



令和6年12月 阿村小学校こんだてひょう



ひ	よう	しゅしよく	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	からだのちょうしきとどのえる	
2	げつ	むぎごはん		はくさいうすくずじる さかなのちゃんちゃんやき	ぎゅうにゅう とりにく タラ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう バター	しょうがはくさい しいたけ にんじん こまつな しめじ えのきたけ キャベツ	625 28.1
3	か	まるパン		クリームシチュー カラフルサラダ こくとうナッツ	ぎゅうにゅう とりにく いりだいず	まるパン さとう バター じゃがいも カシューナッツ こむぎこ ピーナッツ くらざとう	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり ピーマン レタス 3年生のレタス	630 23.2
4	すい	しろごはん		みそおでん じゃこナッツサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん さつまあげ あつあげ ちくわ うずらたまご (かつお・こんぶ)	こめ さといも さとう こんにやく カシューナッツ	だいこん にんじん キャベツ きゅうり	661 26.0
5	もく	セルフテリヤキバーガー		かぼちゃのポターージュ コーンサラダ	ぎゅうにゅう てりやきチキン とりにく	まるパン さとう バター ポターージュ あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	619 25.0
6	きん	むぎごはん		すきやきふうにくみ もやしとこまつなのゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ	こめ むぎ さとう こんにやく	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな ゆかり	633 19.9
9	げつ	むぎごはん		ふゆやさしみそしる さんまおかか こまつなとツナのあえもの	ぎゅうにゅう あつあげ さんまのみぞれに ツナ (いりこ)	こめ むぎ さといも こんにやく オリーブゆ	だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ こまつな キャベツ	624 25.2
10	か	シュトーレン		コンソメスープ コロコロポテトサラダ	ぎゅうにゅう ハム とりにく	コッパン さとう アーモンド くらざとう マーガリン じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	566 18.1
11	すい	むぎごはん		おやこに するめあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ こうやどうふ さきいか	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん きゅうり ほうれんそう キャベツ	614 23.5
12	もく	しよくパン		ミネストローネ イタリアンサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しよくパン さとう マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく きゅうり コーン ピーマン いちごジャム	554 19.8
13	きん	ふゆやさいかレーライス		てつぶんサラダ ヨーグルトムース	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ヨーグルト ひじき ゼラチン	こめ むぎ さとう ごま あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん カリフラワー にんにく もやし ブロッコリー こまつなレモンかじゅう	686 22.2
16	げつ	むぎごはん		とりじる さかなのてんたまあげ かつのりサラダ	ぎゅうにゅう ホキのり とりにく とうふ ちくわ (いりこ)	こめ むぎ こんにやく じゃがいも あぶら さとう	かぼちゃ にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	747 29.4
17	か	ココアパン		ふゆやさいクリームスパゲティ ブロッコリーサラダ みかん 阿村のみかん	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぎゅうにゅう こなチーズ	ココアパン さとう バター スパゲティ こむぎこ	たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ ブロッコリー コーン エリンギ きゅうり みかん	611 23.7
18	すい	~きくちのあじ~ ざっくごはん ふるさとくまさんデー		たけみつこうなべ れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ さつまあげ (かつお・こんぶ)	こめ こだいまい さといも こんにやく ごま さとう あむら ごまあぶら	だいこん ほうれんそう ごぼう にんじん れんこん	596 21.3
19	もく	てづくりメロンパン		ポトフ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう たまご ウィンナー ツナ	パンきじ さとう バター こむぎこ じゃがいも ごまあぶら グラニューとう	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ ひじき	626 21.6
20	きん	むぎごはん 冬至メニュー		かぼちゃのそぼろに ゆずのかおりあえ てづくりかつおふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ ちりめん かつおぶし わかめ いりこ	こめ むぎ さとう こんにやく でんぶん ごま	たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん キャベツ きゅうり ゆずかじゅう	634 27.7
23	げつ	むぎごはん		はるさめスープ はるまき くきわかめのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう つくね はるまき ちくわ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ きくらげ しょうが くきわかめ キャベツ	682 17.6
24	か	パイシチュー お楽しみメニュー		ペンネポロネーゼ カシューナッツあえ セレクトケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎゅうにく チーズ	パンきじ バター ペンネ こむぎこ じゃがいも カシューナッツ ケーキ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ もやし	692 27.0

※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。