



# 給食献立予定表



給食目標：身なりや環境を整えよう

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	おもなざいりょう			えいよりりょう		ひとくちメモ
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	
1	もく	麦ごはん		とりのレバーのカレー風味 クイツテオスープ	こめ むぎ あぶら はくりきこ でんぷん かまぼこ ピーフン ごま油	牛乳 レバー とりの肉 ぶた肉	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ にんじん もやし きくらげ ねぎ	644	28.3	レバー
2	きん	コッパン		チリコンカン やさいスープ 手作りのんごゼリー	パン さとう あぶら じゃがいも	牛乳 だいす 豚ひき肉 牛ひき肉 とりの肉	たまねぎ 人参 ピーマン にんにく キャベツ トマト りんご 寒天	620	29.4	チリコンカン
5	げつ	麦ごはん		ぶた肉のみそいため かきたま汁	こめ むぎ あぶら つきこんにやく でんぷん さとう	牛乳 かまぼこ とうふ ぶた肉 たまご かつお・こんぶだし	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく ねぎ しいたけ	537	21.6	ピーマン
6	か	あげパン		にくだんごスープ ツナサラダ まっちゃんピーズ	パン さとう あぶら はるさめ でんぷん	牛乳 きなこ いり大豆 ツナ	キャベツ こまつな コーン しょうが きくらげ きゅうり にんじん たまねぎ	614	25.0	抹茶ピーズ
7	すい	ハヤシライス		ひじきのサラダ フルーツミックス	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 しらす チーズ ひじき キャベツ きゅうり みかん 黄桃 パイン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト	628	20.1	ひじき
8	もく	麦ごはん		じゃがいものみそしる とりの照り焼き はるさめの酢の物	こめ むぎ あぶら じゃがいも はるさめ ごま油 ごま 砂糖	牛乳 あぶらあげ とりの肉 わかめ いりこだし	たまねぎ 人参 ねぎ えのきたけ きゅうり きくらげ コーン	607	23.2	はるさめ 春雨
9	きん	ココアパン		ごぼういりペロンチーニ アスパラサラダ	パン さとう あぶら スパゲティ	牛乳 チーズ ベーコン	人参 たまねぎ コーン しめじ ごぼう にんにく アスパラガス キャベツ きゅうり	574	22.1	ごぼう
12	げつ	ごぼうの ごまだれ丼		とうふのみそ汁 大根のツナ和え	こめ むぎ あぶら でんぷん 砂糖 ごま	牛乳 ちくわ とうふ あぶらあげ ツナ わかめ いりこだし	ごぼう いんげん ねぎ 人参 玉ねぎ しょうが えのき 大根 きゅうり	597	23.4	ごぼうのごまだれ丼
13	か	ミルクパン		ジャージャーめん ひじきのナムル	パン さとう あぶら ごま油 うどん麵 ごま	牛乳 ぶたひき肉 だいす ひじき	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 小松菜	581	25.0	ジャージャー麵
14	すい	中華風 まぜごはん		チンゲンサイと卵のスープ マロニーの中華和え	こめ むぎ あぶら ゴマ油 でんぷん じゃがいも マロニー	牛乳 ぶた肉 ハム ベーコン たまご	しいたけ えだまめ コーン 人参 たまねぎ きゅうり えのきたけ チンゲンサイ キャベツ	575	22.3	チンゲンサイ
15	もく	麦ごはん		さばのソース煮 アスパラの梅和え わかめのすまし汁	こめ むぎ さとう ごま	牛乳 さば とうふ かまぼこ わかめ かつお・こんぶだし	しょうが キャベツ きゅうり アスパラガス たまねぎ 人参 えのきたけ ねぎ しいたけ	614	24.4	アスパラガス
16	きん	まるパン		とりの肉のトマト煮 かいそうサラダ 手作りのんごゼリー	パン さとう あぶら じゃがいも ごま ごま油	牛乳 とりの肉 わかめ だいす	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ にんにく トマト 大根 コーン みかん 寒天	603	23.0	トマト
19	げつ	麦ごはん		だいすのいそ煮 ごまネーズあえ 手作りのりかけ	こめ むぎ さとう こんにやく あぶら じゃがいも ごま	牛乳 油揚げ だいす とりの肉 しらす さつまあげ かつおぶし ひじき 青のり	いんげん コーン にんじん キャベツ きゅうり	648	26.2	だいす 大豆
20	か	人参パン		あげぎょうざ ちゅうかサラダ ワンタンスープ	パン さとう あぶら ごま油 ワンタン	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	にんじん キャベツ 人参 きゅうり もやし コーン チンゲンサイ きくらげ	551	19.6	きゅうり
ふるさとくまさんデー「8代」										
21	すい	しょうが 生姜ごはん		とうふのすまし汁 ちくわの二色揚げ ミニトマト	こめ むぎ ごま はくりきこ	牛乳 わかめ 青のり 豆腐 かまぼこ ちくわ かつお・こんぶだし	しょうが こんぶ ねぎ えのきたけ 人参 トマト しいたけ えだまめ	574	22.9	ふるさと くまさんデー
22	もく	麦ごはん		家常豆腐 じゃこサラダ	こめ むぎ ごま こんにやく でんぷん ごま さとう あぶら	牛乳 しらす ぶた肉 わかめ あつあげ	にんじん たまねぎ にんにく たけのこ しいたけ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	634	27.8	家常豆腐
23	きん	コッパン		オムレツ パブリカサラダ かぼちゃクリームスープ	パン さとう あぶら でんぷん はくりきこ じゃがいも バター	牛乳 たまご とりの肉 クリーム	キャベツ きゅうり ピーマン かぼちゃ たまねぎ しめじ	530	22.0	かぼちゃ
26	げつ	スタミナ丼		はんぺんのすまし汁 すいか	こめ むぎ あぶら さとう ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 はんぺん わかめ かつお・こんぶだし	たまねぎ もやし しょうが にんじん ピーマン にんにく えのきたけ ねぎ すいか	576	23.6	すいか
27	か	まるパン		ピーズシチュー 魚のトマトソースかけ あまなつサラダ	パン さとう あぶら でんぷん はくりきこ じゃがいも バター こめこ	牛乳 だいす ホキ ベーコン クリーム	たまねぎ にんじん トマト コーン キャベツ きゅうり なつみかん	589	27.0	あまなつ 甘夏みかん
28	すい	麦ごはん		小いわし梅の香揚げ にんじんのゴママヨサラダ ぶたじる	こめ むぎ あぶら ごま こんにやく はくりきこ	牛乳 ツナ いわし ぶた肉 厚揚げ いりこだし	たまねぎ にんじん 大根 きゅうり コーン ごぼう 大根 ねぎ しょうが	596	23.2	いわし
29	もく	チキンカレー		ハムサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 鶏肉 チーズ ハム	人参 たまねぎ パイン にんにく しょうが りんご コーン キャベツ きゅうり	596	20.5	カレー
地産地消の日「西原村産 とうもろこし」2年生にとうもろこしの皮むきをしてもらう予定です！										
30	きん	ミルクパン		バリバリやきそば とうもろこし	パン あぶら さとう マーガリン でんぷん やきチャーめん	牛乳 豚肉 かまぼこ	人参 キャベツ たまねぎ もやし ねぎ きくらげ しょうが コーン	632	25.4	とうもろこし

※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。