



給食献立予定表



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			えいよりりょう		ちゅうちく 注目してほしい しょくざい りょうの 食材・料理
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	
					ねつやちからになる			ちやにくやほねになる		
1	か	コッペパン		マカロニシチュー 大豆のファミリーサラダ	パン じゃがいも スパゲティ さとう あぶら	牛乳 とり肉 クリーム チーズ 大豆 油揚げ きなこ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン	602	26.7	大豆の ファミリーサラダ
2	すい	麦ごはん		かきたまきのこ汁 いわしのかば焼き 白菜のごまあえ	こめ おぎ てんぷん はくりきこ あぶら さとう ごま	牛乳 かまぼこ たまご とうふ いわし かつお・こんぶだし	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけしょうが しいたけ はくさい こまつな	611	26.1	いわし
4	きん	ミルクパン		ジャージャー麺 ひじきのナムル	パン さとう あぶら うどん ごま	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆	にんにくしょうがたまねぎ にんじん ピーマン もやし しいたけ ひじき こまつな	579	24.7	ジャージャー麺
7	げつ	麦ごはん		じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根の辛し和え ひじきのり佃煮	こめ おぎ あぶら こんにやく じゃがいも さとう ごま	牛乳 さつまあげ とり肉 かまぼこ 油揚げ	たまねぎ にんじん 切り干し大根 キャベツ ほうれんそう ひじき	597	23.8	切り干し大根
11月8日 「いい歯の日」										
8	か	ココアパン		肉うどん キャンディーポテト	パン さとう うどん バター あぶら 水あめ さつま芋 アーモンド	牛乳 牛肉 かまぼこ かつお・こんぶだし	たまねぎ ねぎ にんじん	648	20.8	いい歯の白
9	すい	チキンカレー		豆腐サラダ フルーツヨーグルト	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 チーズ クリーム とり肉 とうふ ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン しめじ エリンギしょうが にんにく きゅうり キャベツ パイン もも みかん	653	21.1	豆腐
10	もく	ゆかりごはん		白菜のみそ汁 ししゃものフライ 小松菜のおかかあえ	こめ おぎ さつまいも あぶら	牛乳 しらす とうふ ししゃも ツナ いりこだし	ゆかり はくさい ごぼう にんじん ねぎ こまつな きゅうり キャベツ	595	23.4	さつまいも
11	きん	ひのくにパン		ポークビーンズ コールスロー みかん	パン あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ベーコン ぶた肉 チーズ 大豆	にんにくたまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり みかん	626	27.1	みかん
14	げつ	麦ごはん		千草焼 ほうれん草のごまあえ たまねぎのみそ汁	こめ おぎ さとう ごま	牛乳 たまご あつあげ いりこだし	にんじん きくらげ ねぎ ほうれんそう えのき もやし わかめ たまねぎ	555	22.3	千草焼
15	か	コッペパン		鮭と白菜のクリームシチュー 水菜とわかめのサラダ 黒糖ビーンズ	パン じゃがいも バター 米粉 ごま さとう くらざとう てんぷん	牛乳 さけ チーズ いり大豆 ツナ	たまねぎ にんじん 氷菜 はくさい コーン わかめ 大根 しょうが	586	28.5	黒糖ビーンズ
地産地消の日 西原村産 「あかうし」										
16	すい	あかうし牛丼		かぶのゆず果和え いりこアーモンド	こめ しらたき あぶら さとう アーモンド	牛乳 あかうし 油揚げ かまぼこ いりこ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ かぶ ゆず かぶ	645	20.8	あかうし
ふるさとくまさんデー 「手城」										
17	もく	麦ごはん		れんこんと鶏肉の南蛮づけ 白玉汁	こめ おぎ さといも てんぷん はくりきこ あぶら さとう 白玉だんご	牛乳 かまぼこ とり肉 あつあげ	にんにくしょうがれんこん たまねぎ ピーマン こまつな 大根 人参 しいたけ	603	24.0	ふるさとくまさんデー
18	きん	かぼちゃパン		ちゃんぽん ひじきシューマイ りんご	パン さとう あぶら スパゲティ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ いか シューマイ	かぼちゃ はくさい ねぎ もやし きくらげ 人参 にんにくしょうがりんご	606	27.4	白菜
21	げつ	ごぼうの まだれ丼		さといものみそ汁 くさわかめの酢の物	こめ おぎ てんぷん さとう ごま さといも	牛乳 ちくわ あぶらあげ いりこだし	ごぼう いんげん ねぎ にんじん しょうが たまねぎ わかめ キャベツ	551	19.2	くさわかめ
22	か	コッペパン		鶏の玉ねぎソース トマトのスープ チーズとナッツのサラダ	パン さとう てんぷん あぶら カシューナッツ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ しらす	たまねぎ にんにく 大根 にんじん えだまめ トマト キャベツ きゅうり	622	27.1	玉ねぎソース
11月24日 和食の日										
24	もく	麦ごはん		さばの味噌煮 れんこんの梅和え 豆腐のすまし汁	こめ おぎ さとう ごま ごま	牛乳 さば とうふ かまぼこ かつお・こんぶだし	しょうがれんこん きゅうり にんじん ねぎ うめぼし えのき しいたけ わかめ	617	23.7	和食の日
25	きん	ミルクパン		きのこベーコンのスパゲティ カシュチップサラダ	パン さとう カシューナッツ バター スパゲティ ポテトチップス ごまあぶら	牛乳 ベーコン チーズ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ピーマン	569	21.7	スパゲティ
28	げつ	麦ごはん		おでん 小松菜のごまネズあえ 一食 味付けのり	こめ おぎ こんにやく さといも ごま	牛乳 うずらのたまご とり肉 ちくわ あつあげ しらす かつお・こんぶだし	にんじん こまつな だいこん はくさい 切り干し大根 のり	581	23.6	おでん
29	か	食パン		ワンタンスープ レバーのケチャップあえ マーシャルビーンズ	パン ワンタン あぶら はくりきこ てんぷん ピーナッツ マーシャルビーンズ	牛乳 かまぼこ レバー とり肉	チンゲンサイ きくらげ しょうが にんじん にんにく もやし ピーマン たまねぎ	645	28.5	レバー
30	すい	麦ごはん		魚のもみじ焼き 菜焼き さつまいものみそ汁	こめ おぎ あぶらこんにやく さつまいも	牛乳 ホキ しらす 油揚げ あつあげ いりこだし	にんじん はくさい こまつな 大根 ねぎ	661	29.8	菜焼き

※献立は予定です。ご了承ください。