# 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 きいろ ねつやちからになる | おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる | おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる | えいようりょう エネルギー(kcal) | えいようりょう たんぱくしつ(g) | 注目してほしい食材・料理 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 月 | おやこどん | 牛乳 | やさいのごまみそあえ<br>かしわもち | こめ むぎ さとう<br>こんにゃく でんぷん ごま<br>もち あんこ | 牛乳 とり肉 かまぼこ<br>たまご ツナ | たまねぎ にんじん<br>ねぎ キャベツ<br>もやし きゅうり | 593 | 24.1 | かしわもち |
| 2 | 火 | しょくパン | 牛乳 | さかなとポテトのナッツあえ<br>しるビーフン<br>りんごジャム | パン でんぷん 油 さとう<br>薄力粉 ビーフン<br>じゃがいも ｶｼｭｰﾅｯﾂ ごま油 | 牛乳 かまぼこ<br>ホキ<br>ぶた肉 | ピーマン キャベツ たまねぎ<br>にんじん ねぎ<br>しょうが 乾しいたけ りんご | 628 | 27.8 | ビーフン |
| 8 | 月 | ポークカレー | 牛乳 | サラダ<br>アセロラゼリー | こめ むぎ さとう<br>あぶら<br>じゃがいも | 牛乳 ぶた肉<br>チーズ | にんじん たまねぎ<br>にんにく しょうが りんご<br>キャベツ きゅうり コーン | 664 | 20.2 | アセロラ |
| 9 | 火 | コッペパン | 牛乳 | コーンシチュー<br>パインサラダ<br>ほうれんそうのオムレツ | パン じゃがいも<br>あぶら | 牛乳 チーズ<br>とり肉 クリーム<br>たまご | たまねぎ にんじん<br>コーン パイン キャベツ<br>きゅうり ほうれんそう | 529 | 20.8 | 牛乳 |
| **1年生にグリンピースのさやむきをしてもらう予定です♪** | | | | | | | | | | |
| 10 | 水 | ピースごはん | 牛乳 | ひじきの和風サラダ<br>つみれ汁<br>ししゃもフリッター | こめ むぎ さとう<br>ごまあぶら<br>はくりきこ | 牛乳 ししゃも しらす<br>たら 豆腐 わかめ ひじき<br>こんぶ・かつおだし | グリンピース キャベツ<br>オクラ たまねぎ にんじん<br>えのきたけ ねぎ | 556 | 25.6 | グリンピース |
| 11 | 木 | むぎごはん | 牛乳 | ちくぜんに<br>ツナあえ<br>なっとう | こめ むぎ さとう<br>こんにゃく あぶら<br>じゃがいも ごま | 牛乳 ちくわ<br>鶏肉 ツナ 納豆 | れんこん たけのこ ごぼう<br>えだまめ にんじん<br>しいたけキャベツ こまつな | 606 | 24.7 | 筑前煮 |
| 12 | 金 | ミルクパン | 牛乳 | スパゲティ・ナポリタン<br>カシューナッツサラダ | パン あぶら<br>ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ<br>ｶｼｭｰﾅｯﾂ さとう ごま油 | 牛乳<br>チーズ | にんじん たまねぎ<br>しめじ にんにく ピーマン<br>トマト キャベツ きゅうり | 645 | 25.6 | スパゲティ<br>ナポリタン |
| 15 | 月 | むぎごはん | 牛乳 | カレーにくじゃが<br>ごまネーズあえ<br>てづくりふりかけ | こめ むぎ さとう<br>じゃがいも 油 ごま<br>こんにゃく | 牛乳 いんげん<br>豚肉 ちくわ<br>しらす 青のり | たまねぎ にんじん<br>キャベツ きゅうり | 610 | 22.6 | カレー肉じゃが |
| **地産地消の日「西原村産 アスパラガス」** | | | | | | | | | | |
| 16 | 火 | アスパラドッグ | 牛乳 | 野菜のスープ煮<br>スパゲティサラダ | パン さとう 油<br>でんぷん じゃがいも<br>スパゲティ | 牛乳 ぶたひき肉 ハム<br>牛ひき肉 チーズ<br>ベーコン | ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ たまねぎ<br>にんじん にんにく<br>キャベツ いんげん きゅうり コーン | 595 | 25.0 | アスパラガス |
