



# 令和5年10月 阿村小学校 こんだてひょう



給食栄養もくひょう:旬の食べものについて知ろう!

給食マナーもくひょう:食器をていねいに使おう!

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しつ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
2	げつ	えだまめこんぶごはん		がんとまにあおさじる	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく がんとまどきとうふ しおこんぶ (いりこ)	えだまめ だいこん ねぎ れんこん にんじん たまねぎ いんげん	651 27.3
3	か	てづくりメロンパン		キャベツのサラダ ほうれんそうスープ	パン バター さとう こむぎこ あぶら	たまご ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ はくさい たまねぎ ほうれんそう	666 21.3
4	すい	ごはん		もやしとハムのあえもの にくじゃが	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ハム たまご ぎゅうにく あつあげ さつまあげ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ グリーンピース	626 23.8
5	もく	しよくパン		てづくりにくだんごスープ フィッシュ&チップス いっしよくケチャップ	しよくパン だんご はるさめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ホキ	たまねぎ しょうが ねぎ にんじん はくさい きくらげ	609 22.1
6	きん	ごはん		チンジャオロースー わかめスープ	こめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ かまぼこ わかめ	ピーマン にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ えのきたけ	609 19.2
10	か	ブルーベリーパン		愛・Eyeスープ かぼちゃサラダ	しよくパン さとう マカロニ	チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム	ブルーベリージャム しめじ えだまめ キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ きゅうり	601 21.3
11	すい	むぎごはん		ちくわの2しよくあげ だごじる かみかみサラダ	こめ むぎ あぶら オリーブオイル はくりきこ だんご しらたまこ ごま アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく かまぼこ あげ (こんぶ) (かつおぶし)	あおのり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ はくさい だいこん キャベツ きゅうり	701 26.1
12	もく	こめこいりにんじんパン		なすとトマトのスパゲティ レタスサラダ	こめこいりにんじんパン オリーブオイル スパゲティめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ぎゅうにく	なす エリンギ たまねぎ レタス トマト にんじん にんにく キャベツ コーン	601 26.8
13	きん	ごはん		いわしのかぼすレモンに ひじきのあえもの とうふのみそしる	こめ さとう	ぎゅうにゅう ハム とうふ あげ いわしかぼすレモンに わかめ	ひじき キャベツ きゅうり ねぎ にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ	644 26.0
16	げつ	セルフおにぎり (ごはん・のり)		にくうどん こうみあえ	こめ さとう うどんめん ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あげ かまぼこ ぶたにく (こんぶ) (かつおぶし)	のり たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり せんぎりたくあん	637 21.6
17	か	まるパン		きのこスープ たいほうまき ミニトマト(2こずつ)	まるパン あぶら じゃがいも はくりきこ パンこ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく たまご だいた	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ エリンギ しいたけ トマト	607 26.5
18	すい	むぎごはん		さつまいものみそ汁 さんましょうがに ほうれんそうのごまあえ	こめ むぎ ごま さつまいも さとう	ぎゅうにゅう あつあげ さんましょうがに (いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし	670 25.7
19	もく	ぶんらくめし かみましき		いちようばじる いらたま	こめ さとう ごまあぶら さといも	あげ ぎゅうにゅう とりにく だいた たまご ちくわ	しいたけ さんさいミックス にんじん だいこん ごぼう こんぶ いら ねぎ もやし えだまめ	602 25.9
20	きん	ごはん		サーモンフライ うめおかかあえ さわにわん	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく サーモンフライ (こんぶ) (かつおぶし)	きゅうり キャベツ にんじん もやし たけのこ しいたけ ねぎ だいこん ごぼう	628 26.4
23	げつ	ごはん		もずくスープ ぶたにくのブルコギ	こめ かたくりこ ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	もずく たまねぎ コーン チンゲンサイ にんじん キャベツ えのきたけ いら	603 18.7
24	か	こくとうパン		やさしいラーメン ぎょうざ りんご	こくとうパン ごま あぶら ラーメン	ぎゅうにゅう ぶたにく	コーン キャベツ たまねぎ ねぎ もやし にんじん きくらげ にんにく りんご	641 24.4
25	すい	秋のみのりカレー		こんにやくかいそうサラダ みかんゼリー	こめ むぎ さつまいも こんにやく さとう	ぶたにく だいた ハム ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん れんこん なす しめじ エリンギ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン みかんかじゅう	705 22.3
27	きん	秋のかおりごはん		ちくさやき ゆかりあえ けんちんじる	こめ さつまいも こんにやく さといも	とりにく あげ ぎゅうにゅう ちくさやき とうふ (こんぶ) (かつおぶし)	しいたけ にんじん しめじ ねぎ キャベツ ゆかり だいこん ごぼう	634 23.9
28	ど	ごはん		まごはやさしいみそしる ハガツオのフライ きりぼしだいこんのあえもの	こめ さつまいも ごま パンこ はくりきこ あぶら	ぎゅうにゅう だいた あげ かつお たまご わかめ (いりこ)	はくさい にんじん ごぼう ねぎ しいたけ だいこん きゅうり	693 28.9
30	げつ	ごはん		だいたのいそに くわかめのサラダ てづくりふりかけ	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だいた さつまあげ ハム ちりめん くわかめ ひじき	にんじん いんげん キャベツ あおのり	653 25.9
31	か	ハロウィントースト		ポトフ マカロニサラダ かぼちゃムース	しよくパン マーガリン じゃがいも さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ウィンナー ハム	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	702 20.9

※こんだてはつごうによりへんこうになるばあいがあります。

※( )はだしをあらわします。

目の愛護メニュー

天草のソウルフード!



かみましき

あじめくり おきなわ県

給食試食会

ハロウィンメニュー