



給食献立予定表



西原村立山西小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょうりょう		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とのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
3	げつ	むぎごはん		かぼちゃとじゃがいものそぼろ煮 ワカメとキュウリのすのもの ふりかけ	こめ むぎ あぶら つきこんにやく 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 とり肉 しらす さつまあげ あぶらあげ のり わかめ	かぼちゃ たまねぎ えだまめ にんじん きゅうり キャベツ	633	23.2	しらす
4	か	ココアパン		なすとトマトのスパゲティ ナッツサラダ	パン さとう あぶら スパゲティ バター 加工ナッツ	牛乳 ベーコン チーズ しらす	たまねぎ なす ピーマン トマト にんにく キャベツ きゅうり 人参	651	22.8	なす
5	すい	ピリからごはん		もやしのみそ汁 シューマイ キャベツのレモンあえ	こめ むぎ あぶら ごま 小麦粉	牛乳 ぶたひき肉 大豆 あぶらあげ いりこだし	ごぼう えだまめ ねぎ 人参 キャベツ もやし わかめ きゅうり レモン	547	23.5	ピリ辛ごはん
6	もく	セルフおにぎり		五目きんぴら 七夕そうめんじる	こめ むぎ ごま こんにやく あぶら 砂糖 そうめん	牛乳 牛肉 ぶた肉 ツナ さつまあげ かまぼこ かつお・こんぶだし	のり わかめ ごぼう オクラ 人参 きゅうり しいたけ	603	22.3	七夕第1弾
7	きん	セルフフィッシュバーガー		コーンスープ 七夕デザート	パン じゃがいも バター あぶら	牛乳 ベーコン いんげん ホキ コーン キャベツ みかん 黄桃 パイン ナタデココ	人参 たまねぎ えだまめ コーン	708	26.7	七夕第2弾
10	げつ	むぎごはん		すまし汁 かまぼこ ぶた肉とゴーヤの生姜いため きんとき豆の甘煮	こめ むぎ あぶら さとう	牛乳 かまぼこ 金時豆 とうふ ぶた肉 わかめ かつお・こんぶだし	人参 ねぎ えのきたけ しょうが たまねぎ にがうり	609	29.1	ゴーヤ
11	か	黒糖パン		冷やし中華 ししゃものフライ	パン さとう くろざとう 中華麺 ごま ごまあぶら あぶら	牛乳 ハム ししゃも	キャベツ きゅうり コーン 人参 もやし	631	27.5	ししゃも
12	すい	むぎごはん		マーボーなす パンパンジーサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ねりごま	牛乳 わかめ 牛ひき肉 大豆 とりささみ ぶたひき肉	なす 人参 にんにく たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ キャベツ もやし きゅうり	565	23.3	大豆
13	もく	鶏飯		かにかまときゅうりのごまネース 黄桃	こめ むぎ さとう ごま あぶら	牛乳 卵 とり肉 かにかまぼこ	人参 ねぎ しいたけ 人参 大根 キャベツ きゅうり 黄桃	596	22.7	鶏飯
14	きん	ピザトースト		コンソメスープ マカロニサラダ	パン 油 じゃがいも マカロニ	牛乳 チーズ ベーコン ツナ	コーン ピーマン たまねぎ キャベツ 人参 しめじ きゅうり	583	22.6	マカロニ
ふるさとくまさんデー「熊本市」										
18	か	ミルクパン		タイピーエン トマトのサラダ 黒糖ピーンズ	パン さとう はるさめ あぶら でんぶん くろざとう	牛乳 ぶた肉 かまぼこ たまご チーズ 大豆	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ たけのこ トマト きくらげ きゅうり しょうが	556	25.9	タイピーエン
19	すい	キーマカレー		コールスローサラダ 杏仁フルーツ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 大豆 チーズ 牛ひき肉 ぶたひき肉	人参 しょうが たまねぎ ピーマン なす にんにく りんご キャベツ 杏仁寒天 パイン 黄桃	642	20.0	ピーマン

☆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。

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

暑い夏も元気に
乗りきりましょう!