| 17 | 水 | むぎごはん | 牛乳 | チンジャオロースー<br>はるさめの中華あえ<br>スーミータン | こめ むぎ さとう<br>でんぷん ゴマ油<br>じゃがいも はるさめ ごま | 牛乳<br>牛肉 ぶた肉<br>卵 | にんにく しょうが ピーマン<br>たけのこ もやし にんじん<br>きゅうり たまねぎ コーン | 600 | 21.3 | チンジャオロース |
| **ふるさとくまさんデー「阿蘇」** | | | | | | | | | | |
| 18 | 木 | むぎごはん | 牛乳 | 団子汁<br>こまつなのおかかあえ<br>たかなの油いため | こめ むぎ しらたまこ<br>ごま 油<br>薄力粉 | 牛乳 油揚げ<br>とり肉<br>かつお・こんぶだし | にんじん れんこん<br>大根 ごぼう しいたけ<br>ねぎ ツナ こまつな キャベツ たかな | 565 | 21.7 | ふるさとくまさんデー |
| 19 | 金 | コッペパン | 牛乳 | ポークビーンズ<br>かいそうサラダ<br>フルーツのジュレあえ | パン じゃがいも<br>ごま さとう ごま油 | 牛乳<br>チーズ ぶた肉<br>だいず わかめ | にんにく たまねぎ しめじ<br>にんじん えだまめ トマト<br>大根 きゅうり パイン みかん 黄桃 | 630 | 26.4 | 大豆 |
| 22 | 月 | むぎごはん | 牛乳 | 炒り豆腐<br>キャベツのゴマ酢あえ<br>フルーツムース | こめ むぎ はるさめ<br>さとう あぶら<br>でんぷん ごま | 牛乳<br>豆腐 とり肉<br>たまご えだまめ | にんじん たけのこ<br>たまねぎ しいたけ<br>キャベツ みかん | 627 | 24.0 | 豆腐 |
| 23 | 火 | しょくパン | 牛乳 | あつあげのオイスターソース煮<br>たまごスープ<br>黒豆きなこクリーム | パン でんぷん ごま油<br>じゃがいも | 牛乳 あつあげ<br>大豆 ベーコン 黒豆<br>ぶた肉 たまご きなこ | たけのこ にんじん<br>こまつな しいたけ ねぎ<br>しょうが にんにく たまねぎ | 641 | 29.9 | 厚揚げ |
| 24 | 水 | キムチごはん | 牛乳 | ちゅうかスープ<br>はるまき<br>ナムル | こめ むぎ ごま<br>ごまあぶら さとう | 牛乳<br>ぶた肉 とうふ | しょうが はくさい<br>にんじん にら たまねぎ<br>たけのこ きくらげ ねぎ もやし きゅうり | 567 | 22.0 | キムチ |
| 25 | 木 | むぎごはん | 牛乳 | みそけんちん汁<br>さばのしょうが煮<br>きりぼし大根のごまあえ | こめ むぎ ごま<br>こんにゃく<br>さとう | 牛乳 ちくわ 豆腐<br>さば ツナ<br>いりこだし | にんじん ごぼう 大根<br>ねぎ しいたけ<br>しょうが きりぼし大根 きゅうり | 643 | 25.7 | 切り干し大根 |
| 26 | 金 | ココアパン | 牛乳 | 鶏のたまねぎソース<br>トマトのスープ<br>ごぼうサラダ | パン さとう 油<br>薄力粉 でんぷん<br>ﾏｶﾛﾆ ごま | 牛乳<br>とり肉 ベーコン<br>えだまめ | たまねぎ にんにく ごぼう<br>大根 きゅうり 人参<br>トマト | 662 | 27.3 | ごぼう |
| 29 | 月 | むぎごはん | 牛乳 | じゃがいものうま煮<br>わかめの酢の物<br>ちぐさやき | こめ むぎ ごま<br>こんにゃく 油<br>じゃがいも | 牛乳 さつまあげ<br>とり肉 しらす わかめ<br>あつあげ たまご チーズ | にんじん たまねぎ<br>いんげん しいたけ<br>キャベツ きゅうり | 680 | 26.1 | じゃがいも |
| 30 | 火 | こくとうパン | 牛乳 | きつねうどん<br>じゃこ豆サラダ | パン さとう<br>黒砂糖 うどん<br>ごま油 | 牛乳 とり肉<br>油揚げ 大豆 しらす<br>かつお・こんぶだし | にんじん たまねぎ<br>ごぼう しいたけ<br>ねぎ キャベツ | 614 | 27.1 | じゃこ豆サラダ |
| 31 | 水 | むぎごはん | 牛乳 | 白身魚のマヨネーズ焼き<br>豆腐のみそ汁<br>きんぴらごぼう | こめ むぎ さとう 油<br>ごま<br>こんにゃく | 牛乳 豆腐<br>ホキ 油揚げ わかめ<br>いりこだし | ねぎ えのきたけ ごぼう<br>いんげん<br>にんじん | 631 | 25.9 | ホキ |

※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。