



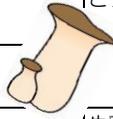
こんだてよていひょう



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	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
3	げつ	親子丼		酢みそ和え いりごと大豆の香りあえ みかん果汁	米 むぎ こんにやく さとう でんぶん ごまあぶら ごま カシューナッツ	とり肉 卵 かまぼこ 牛乳 かつお節 だしこんぶ いりこ わかめ 青のり いり大豆	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ みかん果汁	699 27.5
4	か	レーズンパン		サラダうどん きびなの加-フライ みかん果汁	レーズンパン さとう 小麦粉 パン粉 ごま うどん あぶら ごまあぶら	きびなご 牛乳 ハム いか	レーズン 人参 もやし きゅうり コーン きくらげ みかん果汁	654 25.2
5	すい	麦ごはん		マーボー豆腐 なすの中華サラダ みかん果汁	米 むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	牛乳 牛肉 ぶた肉 ハム とうふ	人参 たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく なす きゅうり みかん果汁	664 25.3

地産地消の日 「エリンギ」



6	もく	麦ごはん		エリンギと小松菜のみそ汁 鶏の唐揚げ ごまあえ・みかん果汁	米 むぎ 小麦粉 でんぶん あぶら ごま さとう	牛乳 とうふ 油揚げ とり肉 だしりりこ	こまつな エリンギ たまねぎ にんにく キャベツ もやし 人参 みかん果汁	742 28.0
7	きん	食パン		魚のレモンソースかけ 野菜のスープ煮 いちごジャム・みかん果汁	食パン さとう 小麦粉 でんぶん あぶら じゃがいも	牛乳 タラ とり肉	たまねぎ 人参 パセリ レモン キャベツ いちごジャム みかん果汁	625 26.8
10	げつ	鶏飯		小松菜のゴマネーズあえ ムース みかん果汁	米 麦 さとう ごま	とり肉 錦糸卵 牛乳 しらす ムース	人参 しいたけ たくあん ねぎ こまつな キャベツ みかん果汁	682 24.2
11	か	かぼちゃパン		魚のチリソース スタミナにらたまスープ 果物(なし)・みかん果汁	かぼちゃパン さとう 小麦粉 じゃがいも あぶら でんぶん	牛乳 ホキ 卵 ベーコン とうふ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ 人参 にんにく しょうが にら なし みかん果汁	706 27.6
13	もく	麦ごはん		冬瓜のすまし汁 ゴーヤチャンプルー 肉みそ・みかん果汁	米 むぎ あぶら さとう	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 かつお節 だしこんぶ ぶた肉 おから	とうがん チンゲンサイ たまねぎ 人参 しめじ ゴーヤ もやし たけのこ みかん果汁	629 25.0
14	きん	ミルクパン		じゃがいものケチャップ煮 甘夏サラダ みかん果汁	ミルクパン さとう じゃがいも あぶら	牛乳 ぶた肉	人参 たまねぎ しめじ にんにく ほうれん草 トマト なつみかん キャベツ きゅうり みかん果汁	660 21.3
18	か	ミートボールカレー		海藻サラダ フルーツミックス	米 むぎ じゃがいも ごま ごまあぶら	ミートボール チーズ 牛乳 わかめ 海藻	たまねぎ 人参 にんにく しょうが りんご 大根 コーン みかん もも パイン ゼリー	691 18.8

ふるさとくまさんデー「人吉・球磨」

19	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	米 むぎ 栗 ごま さといも こんにやく あぶら ごまあぶら	牛乳 さんまみぞれ煮 とり肉 あつあげ かつお節 こんぶ	人参 大根 ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり	610 25.9
----	----	------	--	---------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	---------------------------	-------------

お月見メニュー



20	もく	麦ごはん		塩さば・月見だんご みそけんちん汁 切り干し大根のあえもの	米 こんにやく さといも ごま さとう ごまあぶら 月見だんご	牛乳 さば ちくわ とうふ だしりりこ かつお節	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが 切干し大根 もやし ほうれん草	709 30.7
21	きん	コッパン		クリームスープ にんじんのゴママヨサラダ ほうれん草のオムレツ	コッパン じゃがいも ごま	牛乳 とり肉 チーズ いんげん ツナ オムレツ	しめじ たまねぎ 人参 パセリ きゅうり コーン	612 23.9
25	か	コッパン		焼きそば 春巻き	コッパン さとう あぶら スパゲティ	牛乳 ぶた肉 いか かまぼこ 春巻き 青のり	人参 キャベツ たまねぎ もやし ねぎ にんにく しょうが	667 24.9
26	すい	麦ごはん		魚の黄金焼き ゆかりあえ 豆腐のみそ汁	米 むぎ 小麦粉 ごま さとう	牛乳 ホキ とうふ 油揚げ だしりりこ わかめ	コーン たまねぎ もやし しそ キャベツ きゅうり ねぎ えのき	644 27.7
27	もく	麦ごはん		じゃがいものうま煮 キャベツのひじき和え 一食納豆	米 むぎ こんにやく じゃがいも さとう あぶら ごま	牛乳 とり肉 天ぷら 厚揚げ なつとう ひじき	人参 たまねぎ いんげん もやし しいたけ キャベツ	671 27.8
28	きん	玄米パン		えびだんごスープ 魚のトマトソースかけ ココアピーンズ	玄米パン さとう 小麦粉 でんぶん あぶら バター	牛乳 えびボール ホキ 炒り大豆	人参 たまねぎ キャベツ しめじ チンゲンサイ トマト パセリ	604 31.0

*献立は予定です。変更する場合があります。

