



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			えいようりょう		ちゅうちく 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 しつ(%)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる			
1	きん	あげパン		肉団子スープ かみかみサラダ ぶどうゼリー	パン さとう あぶら はるさめ ピーナッツ	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこ しらす とり肉 ぶた肉	はくさい こまつな コーン しょうが きくらげ キャベツ きゅうり ぶどう たまねぎ	640	22.9	あげパン
4	げつ	麦ごはん		家常豆腐 しめじとチキンの中華あえ みかん	こめ 麦 さとう こんにゃく でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とりささみ あつあげ わかめ	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しめじ きゅうり もやし	672	30.3	家常豆腐
5	か	まるパン		冬やさいのミネストローネ サーモンチーズフライ ビーンズツナサラダ	パン あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン 鮭 チーズ ツナ だいず だいふくまめ きんときまめ 大豆 大福豆 金時豆	たまねぎ かぶ エリンギ コーン 大根 にんにく トマト キャベツ	625	27.1	冬野菜
6	すい	麦ごはん		みそおでん ひじきあえ なっとう	こめ 麦 さといも こんにゃく ごま さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 うすらたまご 納豆 とり肉 ちくわ あつあげ ひじき かつお・こんぶだし	にんじん キャベツ 大根 もやし	610	28.0	ひじき
7	もく	麦ごはん		大豆の五目煮 きりぼし大根の酢のもの 手作りふりかけ	こめ 麦 さとう さといも こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 しらす だいず かつおぶし さつまあげ くわわかめ	ごぼう にんじん 切り干し大根 キャベツ みかん	654	28.2	切り干し大根
8	きん	わかめごはん		さつまいものみそ汁 ししゃものフライ もやしのごまあえ	こめ 麦 あぶら さつまいも ごま ねりごま さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃも とうふ わかめ いりこだし	はくさい きゅうり もやし ごぼう ねぎ キャベツ にんじん	585	21.8	ししゃも
11	げつ	中華おこわ		たまねぎのみそしる かぼちゃの煮物	こめ 麦 あぶら さとう さといも ごま ちゅうりまこ 中力粉 しらたまご ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 馬肉 しらす あぶらあげ かつお・こんぶだし	にんじん しょうが 大根 ごぼう しいたけ ねぎ かぼちゃ	583	20.6	中華おこわ
12	か	コッペパン		ミンチカツ コーンクリームスープ 海藻サラダ	パン あぶら バター さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ クリーム わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ 大根	641	24.8	海藻
13	すい	麦ごはん		さばの香味焼き うのはなの炒り煮 のっぺい汁	こめ 麦 さとう ごま あぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう 牛乳 さば とり肉 おから ちくわ あつあげ かつお・こんぶだし	しょうが にんにく ねぎ にんじん ごぼう しいたけ 大根	651	26.1	のっぺい汁
14	もく	南関あげ丼		高野豆腐のカレー味 りんご	こめ 麦 さとう あぶら でんぶん はくりきこ 薄力粉	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご あぶらあげ とり肉 高野豆腐	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ れんこん ピーマン りんご	602	24.5	高野豆腐
15	きん	ミルクパン		やきビーフン れんこんと枝豆のサラダ バナナ	パン ビーフン ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ ぶた肉 ツナ にんじん れんこん えだまめ コーン バナナ	にんにく はくさい たまねぎ もやし なら	619	25.7	ビーフン
☆ ふるさとくまさんデー「菊池」 ☆										
18	げつ	麦ごはん		さんまのみぞれ煮 ヤーコンのきんぴら 武光公鍋	こめ ごま 麦 こんにゃく ヤーコン あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう 牛乳 さつまあげ さんま ぶた肉 わかめ いりこだし	れんこん ごぼう にんじん ねぎ 大根 しいたけ	604	25.1	ふるさとくまさんデー
☆ 地産地消の日「西原村産 さつまいも」 ☆										
19	か	ミルクパン		タイピーエン 大学芋	パン はるさめ ごまあぶら さつまいも あぶら さとう みず 水あめ ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 かまぼこ いか うすらたまご	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい たけのこ きくらげ	610	23.2	大学芋
20	すい	冬野菜のカレー		ブロッコリーのサラダ フルーツのジュレ和え	こめ 麦 じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ツナ りんご しょうが ブロッコリー	たまねぎ れんこん かぶ コーン ほうれん草 にんにく にんじん 大根 みかん 寒天 パイン 黄桃	598	18.6	ブロッコリー
☆ クリスマスマニュー ☆										
21	もく	ピラフ		コンソメスープ 鶏の照り焼き フレンチサラダ セレクトケーキ	こめ バター さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ベーコン	しめじ にんじん たまねぎ えだまめ はくさい コーン エリンギ キャベツ きゅうり りんご	640	24.7	クリスマスメニュー

☆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。