



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			えいよりょう		注目でほしい食材・料理
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
8/28	げつ	夏野菜カレー	牛乳	海藻サラダ ぶどうゼリー	米 小麦 油 ごま さとう	牛乳 とり肉 チーズ えだまめ わかめ	たまねぎ かぼちゃ なす トマト ぶどう にんにく しょうが キャベツ	620	196	夏野菜
29	か	ミルクパン	牛乳	ソースやきそば はるまき	パン さとう 油 スパゲティ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	キャベツ たまねぎ ビーマン もやし にんにく にんじん しょうが あおのり	707	25.7	はるまき
30	すい	麦ごはん	牛乳	肉じゃが キャベツのひじき和え ふりかけ	米 小麦 油 じゃがいも しらたき さとう ごま	牛乳 さつまあげ 牛肉 油揚げ かつおぶし ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ もやし キャベツ	647	25.4	ひじき
31	もく	セルフおにぎり(梅)	牛乳	ぶた汁 バナナ さんまの生姜煮	米 小麦 じゃがいも こんにゃく	牛乳 油揚げ ぶた肉 とうふ さんま いりこだし	のり 梅 ねぎ 人参 しょうが ごぼう 大根 バナナ	674	27.8	防災の日
9/1	きん	長パン	牛乳	オニオンスープ 鶏とレバーのナッツあえ りんごジャム	パン さとう 油 でんぷん ビーナッツ	牛乳 ベーコン レバー とり肉	たまねぎ 人参 こまつな しょうが にんにく ピーマン りんご	618	28.0	レバー
4	げつ	麦ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 鶏の唐揚げ ごまあえ	米 小麦 油 米粉 てんぷん ごま さとう	牛乳 あぶらあげ とり肉 いりこだし	こまつな えのきだけ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん	648	26.5	からあげ
5	か	セルフツナサンド	牛乳	桂林ビーフン ぶどう	パン さとう 油 ビーフン ごま	牛乳 ツナ ぶたひき肉 きくらげ ねぎ にんにく しょうが ザーサイ ぶどう	コーン キャベツ きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ もやし	557	24.0	ぶどう
6	すい	キムタクごはん	牛乳	中華スープ はるさめマヨサラダ	米 小麦 小麦油 ごま てんぷん はるさめ	牛乳 ぶた肉 えだまめ とり肉	人参 ねぎ コーン はくさい 大根 もやし たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ	562	20.4	キムタクご飯
7	もく	麦ごはん	牛乳	冬瓜のすまし汁 ゴーヤーチャンプルー 肉みそ	米 小麦 油 はるさめ さとう	牛乳 かまぼこ 卵 ぶた肉 おから かつお・こんにゃく	とうがん こまつな しめじ たまねぎ にんじん にがうり もやし たけのこ	554	23.0	冬瓜
★ラグビー ワールドカップ 日本の対戦国であるチリ料理です★										
8	きん	まるパン	牛乳	ボジョ・アルバド ビーンズサラダ かぼちゃコロック	パン さとう 油 じゃがいも かぼちゃ	牛乳 とり肉 ツナ 大豆 大福豆 金時豆	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース にんにく トマト きゅうり コーン	659	25.9	チリ料理
11	げつ	親子丼	牛乳	酢みそ和え いりこ大豆の香りあえ	米 小麦 油 さとう こんにゃく でんぷん ごま かつお	牛乳 とり肉 卵 わかめ かまぼこ 天魚 いりこ 鰯のり かつお・こんにゃく	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	616	26.7	親子丼
12	か	ミルクパン	牛乳	サラダうどん きびなごカリカリフライ	パン うどん さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 ハム きびなご	キャベツ にんじん もやし きゅうり コーン きくらげ	536	22.2	サラダうどん
13	すい	タコライス	牛乳	もずくスープ シークワサーゼリー	米 小麦 油 さとう コマ油	牛乳 ぶた肉 チーズ うすらたまご 大豆 とり肉	たまねぎ レタス トマト シークワサー もずく にんじん こまつな	633	28.4	タコライス
14	もく	麦ごはん	牛乳	マーボー春雨 なすの中華サラダ	米 小麦 油 はるさめ ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたひき肉 大豆 ハム	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが なす きゅうり	589	21.2	なす
★ラグビー ワールドカップ開催地 フランスの料理です★										
15	きん	ソフトフランスパン	牛乳	オムレツ コック・オー・ヴァン 人参サラダ	パン バター じゃがいも 油	牛乳 たまご とり肉 ツナ	たまねぎ にんじん にんにく コーン	597	25.0	フランス
19	か	コッパン	牛乳	魚のチリソース 豆乳のクリームスープ 梨・みかん果汁	パン さとう 油 じゃがいも	牛乳 ホキ いんげん とり肉 チーズ 豆乳	かぼちゃ たまねぎ ねぎ しめじ にんにく しょうが えだまめ にんじん なし みかん	640	28.0	梨
★ふるさとくまさんデー 「人吉・球磨」★										
20	すい	栗ごはん	牛乳	さんまみぞれ煮 つぼん汁 カリカリきゅうり みかん果汁	米 小麦 油 栗 ごま こんにゃく さといも ごまあぶら	牛乳 さんま とり肉 あつあげ かつお・こんにゃく	にんじん ごぼう 大根 ねぎ しいたけ きゅうり みかん	586	25.9	ふるさとくまさんデー
21	もく	麦ごはん	牛乳	酢どり たまごスープ みかん果汁	米 小麦 油 でんぷん さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 卵	しょうが にんじん みかん ピーマン たけのこ たまねぎ こまつな コーン しいたけ	578	22.0	酢どり
22	きん	ひのくにパン	牛乳	じゃがいものケチャップ煮 甘夏サラダ 型抜きチーズ・みかん果汁	米 小麦 油 さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ みかん しめじ ほうれんそう トマト にんにく なつみかん キャベツ きゅうり	575	24.5	甘夏みかん
25	げつ	ごはん	牛乳	大豆の五目煮 切り干し大根の酢の物 ひじきのり佃煮 みかん果汁	米 小麦 油 じゃがいも こんにゃく ごま	牛乳 さつまあげ とり肉 大豆 ひじき のり	ごぼう にんじん きり干し大根 キャベツ みかん	652	24.8	大豆
26	か	セルフ照り焼きバーガー	牛乳	クイッテオスープ ムース みかん果汁	パン さとう 油 クイッテオ	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ きくらげ ねぎ みかん	645	29.5	クイッテオ
★「西原村産 あかうし」和牛まつおかに納品していただきます★										
27	すい	あかうしビビンバ	牛乳	わかめスープ 冷凍みかん みかん果汁	米 小麦 油 ごま	牛乳 たまご とうふ あかうし かまぼこ わかめ かつお・こんにゃく	しいたけ ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし 人参 たまねぎ みかん	682	27.9	あかうし
28	もく	運動会の振り替え休業日								
★9月29日 「十五夜」★										
29	きん	かぼちゃパン	牛乳	ひじきスパゲティ お月見フルーツミックス みかん果汁	パン さとう 油 スパゲティ	牛乳 ひじき とり肉 ひじき 油揚げ さつまあげ	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん バイン マンゴー りんご みかん 黄桃	669	24.5	十五夜

★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。