



給食 こんだて 予定表



西原村立山西小学校

ひ	よう	しゅよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりりょう		注目してほしい食材・料理
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしきとどのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
ふるさとくまさんデー「熊本市」										
8/26	きん	ミルクパン		タイプーエン もやしの中華和え 杏仁フルーツ	パン さとう はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずらたまご しらす 杏仁寒天	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ もやし パイン みかん	602	27.3	ふるさとくまさんデー
29	げつ	麦ごはん		カレー肉じゃが キャベツのひじき和え	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう こんにやく あぶら	牛乳 あぶらあげ ぶた肉	たまねぎ えだまめ キャベツ ひじき もやし にんじん	593	22.4	カレー肉じゃが
30	か	食パン		魚のレモンソースかけ 野菜のスープ煮 マーシャルピーンズ	パン さとう あぶら じゃがいも マーシャルピーンズ	牛乳 ホキ ウインナー	たまねぎ にんじん レモン レモン キャベツ	579	24.2	レモンソース
31	すい	タコライス		もずくスープ シューマイ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶた肉 チーズ うずらたまご しらす だいたい とり肉	たまねぎ レタス トマト もずく こまつな	709	33.6	タコライス
9月1日「防災の日」										
9/1	もく	セルフおにぎり(うめ)		豚汁 いわしのしょうが煮 バナナ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく	牛乳 あぶらあげ ぶた肉 とうふ いわし いりこ(だし)	のり うめぼし ねぎ にんじん しょうが バナナ ごぼう だいこん	674	27.8	防災の日
2	きん	セルフツナサンド		桂林ビーフン ぶどう	パン さとう ビーフン ごま ごまあぶら	牛乳 ツナ ぶたひき肉	コーン キャベツ きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ もやし もやし きくらげ にんにく しょうが ザーサイ ぶどう	557	24.0	ぶどう
5	げつ	麦ごはん		飛鳥汁 サバの竜田揚げ 奈良和え	こめ むぎ ごま こんにやく さとう あぶら	牛乳 とうふ あぶらあげ とり肉 豆乳 サバ かつお・こんぶ(だし)	キャベツ にんじん えのきたけ しいたけ だいこん ならづけ	612	25.6	奈良県メニュー
6	か	ミルクパン		かぼちゃのスープ 揚げたこやき きゅうりのざくざく	パン さとう あぶら ごま はくりきこ	牛乳 ベーコン たこ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり にんじん わかめ	566	21.2	大阪メニュー
7	すい	キムタクごはん		中華スープ はるさめマヨサラダ	こめ むぎ ごま ごまあぶら はるさめ どんぶり	牛乳 ぶた肉 えだまめ つくね	にんじん ねぎ コーン はくさいキムチ たくあん もやし たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ	562	20.4	キムタクごはん
8	もく	麦ごはん		エリンギと小松菜のみそ汁 鶏のからあげ ごまあえ	こめ むぎ さとう こめこ どんぶり あぶら ごまねりごま	牛乳 とうふ あぶらあげ とり肉 いりこ(だし)	こまつな エリンギ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん	648	26.5	エリンギ
9月10日 中秋の名月「十五夜」										
9	きん	かぼちゃパン		ひじきスパゲッティ お月見フルーツミックス	パン さとう あぶら 白玉粉 スパゲッティ	牛乳 とり肉 あぶらあげ さつまあげ	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん パイン ひじき みかん りんご	632	25.2	十五夜
12	げつ	麦ごはん		冬瓜のすまし汁 ゴーヤーチャンプルー 肉みそ	こめ むぎ あぶら さとう	牛乳 かまぼこ たまご ぶた肉 おから かつお・こんぶ(だし)	とうがん こまつな しめじ たまねぎ にんじん たけのこ ゴーヤ もやし	544	24.3	冬瓜
13	か	コッペパン		魚のチリソース 豆乳のクリームスープ 梨	パン さとう あぶら じゃがいも さつまいも	牛乳 ホキ いんげん とり肉 チーズ 豆乳	かぼちゃ たまねぎ ねぎ しめじ にんにく しょうが えだまめ にんじん なし	640	28.0	梨
14	すい	麦ごはん		マーボー春雨 なすの中華サラダ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう あぶら	牛乳 ぶたひき肉 だいたい ハム	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが なす きゅうり	591	21.3	なす
地産地消の日「熊本県産 真鯛」										
15	もく	ごはん		かぼちゃのみそ汁 鯛の塩焼き 切り干し大根のいため煮	こめ あぶら こんにやく	牛乳 しらす ちくわ 真鯛 あぶらあげ いりこ(だし)	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ わかめ にんじん 切り干しだいこん しいたけ	621	26.3	真鯛
16	きん	米粉パン		じゃがいものケチャップ煮 甘夏サラダ 型抜きチーズ	パン さとう あぶら じゃがいも	牛乳 ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ トマト しめじ ほうれん草 きゅうり にんにく なつみかん キャベツ	575	24.5	あまなつみかん
20	か	レーズンパン		サラダうどん きびなごカリフライ みかん果汁	パン さとう うどん あぶら ごまあぶら	牛乳 ハム きびなご	レーズン キャベツ きゅうり にんじん コーン もやし きくらげ みかん	629	23.5	レーズン
ふるさとくまさんデー「人吉・球磨」										
21	すい	菓ごはん		さんまのゆずみそ煮 つぼん汁 きゅうりの塩昆布和え・みかん果汁	こめ むぎ くり ごま こんにやく さといも ごまあぶら	牛乳 さんま とり肉 あつあげ かつお・こんぶ(だし)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ きゅうり みかん	641	26.6	ふるさとくまさんデー
22	もく	あかうし ピビンバ		わかめスープ 冷凍みかん みかん果汁	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごまねりごま	牛乳 きゅうり肉 たまご かまぼこ とうふ かつお・こんぶ(だし)	しいたけ ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 もやし にんじん わかめ たまねぎ みかん	682	27.9	あかうし
26	げつ	麦ごはん		魚の黄金焼き ゆかりあえ 豆腐のみそ汁・みかん果汁	こめ むぎ ごま さとう	牛乳 ホキ とうふ あぶらあげ いりこ(だし)	コーン たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きゅうり わかめ わかめ えのき みかん	653	28.0	魚の黄金焼き
27	か	セルフ照り焼き バーガー		たっぷり野菜のミネストローネ ムース みかん果汁	パン さとう マカロニ じゃがいも	牛乳 とり肉 ウインナー チーズ	キャベツ いんげん たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく	615	28.2	手洗い
28	すい	ミートボール カレー		海藻サラダ フルーツのジュレ和え みかん果汁	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	牛乳 チーズ だいたい とり肉 ぶたひき肉 かいそう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご 黄桃 こんぶ キャベツ きゅうり パイン みかん	695	19.1	ミートボールカレー
29	もく	運動会の振替休業日								
30	きん	パンパン		ソース焼きそば 春巻き みかん果汁	パンパン あぶら スパゲッティ	牛乳 かまぼこ ぶた肉	キャベツ たまねぎ ピーマン もやし にんにく にんじん しょうが あおのり	701	24.0	春巻き

※ 献立は予定です。変更する場合があります。