



# 給食献立予定表

給食 目標：よくかんで食べよう

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			えいよりょう	たんぱく	エネルギー (kcal)	たんぱく	しつ(%)	注視してほしい 食材・料理
					きいろ	あか	みどり						
1	すい	麦ごはん		レタススープ 手作りハンバーグ フレンチサラダ	米 麦 でんぷん パン粉 さとう あぶら	牛乳 牛ひきにく ふたひき肉 卵	レタス にんじん コーン たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	686	27.9			給食 目標	
2	もく	麦ごはん		じゃがいものそぼろ煮 切干大根の辛し和え ふりかけ (のりたまご)	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも さとう ごま	牛乳 とりにく さつまあげ あぶらあげ かにかまほこ のり 卵	たまねぎ にんじん きりほし大根 キャベツ ほうれんそう	608	22.9			切干大根	
6	げつ	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 麦 はるさめ こんにゃく さといも ごま	牛乳 うすら卵 しらす のり とり肉 ツナ ちくわ あつあげ かつお・こんぶだし	にんじん こまつな だいこん はくさい	592	25.1			おでん	
7	か	かぼちゃパン		マカロニシチュー 大豆のファミリーサラダ ミックスフルーツ	パン さとう 油 スパゲティ じゃがいも	牛乳 とり肉 クリーム 大豆 チーズ あぶらあげ きなこ きゅうり コーン パイン もも ぶどう カクテルゼリー (りんご・もも)	かぼちゃ たまねぎ しめじ 人参 えだまめ キャベツ	688	28.2			大豆のファミリー サラダ	
☆11月8日「いい歯の日」☆													
8	すい	ごぼうのごまだれ丼		さといものみそ汁 きりぼし大根の酢のもの	米 麦 油 でんぷん さとう ごま さといも	牛乳 ちくわ あぶらあげ きりぼし大根 いりこだし	ごぼう いんげん わかめ にんじん しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ	620	21.2			いい歯の日	
☆中学校の修学旅行先である「奈良県」のメニュー ☆													
9	もく	麦ごはん		飛鳥汁 さばの竜田揚げ 奈良和え	米 麦 油 ごま 米粉 かたくりこ つきこんにゃく さとう	牛乳 とうふ とり肉 豆乳 さば かつお・こんぶだし	はくさい にんじん えのきたけ しょうが 大根 しいたけ 奈良漬	661	30.3			奈良県メニュー	
13	げつ	ゆかりごはん		白菜のすまし汁 いわしのカリカリフライ 小松菜のおかかあえ	米 ごま あぶら	牛乳 しらす とうふ かまほこ いわし わかめ かつお・こんぶだし	ゆかり はくさい たまねぎ こまつな にんじん キャベツ	571	22.0			小松菜	
☆中学校の修学旅行先である「大阪府」のメニュー ☆													
14	か	ミルクパン		かぼちゃのスープ たこやき きゅうりのざくざく	パン さとう ごま	牛乳 ベーコン たこ わかめ かつおぶし あおのり	かぼちゃ たまねぎ はくさい あおのり きゅうり にんじん	546	21.6			大阪メニュー	
15	すい	麦ごはん		さつまいものみそ汁 手作り干草焼 ほうれんそうのごまあえ	米 麦 さとう こんにゃく さつま芋 ごま	牛乳 とうふ たまご いりこだし	大根 ねぎ にんじん きくらげ ほうれんそう もやし	573	21.4			干草焼	
16	もく	麦ごはん		マーボーなす パンバンジーサラダ	米 麦 さとう ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 ふたひき肉 牛ひきにく だいず とりささみ にんにく しいたけ	なす にんじん たまねぎ ねぎ しょうが わかめ キャベツ もやし きゅうり	574	23.6			パンバンジーサラダ	
17	きん	米粉パン		ポークビーンズ コールスロー みかん	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	牛乳 ふたひき肉 ベーコン チーズ だいず だいふくまめ きんときまめ 大豆 大福豆 金時豆	にんにく たまねぎ えだまめ 人参 しめじ トマト キャベツ きゅうり コーン みかん	630	28.5			みかん	
☆ふるさとくまさんデー「宇城市」☆													
20	げつ	麦ごはん		れんこんととり肉の南蛮づけ しらたまの白玉汁 しらぬい 不知火	米 麦 でんぷん あぶら さとう 白玉だんご さといも	牛乳 かまほこ とりにく あつあげ だいこん 人参 しいたけ 不知火	にんにく しょうが れんこん たまねぎ ピーマン こまつな	598	23.5			ふるさとくまさんデー	
21	か	食パン		きのこベーコンのスパゲティ カシュチップサラダ マーシャルビーンズ	パン バター じゃがいも スパゲティ カシューナッツ さとう ごまあぶら	牛乳 ベーコン チーズ 大豆 マッシュルーム にんにく キャベツ レタス	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ピーマン	667	22.9			カシュチップサラダ	
22	すい	麦ごはん		かきたま汁 さかなのかば焼き はくさいのごまあえ	米 麦 はくりきこ あぶら さとう ごま でんぷん	牛乳 ホキ わかめ かまほこ たまご とうふ かつお・こんぶだし	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ しょうが はくさい ほうれんそう	585	25.3			はくさい	
24	きん	ソフトフランスパン		鮭とはくさいのクリームシチュー みずな 水菜とわかめのサラダ 黒糖ビーンズ	パン 米粉 バター じゃがいも ごま さとう くらさとう でんぷん	牛乳 サケ チーズ ツナ 大豆 わかめ	はくさい たまねぎ コーン にんじん えだまめ 大根 みずな しょうが	575	29.3			さけ	
☆地産地消の日 西原村産「あかうし」☆													
27	げつ	あかうし牛丼		かぶのゆず果和え いりことアーモンド	米 しらたき さとう アーモンド	牛乳 あかうし いりこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ かぶ ゆず かぶ	609	24.6			あかうし	
28	か	レーズンパン		ちゃんぽん ひじきシューマイ りんご	パン あぶら スパゲティ	牛乳 いか ひじき ふたひき肉 かまほこ とり肉 にんじん しいたけ しょうが	はくさい もやし キャベツ ねぎ にんにく しょうが きくらげ りんご レーズン	655	28.2			レーズンパン	
29	すい	チキンカレー		豆腐サラダ フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 とり肉 とうふ チーズ ヨーグルト クリーム キャベツ パイン もも みかん バナナ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく コーン	651	20.6			豆腐	
30	もく	麦ごはん		さかなのみみじ焼き なや菜焼き いちよう葉汁	米 麦 油	牛乳 あぶらあげ ホキ しらす 大豆 厚揚げ かつお・こんぶだし	にんじん はくさい ごぼう こまつな 大根 しめじ しいたけ ねぎ	603	25.9			さかなのみみじ焼き	

※2日のかまほこには、かに成分は含まれません。  
※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。