



令和7年1月 阿村小学校こんだてひょう



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					あか	きいろ	みどり	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのしょうしをとのえる	
8	すい	むぎごはん お正月メニュー①		ぞうに さかなのさいきょうやき こうはくします	ぎゅうにゅう ちくわ あげ ホキ	こめ むぎもち さとう ごま	かぶ かぶのは だいこん だいこんばは くさい にんじん	638 27.1
9	もく	えとトースト お正月メニュー②		にこみうどん れんこんサラダ	ぎゅうにゅう あげ ハム かまぼこ わかめ (かつお・こんぶ)	しょくパン さとう ごま マーガリン うどんめん	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しいたけ れんこん きゅうり	597 22.1
10	きん	むぎごはん		けんちんじる まつかぜやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とり にく とうふ ぶた にく たまご ちくわ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ あぶら こんにやく さといも さとう ごま かたくりこ	だいこん にんじん キャベツ ごぼう ねぎ しいたけ しょうが こまつな ゆかり	635 28.9
14	か	セルフフィッシュバーガー アメリカの味		コンソメスープ ツナキャベツサラダ	ぎゅうにゅう とり にく しろみ さかな フライ ツナ	まるパン あぶら じゃがいも オリーブ油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	605 22.5
15	すい	ガバオライスふう タイの味		オニオンスープ トマトオムレツ	ぎゅうにゅう ぶた にく とり にく オムレツ	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが えのきたけ	669 25.7
16	もく	むぎごはん かんこくの味		キムチスープ チャプチェ	ぎゅうにゅう とうふ ぶた にく	こめ むぎ さとう はるさめ ごま あぶら	キムチ はくさい しめじ えのきたけ にんじん キャベツ にんじん たけのこ しいたけ	579 20.5
17	きん	~やつしろのあじ~ しょうがごはん ふるさとくまさんデー		のっぺいじる ちくわのいそべあげ ミニトマト	ぎゅうにゅう あげ とり にく あつあげ ちくわ あおのり	こめ むぎ あぶら こむぎ ごま さとう さといも こんにやく かたくりこ	しょうが ごぼう えだまめ ねぎ しいたけ にんじん ミニトマト	677 25.1
20	げつ	セルフおにぎり 給食のはじまり		えいようすいとん やきししゃも はくさいづけ	ぎゅうにゅう とり にく ししゃも あげ のり (かつお・こんぶ)	こめ むぎ こむぎ ごま さとう	かぼちゃ ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ はくさい	618 24.9
21	か	コッペパン 昔の人気メニュー①		クラムチャウダー くじらメンチカツ コールスローサラダ ミルメーク	ぎゅうにゅう ハム ウィナー あさり くじらメンチカツ	コッペパン じゃがいも じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	720 22.9
22	すい	ちゃめし 味めぐり・上天草		ゆしまだいこんのそぼろに くきわかめのすのもの みかん 阿村のみかん	ぎゅうにゅう ぶた にく ハム さつまあげ くきわかめ (かつお・こんぶ)	こめ さとう すりごま ごま あぶら かたくりこ	だいこん たまねぎ いんげん にんじん しょうが キャベツ きゅうり みかん	645 23.8
23	もく	あげパン 昔の人気メニュー②		にくみそじるビーフン かみかみサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶた にく さきいか	コッペパン さとう あぶら ごま あぶら ビーフン ごま	ねぎ しょうが たまねぎ ごぼう たけのこ にんじん えだまめ しいたけ キャベツ きゅうり	577 22.6
24	きん	ばいにくポークカレーライス 味めぐり・上天草		ごまじゃこサラダ ムース	ぎゅうにゅう ぶた にく ちりめん	こめ むぎ ごま あぶら さつまいも じゃがいも さとう ムース	たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	735 20.8
27	げつ	むぎごはん		がめに キャベツとわかめのこうみあえ きりぼしだいこんのふりかけ	ぎゅうにゅう とり にく さつまあげ ちりめん こうやとうふ わかめ	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにやく ごま あぶら	にんじん れんこん ごぼう キャベツ きゅうり いんげん しょうが にんにく きりぼしだいこん	601 22.8
28	か	ミルクパン		やさいラーメン ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶた にく	ミルクパン ちゅうかめん マーガリン	コーン キャベツ たまねぎ もやし にんじん きくらげ ねぎ にんにく ごぼう	560 21.1
29	すい	わかめごはん		おしぼうちょう ひじきいりとうふサラダ	ぎゅうにゅう とり にく あげ ちくわ とうふ わかめ ひじき (いりこ)	こめ むぎ ごま ごま あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん にんじん しいたけ こまつな	580 20.5
30	もく	ハニートースト		ふわふわスープ ポテマカサラダ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン たまご チーズ	しょくパン はちみつ さとう マーガリン じゃがいも パンこ シェルマカロニ	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ	627 20.5
31	きん	むぎごはん		さつまじる いわしのかんろに キャベツとかまぼこのうめあえ	ぎゅうにゅう とり にく ちくわ かまぼこ いわし	こめ むぎ さとう さつまいも	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ きゅうり ねりうめ	661 26.4

※献立は都合により変更する場合がございます。ご了承ください。