



献立予定表

にしはらそんりつ やまにししやうがっこう
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			えいりょうりょう		注目にほしい 食材・料理
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちやうしやととのえる			
10	すい	ポークカレー		きゅうりとワカメの酢の物 フルーツカクテル	こめ 小麦 ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶた肉 チーズ わかめ りんご きゅうり キャベツ	にんじん たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが	651	20.2	カレー
11	もく	七草ご飯		しぐれ煮 つみれじる みかん	こめ 小麦 あらら しらたき ごま さとう 洗さといも	ぎゅうにゅう しらす 油揚げ タラ 牛肉 いりこだし	だいこん 大根 かぶ 水菜 かぼちゃ せり 人参 みつば れんこん ほうれん草 ごぼう ねぎ しょうが みかん	587	23.4	春の七草
☆ 1月11日「鏡開き」～あずき白玉～ ☆										
12	きん	ミルクパン		五目うどん 野菜かきあげ あずき白玉	パン 砂糖 うどん じゃがいも しらたまこ 白玉餅	ぎゅうにゅう かまぼこ とり肉 油揚げ あずき たまご かつお・こんぶだし	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ グリンピース	679	26.2	鏡開き
15	けつ	麦ごはん		呉汁 焼きししゃも ほうれんそうのごまあえ ふりかけ(のりかつお)	こめ 小麦 さといも こんにやく ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ 大豆 ししゃも かつおぶし いりこだし	にんじん ねぎ しいたけ ほうれんそう キャベツ	568	26.4	呉汁
16	か	まるパン		魚のフライ 手作りタルタルソース ポイル野菜 オニオンスープ	パン あぶら 薄力粉 ゴマ油	ぎゅうにゅう ホキ たまご ベーコン ヨーグルト	たまねぎ ビクルス パセリ キャベツ こまつな にんじん	620	25.5	手作り タルタルソース
17	すい	麦ごはん		さばのゆず味噌煮 紅白なます 雑煮	こめ 小麦 さとう ごま もち さといも	ぎゅうにゅう さば ちくわ とり肉 するめいか かつお・こんぶだし	しょうが ゆず ごぼう 大根 にんじん しゅんぎく しいたけ	676	30.4	ゆず
☆ ふるさとくまさんデー「阿蘇」 ☆										
18	もく	高菜飯		かきたま汁 里芋の田楽 カリカリきゅうり	こめ 小麦 ごま ごまあぶら でんぶん さといも さとう	ぎゅうにゅう しらす とうふ かまぼこ たまご あつあげ かつお・こんぶだし	たかなづけ たまねぎ ねぎ 人参 きゅうり えのきたけ しょうが	598	23.8	ふるさとくまさんデー
☆ 地産地消の日「西原村産 いちご」 ☆										
19	きん	ミルクパン		鶏とレバーのカレー風味 わかめスープ いちご	パン 薄力粉 ゴマ油 でんぶん あぶら ごま ピーナッツ	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ レバー 豆腐 鶏肉 かつお・こんぶだし	ピーマン たまねぎ しょうが にんじん にんにく ねぎ いちご	616	29.4	いちご
22	けつ	麦ごはん		五目きんぴら 豚汁 さつまポテト	こめ 小麦 あぶら こんにやく さつまいも さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう さつまあげ 牛肉 ぶた肉 いりこだし	わかめ ごぼう はくさい にんじん ねぎ 大根 ごぼう しいたけ ほうれんそう しょうが	599	18.8	豚汁
23	か	黒糖パン		豚肉と大根のスープ 人参サラダ 黄桃	パン さとう くろざとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたばら肉 うすらたまご ツナ あぶらあげ	だいこん 大根 コーン にんじん みすな たまねぎ しいたけ おうとう	628	25.5	黄桃
☆ 1月24日「給食 記念日」 ☆										
24	すい	麦ごはん		鯨メンチカツ 魚そうめん汁 ほうれん草のおかかあえ	こめ 小麦 ごま 魚そうめん さとう	ぎゅうにゅう とうふ くじら たまご かつお・こんぶだし	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ ほうれん草	609	27.8	給食記念日
25	もく	セルフおにぎり(梅)		鮭の塩焼き 栄養すいとん	こめ さといも はくりきこ しらたまこ	ぎゅうにゅう 鮭 のり あぶらあげ とり肉 いりこだし	うめぼし だいこん ごぼう にんじん	655	34.6	給食週間
29	けつ	麦ごはん		里芋のそぼろ煮 切干大根のからし和え ひじきのり佃煮	こめ 小麦 さといも こんにやく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ とり肉 あぶらあげ のり かにかまぼこ ひじき	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ きりぼしだいこん ほうれんそう	596	22.8	切干大根
30	か	まるパン		かぼちゃのクリーム煮 水菜のサラダ ほうれんそうオムレツ	パン さとう あぶら マカロニ ごま	ぎゅうにゅう とり肉 チーズ ツナ たまご わかめ	かぼちゃ にんじん たまねぎ コーン 大根 みすな ほうれんそう	623	29.4	かぼちゃ
31	すい	さつまいもおこわ		白菜のみそ汁 はるさめマヨサラダ	こめ もち米 あぶら さつまいも ごま はるさめ	ぎゅうにゅう あずき とうふ いりこだし	はくさい にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ コーン	621	17.8	はくさい

※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。