



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 だんご | 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 だんご 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 | 栗ごはん | | 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。