



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 たんぱくしつ
					あか	きいろ	みどり	
8	すい	むぎごはん	牛乳	ぞうに さかなのさいきょうやき こうはくなります	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	牛乳	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	牛乳	けんちんじる まつかぜやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ゆうとりにく 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 こんにゃく 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}	牛乳	コンソメスープ ツナキャベツサラダ	ぎゅうにゅう ゆうとりにく しろみさかなフライツナ	まるパン あぶら じゃがいも オリーブゆ	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	ガパオライスふう ^{タイの味}	牛乳	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 ににく しょうが えのきたけ	669 25.7
16	もく	むぎごはん ^{かんごくの味}	牛乳	キムチスープ チャプチエ	ぎゅうにゅう ゆうとうふ 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~ しようがごはん ^{ふるさとくまさんご}	牛乳	のっべいじる ちくわのいそべあげ ミニトマト	ぎゅうにゅう ゆうあげとりにく あつあげ ちくわあおのり	こめむぎあぶら こむぎこ ごまさとう さといも こんにゃく 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 トマト	677 25.1
20	げつ	セルフおにぎり ^{給食のはじまり}	牛乳	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 ゆうとりにく 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}	牛乳	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 ミルメーカー	ぎゅうにゅう ゆうハム ウィンナー 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}	牛乳	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}	牛乳	にくみそしるビーフン かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ゆう 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	ぱいにくポークカレーライス ^{味めぐり・上天草}	牛乳	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	牛乳	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 こうやどうふ わかめ	こめむぎさとう ごま さといも こんにゃく 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 しょうがににく きりぼしだいこん	601 22.8
28	か	ミルクパン	牛乳	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 ににく ごぼう	560 21.1
29	すい	わかめごはん	牛乳	おしぶうちょう ひじきいりどうふサラダ	ぎゅうにゅう とりにく 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	牛乳	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 パンコ シェルマカロニ	にんじんたまねぎきゅうり バセリ	627 20.5
31	きん	むぎごはん	牛乳	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。