



10がつ こんだてよていひょう

もくひょう:いろいろなたべものについてまなぼう



西原村立山西小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		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 からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
3 げつ お弁当をもってきてください										
4	か	黒糖パン		キムチスープ ほうれんそうオムレツ えだまめサラダ	パン さとう ごま ごまあぶら くらざとう	牛乳 とうふ ぶた肉 たまご	はくさい ほうれんそう えだまめ にんじん いら えのきたけ わかめ キャベツ きゅうり たまねぎ	535	24.8	キムチ
5	すい	麦ごはん		鮭のマヨネーズやき けんちん汁 かりかりきゅうり	こめ むぎ あぶら こんにやく さといも ごまあぶら ごま	牛乳 さけ とうふ とり肉	にんじん ねぎ だいこん しょうが きゅうり	582	26.8	鮭
6	もく	麦ごはん		秋やさいのみそ汁 豆腐のやさいあんかけ 小松菜のおかかあえ	こめ むぎ 洗さといも でんぶん あぶら はくりきこ さとう	牛乳 あぶらあげ あつあげ かつお・こんぶだし	にんじん なす わかめ しいたけ ねぎ たまねぎ ピーマン たけのこ こまつな キャベツ	571	20.3	秋やさい
7	きん	手作り シュガートースト		ポトフ ツナサラダ	パン さとう あぶら ごま バター グラニュー糖 じゃがいも ごま	牛乳 ウイナー えだまめ とり肉 ツナ だいず	にんじん キャベツ たまねぎ れんこん	543	23.2	手作り シュガートースト
10月10日 「目の愛護デー」										
11	か	ミルクパン		わかめうどん にんじんサラダ ブルーベリーゼリー	パン さとう うどん あぶら	牛乳 かまぼこ つな とり肉 あぶらあげ かつお・こんぶだし	にんじん たまねぎ わかめ しいたけ ねぎ きゅうり ブルーベリー	596	24.7	目の愛護デー
地産地消の日 「天草さくら鯛」										
12	すい	鯛めし		豆腐のすまし汁 切り干し大根のあえもの れんこんのはさみ揚げ	こめ むぎ あぶら ごま	牛乳 天草さくら鯛 とうふ かつお・こんぶだし	わかめ しめじ たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり れんこん	559	26.3	鯛めし
13	もく	麦ごはん		八宝菜 マロニーの中華あえ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん マロニー ごま さとう	牛乳 いか ハム ぶた肉 かまぼこ うずらたまご	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ コーン しいたけ キャベツ きゅうり	586	24.2	八宝菜
14	きん	ココアパン		あつあげミートソース かみかみサラダ	パン さとう あぶら カシューナッツ	牛乳 あつあげ しらす 牛ひき肉 ぶたひき肉	にんじん たまねぎ トマト しめじ こまつな にんにく しょうが キャベツ きゅうり	597	28.1	かみかみサラダ
17	げつ	みのりごはん		とびうおのつみれ汁 ぶた肉のみそ炒め	こめ むぎ あぶら さつまいも ごま こんにやく さとう	牛乳 しらす とうふ だいず とびうお ぶた肉 かつお・こんぶだし	にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう ゆず チンゲンサイ しいたけ	556	23.7	みのりごはん
18	か	セルフ フィッシュバーガー		とろたまスープ ごぼうサラダ	パン さとう あぶら でんぶん ごま	牛乳 ホキ ベーコン たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	652	27.9	フィッシュバーガー
19	すい	きのごカレー		コスモスサラダ 手作りぶどうゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも	牛乳 ぎゅう肉 チーズ	たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ しめじ エリンギ 赤たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ぶどう 寒天	627	18.7	コスモスサラダ
ふるさとくまさんデー 「鹿本」										
20	もく	古代米ごはん		お嬢さん団子汁 菜果なます いわしの甘露煮	こめ あぶら さつまいも みどりまい げんまい あかまい くらごめ 緑米 玄米 赤米 黒米 はくりきこ	牛乳 いわし とり肉 いりこだし	にんじん はくさい だいこん ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり りんご みかん	597	22.3	ふるさとくまさんデー
21	きん	背割りコッパン		チリコンカン 大根とベーコンのクリーム煮 柿	パン さとう あぶら じゃがいも	牛乳 ベーコン だいず ぶたひき肉 牛ひき肉 とり肉 クリーム	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく かき えだまめ トマト だいこん	641	27.2	柿
24	げつ	麦ごはん		とり肉とさつま芋の中華煮 卵スープ 一食のりの佃煮	こめ むぎ でんぶん あぶら さつまいも じゃがいも	牛乳 とり肉 たまご	にんにく しょうが たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ チンゲンサイ コーン しいたけ のり	615	25.0	にんじん
25	か	食パン		おさかなピザ 野菜たっぷりコンソメスープ りんごジャム	パン さとう あぶら	牛乳 ホキ ベーコン チーズ	ピーマン たまねぎ コーン キャベツ こまつな にんじん りんご	543	25.7	おさかなピザ
26	すい	麦ごはん		さつまいも汁 ピリ辛チキンバー つぶつぶ白和え	こめ むぎ さとう さつまいも あぶら ごま はくりきこ でんぶん こんにやく	牛乳 あつあげ とうふ とり肉 とりてば肉 いりこだし	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが にんにく りんご ほうれんそう	643	25.4	白和え
27	もく	麦ごはん		さといものうま煮 わかめの酢の物 手作りふりかけ	こめ むぎ こんにやく さといも あぶら さとうごま	牛乳 さつまあげ ぶた肉 しらす あつあげ	にんじん れんこん しょうが だいこん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり わかめ あおのり	589	22.7	さといも
28	きん	ひのくにパン		秋味シチュー れんこんのサラダ みかん	パン さとう バター さつまいも あぶら	牛乳 とり肉 チーズ クリーム ハム	はくさい たまねぎ エリンギ だいこん にんじん いんげん しめじ みかん えのきたけ れんこん きゅうり	630	23.9	れんこん
10月31日 「ハロウィン」										
31	げつ	チキンライス		ラビオリのスープ かぼちゃサラダ 一口ハロウィンゼリー	こめ むぎ あぶら バター ラビオリ じゃがいも	牛乳 とり肉 ハム	たまねぎ にんじん コーン ピーマン かぼちゃ もやし きゅうり オレンジ	608	19.9	ハロウィン

※献立は予定です。変更する場合があります。