



給食 献立 予定表

西原村立山西小学校

| ひ | よう | しゅしよく | きゆうにゆ | おかす | おもなざいりよう | | | えいようりよう | | ちゆうちくしよくさいりようのしよくさいりようのしよくさいりようの食材・料理 |
|------------------------------|----|----------------|-------|---|---|---|---|---------|--------|---------------------------------------|
| | | | | | きいろ | あか | みどり | エネルギー | たんぱく | |
| | | | | | ねつやちからになる | ちやにやくほねになる | からだのちようしをとのえる | (kcal) | (し(g)) | |
| 1 | もく | テーブルロール | | ギネスシチュー コルカノン | パン バター じゃがいも | 牛乳 パーコン 牛肉 チーズ クリーム | たまねぎ にんじん にんにく キャベツ パセリ | 675 | 23.7 | アイルランド料理 |
| 2 | きん | わかめごはん | | はるさめ 春雨のすまし汁 いわしのカリカリフライ 小松菜のおかかあえ | こめ 小麦 春雨 あぶら | 牛乳 かまぼこ こいわし かつお・こんぶだし | わかめ ねぎ わかめ にんじん きゅうり しいたけ こんぶはくさい | 547 | 19.7 | かいそう 海藻 |
| 5 | げつ | 中華風おこわ | | 豆腐のみそしる じゃこあえ みかん | こめ あぶら もち米 ごまあぶら ごま さとう | 牛乳 ぶた肉 豆腐 あぶらあげ しらす いりごだし | しいたけ こまつな ねぎ たけのこ にんじん いら えのきたけ わかめ もやし みかん | 626 | 24.9 | もち米 |
| 6 | か | コッパン | | ミンチカツ コーンクリームスープ かぶのサラダ | パン あぶら バター じゃがいも | 牛乳 チーズ とり肉 クリーム ぶたひき肉 | キャベツ かぶ えだまめ たまねぎ にんじん かぶ コーン ブロッコリー | 657 | 25.6 | かぶ |
| 7 | すい | 麦ごはん | | 肉どうぶ 切り干し大根の酢の物 のりの佃煮 | こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま | 牛乳 あつあげ 牛肉 しらす | にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ 切り干し大根 キャベツ のり | 606 | 25.1 | きり干し大根 |
| 8 | もく | 南関あげ丼 | | 高野豆腐のカレー味 りんご | こめ あぶら でんぶん さとう はくりきこ | 牛乳 とり肉 あぶらあげ たまご こうやどうぶ | たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ れんこん ピーマンりんご | 651 | 25.3 | 高野豆腐 |
| 9 | きん | ミルクパン | | やきビーフン れんこんと枝豆のサラダ | パン さとう ビーフン あぶら | 牛乳 ぶた肉 かまぼこ ツナ | にんにく キャベツ たまねぎ もやし いら コーン にんじん れんこん えだまめ | 576 | 25.7 | パン |
| 12 | げつ | 麦ごはん | | みそおでん ひじき和え 一食 納豆 | こめ むぎ こんにやく さと いも さとう ごま | 牛乳 うすらたまご 納豆 とり肉 ちくわ あつあげ かつお・こんぶだし | にんじん キャベツ だいこん ひじき もやし | 613 | 27.8 | ひじき |
| 13 | か | 手作り ガーリックパン | | 冬野菜のミネストローネ ビーンズサラダ | パン さとう バター マカロニ さつまいも | 牛乳 パーコン ミックスビーンズ ツナ | セロリ たまねぎ はくさい 大根 しめじ トマト にんにく えだまめ キャベツ コーン | 584 | 22.8 | 冬野菜 |
| 14 | すい | 冬野菜のカレー | | ブロッコリーのサラダ 一食ミックスナッツ | こめ むぎ さとう じゃがいも 油 ピーナッツアーモンド カシューナッツ | 牛乳 とり肉 ツナ | たまねぎ れんこん かぶ コーン ほうれん草 にんにく 大根 人参 りんご しょうが ブロッコリー | 629 | 20.5 | ブロッコリー |
| 15 | もく | 麦ごはん | | さばの香味焼 うのはなの炒り煮 のっぺい汁 | こめ むぎ さとう ごまあぶら こんにやく さといも じゃがいも でんぶん | 牛乳 さば ちくわ おから あつあげ とり肉 かつお・こんぶだし | しょうが にんにく いんげん にんじん しいたけ 大根 ごぼう ねぎ | 613 | 27.3 | のっぺい汁 |
| 16 | きん | 黒糖パン | | コーンみそラーメン 大根と水菜のサラダ | パン さとう くろざとう ちゃんぽん 麺 あぶら いりごま | 牛乳 ぶた肉 ツナ | にんにく しょうが はくさい もやし コーン ねぎ きくらげ 人参 大根 水菜 | 594 | 25.8 | コーンみそラーメン |
| ふるさとくまさんデー「菊池」 | | | | | | | | | | |
| 19 | げつ | 麦ごはん | | さんまのみぞれ煮 ヤーコンのきんぴら 武光公綱 | こめ むぎ こんにやく ヤーコン ごま あぶら さとう さといも | 牛乳 さつまあげ さんま ぶた肉 いりごだし | わかめ れんこん ごぼう 人参 ねぎ 大根 しいたけ | 630 | 25.6 | ふるさとくまさんデー |
| 地産地消の日「西原村産 シルクスイート」を使った 大学芋 | | | | | | | | | | |
| 20 | か | ミルクパン | | タイビーエン 大学芋 | パン さとう ごまあぶら はるさめ みすあめ さつま芋 あぶら ごま | 牛乳 ぶた肉 いか かまぼこ うすらたまご | たまねぎ にんじん ねぎ はくさい たけのこ きくらげ | 665 | 26.3 | 大学芋 |
| 21 | すい | 馬じゃこごはん | | ごま団子汁 かぼちゃの煮物 | こめ むぎ さといも つきこんにやく さとう あぶら しらたまご ごま | 牛乳 馬肉 しらす あぶらあげ とり肉 | にんじん しょうが 大根 ごぼう しいたけ ねぎ かぼちゃ | 607 | 24.1 | 冬至 |
| 22 | もく | ピラフ | | コンソメスープ 鶏の照り焼き フレンチサラダ セレクトケーキ | こめ バター さとう セレクトケーキ | 牛乳 とり肉 パーコン とり肉 | しめじ にんじん たまねぎ はくさい エリンギ えだまめ コーン キャベツ きゅうり りんご | 628 | 25.2 | クリスマスメニュー |

※献立は予定です。変更する場合があります。ご了承ください。