



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			エヌルギー たほくしつ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
1	もく	麦ごはん		かきたまきのこ汁 いわしのかば焼 白菜のごまあえ	米 むぎでんぶん あぶら ごま 小麦粉 さとう	牛乳 かまぼこ 卵 とうふ かつお節 いわし だしこんぶ	人参 たまねぎ ねぎ えのきたけ しいたけ しょうが はくさい ほうれん草	646 26.3
2	きん	食パン		キャベツのミルクスープ 大豆のファミリーサラダ いちごジャム	食パン さとう あぶら 米粉	牛乳 ベーコン とり肉 大豆 油揚げ 生クリーム チーズ きなこ	キャベツ 人参 たまねぎ コーン エリンギ きゅうり いちごジャム えだまめ	610 23.9
5	げつ	こぎつねごはん		魚めん汁 ほうれん草のおかかあえ 千草焼	米 むぎ あぶら さとう すりごま	とり肉 油揚げ 牛乳 魚そうめん とうふ かつお節 千草焼 だしこんぶ	人参 ごぼう しょうが ねぎ たまねぎ えのきたけ ほうれん草 キャベツ	604 24.8
6	か	黒糖パン		五目うどん ミックスかりんとう	黒糖パン さとう うどん あぶら さつま芋	牛乳 とり肉 かまぼこ 油揚げ かつお節 いろこ いり大豆 だしこんぶ	人参 たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ	645 26.3
7	すい	麦ごはん		魚のもみじ焼き 菜焼き けんちん汁	米 むぎ あぶら こんにやく さといも	牛乳 さけ 油揚げ しらす とうふ だしいろこ	人参 はくさい こまつな 大根 ごぼう ねぎ しょうが	684 29.5

11月8日 「いい歯の日」



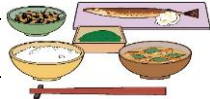
8	もく	ごぼうのごまだれ丼		じゃがいものみそ汁 ごま酢和え	米 むぎでんぶん あぶら ごま さとう じゃがいも	ちくわ 牛乳 油揚げ いろこ わかめ	ごぼう いんげん 人参 しょうが たまねぎ ねぎ もやし ほうれん草	636 20.2
9	きん	かぼちゃパン		ポークビーンズ コールスロー みかん	かぼちゃパン さとう あぶら じゃがいも	牛乳 ぶた肉 ベーコン チーズ ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ 人参 パセリ しめじ トマト キャベツ みかん きゅうり	622 25.9
13	か	ミルクパン		オムレツ 牛肉の和風ポトフ シーザーサラダ	ミルクパン さとう じゃがいも	牛乳 オムレツ 牛肉 かつお節 チーズ	にんにく 人参 たまねぎ ごぼう しめじ いんげん きゅうり レタス コーン	658 26.0
14	すい	シーフードカレー		豆腐サラダ フルーツヨーグルト	米 じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	とり肉 いか えび あさり チーズ 牛乳 とうふ ヨーグルト 生クリーム	たまねぎ 人参 しょうが コーン にんにく りんごピューレ みかん きゅうり キャベツ バイン もも	731 27.2
15	もく	麦ごはん		大豆とひじきの炒め煮 魚の幽庵焼き 呉汁	米 むぎ あぶら さとう こんにやく さといも	牛乳 大豆 さつまあげ さけ ひじき 油揚げ だしいろこ	えだまめ 人参 ごぼう ゆず ねぎ しいたけ	647 32.2
16	きん	米粉パン		鶏の玉ねぎソース トマトのスープ ごぼうサラダ	米粉パン さとう でんぶん 小麦粉 あぶら ごま	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく 大根 たまねぎ 人参 トマト ごぼう きゅうり えだまめ	661 28.2

11月19日 「ふるさとくまさんデー」



19	げつ	麦ごはん		れんこんと鶏肉の南蛮つけ 白玉汁 みかん	米 むぎでんぶん あぶら 小麦粉 さとう 白玉だんご さといも	牛乳 とり肉 かまぼこ あつあげ	にんにく しょうが れんこん たまねぎ ピーマン 大根 人参 こまつな しいたけ みかん	666 24.6
20	か	パインパン		スパゲティ・ミートソース カシュチップサラダ	パインパン さとう バター スパゲティ カシューナッツ ポテトチップス ごまあぶら	牛乳 牛肉 ぶた肉 チーズ	人参 たまねぎ にんにく セロリ ピーマン レタス きゅうり	652 24.3
21	すい	ピピンバ		わかめスープ ラフランスゼリー	米 むぎ さとう ごまあぶら ごま はるさめ	牛肉 卵 牛乳 かまぼこ とうふ わかめ 寒天	しいたけ たけのこ ねぎ いら 人参 しょうが にんにく もやし ちんげん菜 えのきたけ ラフランスゼリー	670 23.7

「和食の日メニュー」



22	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	米 むぎ さとう ごま	牛乳 さば とうふ かまぼこ かつお節 わかめ だしこんぶ	しょうが れんこん きゅうり 人参 梅干し ねぎ えのきたけ しいたけ	641 23.6
26	げつ	麦ごはん		スーミータン アジの四川風 大根のナムル	米 むぎでんぶん ごまあぶら あぶら 小麦粉 さとう ごま	牛乳 ハム 卵 しらす あじ	たまねぎ 人参 パセリ コーン ねぎ しょうが 大根 ほうれん草	644 26.2
27	か	にんじんパン		さつまいものシチュー 水菜とわかめのサラダ 黒糖ビーンズ	にんじんパン さとう バター さつまいも 小麦粉 ごま くるざとう でんぶん	牛乳 とり肉 ベーコン いんげん 炒り大豆 生クリーム ツナ わかめ	たまねぎ 人参 コーン パセリ 大根 みすな しょうが	660 25.2
28	すい	かみかみ高菜ごはん		筑前煮 かぶのゆず果和え りんごゼリー	米 むぎ ごま あぶら さといも こんにやく さとう	大豆 しらす 牛乳 とり肉 ちくわ	たかな漬 れんこん たけのこ ごぼう 人参 しいたけ かぶ いんげん ゆずりんごゼリー	600 23.7
29	もく	麦ごはん		おでん 小松菜のごまネーズあえ 一食味付けのり	米 むぎ こんにやく さといも ごま	牛乳 とり肉 うすらたまご 厚揚げ ちくわ かつお節 しらす こんぶ 味付けのり	人参 大根 こまつな はくさい 切干し大根	617 23.7
30	きん	チーズパン		ワンタンスープ レバーのケチャップあえ りんご	チーズパン さとう でんぶん ワンタン 小麦粉 あぶら かつおナツ	牛乳 かまぼこ 鶏レバー とり肉	チンゲンサイ 人参 もやし きくらげ しょうが にんにく ピーマン たまねぎ りんご	663 29.1