



# 給食献立予定表

給食 目標：いろいろな食べ物について学ぼう

西原村立山西小学校

ひ	よう	しゅじょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		注目してほしい食材・料理
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3	か	セルフ フィッシュバーガー (丸パン・自身魚フ ライ・タルタルソー ス)		とろたまスープ ごぼうサラダ	パン さとう ごま あぶら でんぷん ねりごま	牛乳 ホキ ベーコン たまご 卵	人参 たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ごぼう きゅうり コーン	653	27.9	手洗い
4	すい	中華おこわ		春雨スープ ししゃものカレー揚げ かわりあえ	こめ 小麦 油 ごまあぶら ごま はるさめ 薄力粉 でんぷん	牛乳 ぶた肉 かまぼこ いか ぶた肉 ししゃも	しいたけ えだまめ 大根 たけのこ 人参 チンゲンサイ たまねぎ しょうが きくらげ キャベツ きゅうり	614	26.7	ししゃも
5	もく	麦ごはん		肉豆腐 切り干し大根の酢の物 茎わかめの佃煮	米 小麦 油 こんにゃく ごま さとう	牛乳 あつあげ 牛肉	人参 はくさい 切り干し大根 たまねぎ えのきだけ ねぎ 大根 きゅうり 茎わかめ	578	23.6	切り干し大根
6	きん	ミルクパン		キムチスープ ほうれんそうオムレツ えだまめサラダ	パン さとう ごま油 ごま 油	牛乳 豆腐 ぶた肉 たまご えだまめ	白菜 人参 にはら えのきだけ キャベツ きゅうり たまねぎ	568	26.9	牛乳
☆ 10月10日「目の愛護デー」										
10	か	黒糖パン		わかめうどん にんじんサラダ ブルーベリーゼリー	パン さとう 油 黒砂糖 うどん 麺	牛乳 とり肉 わかめ かまぼこ 油揚げ ツナ かつお・こんぶだし	たまねぎ 人参 ねぎ しいたけ きゅうり ブルーベリー	573	23.4	目の愛護デー
11	すい	麦ごはん		八宝菜 マロニーの中華和え	こめ 小麦 油 マロニー ごまあぶら でんぷん ごま さとう	牛乳 いか ぶた肉 かまぼこ うずらたまご ハム	人参 たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ しょうが ねぎ キャベツ コーン きゅうり	571	24.1	マロニー
12	もく	麦ごはん		さつま汁 ピリ辛チキンバー つぶつぶ白和え	こめ 小麦 油 ごま でんぷん さつまいも 薄力粉 さとう こんにゃく	牛乳 あつあげ とり肉 とうふ いりこだし	人参 ごぼう しょうが 大根 ねぎ にんにく りんご ほうれん草	638	25.1	ピリ辛チキンバー
13	きん	あげパン		キャベツのポトフ ツナサラダ りんご	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ ごま	牛乳 きなこ ウインナー とり肉 ツナ 大豆 えだまめ	人参 キャベツ たまねぎ れんこん きゅうり りんご	630	27.5	あげパン
16	げつ	麦ごはん		里芋のうま煮 わかめの酢の物 手作りふりかけ	こめ 小麦 油 こんにゃく さとも さとう ごま	牛乳 さつまあげ ぶた肉 しらす わかめ あつあげ 青のり	人参 大根 れんこん しいたけ しょうが ごぼう キャベツ きゅうり	590	22.7	里芋
17	か	米粉パン		秋味シチュー れんこんのサラダ みかん	パン さとう バター さつま芋 あぶら	牛乳 とり肉 いんげん チーズ クリーム ハム	はくさい たまねぎ エリンギ 人参 えのきだけ しめじ れんこん 大根 きゅうり みかん	607	25.5	みかん
18	すい	みのりごはん		つみれ汁 ぶた肉とごぼうのみそ炒め	こめ 小麦 油 さつま芋 ごま こんにゃく さとう	牛乳 大豆 しらす とうふ 白身魚 ぶた肉 かつお・こんぶだし	人参 ゆず はくさい えのきだけ ねぎ ごぼう たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	599	26.3	さつまいも
☆ ふるさとくまさんデー「山鹿」 ☆										
19	もく	古代米ごはん		お姫さん団子汁 苹果なます いわしの甘露煮	こめ 小麦 油 さとう 古代米 白玉粉 さつま芋 薄力粉	牛乳 いわし とり肉 いりこだし	人参 大根 はくさい ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり りんご みかん	587	22.5	ふるさとくまさんデー
20	きん	ココアパン		厚揚げミートソース かみかみサラダ	パン さとう あぶら ピーナッツ	牛乳 あつあげ しらす 牛肉 ぶた肉	人参 たまねぎ きゅうり しめじ こまつな にんにく トマト しょうが キャベツ	597	28.3	しらす
23	げつ	麦ごはん		なすのみそ汁 豆腐の野菜あんかけ 小松菜のごまあえ	こめ 小麦 油 里芋 でんぷん 薄力粉 あぶら さとう ごま	牛乳 油揚げ あつあげ しらす わかめ かつお・こんぶだし	人参 なす しいたけ ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 たまねぎ ピーマン たけのこ	607	21.7	豆腐
24	か	パインパン		魚のピザ焼き 野菜たっぷりコンソメスープ	パン さとう あぶら マカロニ	牛乳 ホキ チーズ ベーコン	ピーマン たまねぎ コーン キャベツ 小松菜 人参	586	26.7	魚のピザ焼き
25	すい	秋野菜カレー		コスモスサラダ お米deりんごタルト	こめ 小麦 油 さつま芋 さとう あぶら 米粉	牛乳 ぶた肉 チーズ	なす たまねぎ えだまめ コーン 人参 しょうが りんご にんにく キャベツ きゅうり	694	20.2	コスモスサラダ
☆ 5年生が 集団 宿泊 で行く「戸北・水保」の料理 ☆										
26	もく	わかめごはん		すまし汁 太刀魚のからあげ たまねぎのおかかあえ	こめ 小麦 油 さとう すりごま	牛乳 とうふ しらす かまぼこ 太刀魚 わかめ かつお・こんぶだし	えのきだけ 人参 たまねぎ ねぎ きゅうり	537	20.7	太刀魚
27	きん	背割コッペパン		チリコンカン 大根とベーコンのクリーム煮 柿	パン さとう あぶら 米粉 じゃがいも	牛乳 ベーコン 大豆 牛ひき肉 豚ひき肉 とり肉 クリーム	たまねぎ 人参 トマト ピーマン にんにく えだまめ 大根 柿	646	27.5	柿
30	げつ	麦ごはん		とり肉と葉の中華煮 たまごスープ のりの佃煮	こめ 小麦 油 でんぷん あぶら 栗 じゃがいも	牛乳 とり肉 たまご 卵 チンゲンサイ コーン しいたけ のり	にんにく しょうが たけのこ 人参 ピーマン たまねぎ	607	24.9	栗
☆ 10月31日「ハロウィン」の起源となった国である「アイルランド」の料理 ☆										
31	か	ひのくにパン		ギネスシチュー コルカノン かぼちゃムース	パン じゃがいも バター	牛乳 ベーコン 牛肉 チーズ クリーム	たまねぎ 人参 にんにく キャベツ パセリ	665	24.0	ハロウィン

☆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。