



献立予定表



にしはらそんりつ やまにし しょうがっこう
西原村立 山西 小学校

ひ	よう	しゅしよく	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		ちゅうむく 注目してほしい しょくざい りょうり 食材・料理
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	
1	すい	ひじきごはん		きびなごのかりかりフライ ごまあえ けんちん汁	こめ 米 むぎ 麦 しらたき さとう あぶら ごま こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 きびなご とりにく あぶらあげ えだまめ とうふ ひじき いりこだし	人参 きゅうり ごぼう キャベツ ねぎ だいこん しょうが	588	24.2	とうふ
5月5日 こどもの日 「端午の節句」										
2	もく	親子丼		野菜のごまみそ和え かしわもち	こめ 米 むぎ 麦 こんにゃく さとう でんぶん ごま かしわもち こし餡	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく かまぼこ たまご ツナ かつお・こんぶだし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ りよくとうもやし きゅうり	593	24.1	かしわもち「端午の節句」
7	か	かぼちゃパン		きつねうどん じゃこ豆サラダ	パン さとう ごまあぶら うどんめん	ぎゅうにゅう 牛乳 だいず しらす あぶらあげ とりにく かつお・こんぶだし	かぼちゃ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ	597	25.4	じゃこ豆サラダ
8	すい	麦ごはん		みそ汁 いわしの甘露煮 サラたまのおかかあえ	こめ 米 むぎ 麦 さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ わかめ あぶらあげ いわし いりこだし	たまねぎ 人参 ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり	575	24.1	サラダたまねぎ
9	もく	麦ごはん		カレー肉じゃが ごまネーズあえ 手作りふりかけ	こめ 米 むぎ 麦 さとう あぶら ごま じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわ ぶたにく しらす かつお・こんぶだし	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	588	23.5	カレー肉じゃが
10	きん	食パン		レパールのケチャップあえ 汁ビーフン りんごジャム	パン でんぶん あぶら ビーフン キューナツ ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ レパール とりにく ぶたにく	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しいたけりんご	635	28.7	ビーフン
13	げつ	麦ごはん		チンジャオロース 春雨の中華和え スーミータン	こめ 米 むぎ 麦 あぶら さとう ごま はるさめ じゃがいも でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ぎゅうにく ぶたにく たまご	にんにく しょうが ピーマン たけのこ りよくとうもやし きゅうり にんじん たまねぎコーン	594	20.8	チンジャオロース
14	か	コッペパン		ポークビーンズ シーザーサラダ フルーツのジュレ和え	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ だいず おおぶくまめ きんときまめ ぶたにく 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 レタス かんてん レタス きゅうり コーン みかん 寒天 パイン	651	26.3	シーザーサラダ
15	すい	麦ごはん		炒り豆腐 キャベツのごま酢和え りんご(果物)	こめ 米 むぎ 麦 さとう はるさめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ とりにく たまご えだまめ	人参 たまねぎ しいたけ キャベツ 切り干し大根 りんご	591	24.2	きり干し大根
1年生にグリンピースのさやむきをしてもらう予定です♪										
16	もく	ピースごはん		ししゃもフリッター つみれ汁 ひじきの和風サラダ	こめ 米 むぎ 麦 あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃも しらす わかめ つみれ(イトヨリ・えそ) とうふ ひじき かつお・こんぶだし	グリンピース にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ ひじき オクラ	563	24.2	グリンピース
地産地消の日 「西原村産 アスパラガス」										
17	きん	アスパラドッグ		野菜のスープ煮 スパゲティサラダ	パン さとう でんぶん あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたひき肉 チーズ とりにく ハム	アスパラガス たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン	584	26.0	アスパラガス
ふるさとくまさんデー「阿蘇」										
20	げつ	高菜飯		団子汁 おかかあえ	こめ 米 むぎ 麦 ごま ごまあぶら しらたまご じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 しらす とりにく あぶらあげ いりこだし	たかな ごぼう ねぎ 人参 こまつな 大根 しいたけ アスパラガス きゅうり キャベツ	570	20.6	ふるさとくまさんデー
21	か	黒糖パン		鶏の玉ねぎソース トマトスープ ごぼうサラダ	パン さとう くろざとう でんぶん あぶら マカロニ ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ にんにく だいこん にんじん えだまめ トマト ごぼう きゅうり	657	26.4	ごぼう
22	すい	麦ごはん		大豆の磯煮 もやしのツナあえ 納豆	こめ 米 むぎ 麦 さとう こんにゃく じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあげ とりにく なつとう だいず さつまあげ ツナ	くきわかめ いんげん 人参 きゅうり りよくとうもやし	645	32.9	だいず大豆
23	もく	麦ごはん		白身魚のみそマヨ焼き 豚汁 キャベツのレモン和え	こめ 米 むぎ 麦 あぶら こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 ホキ ぶたにく あつあげ しらす いりこだし	だいこん 大根 ごぼう にんじん しょうが レモン ねぎ キャベツ きゅうり	582	25.6	ホキ
24	きん	ミルクパン		ちゃんぽん しめじとチキンの中華あえ シューマイ	パン さとう ごまあぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう 牛乳 いか とりささみ ぶたにく かまぼこ きくらげ しめじ 人参 きゅうり りよくとうもやし	キャベツ もやし はくさい 人参 青ねぎ にんにく しょうが	650	29.2	ちゃんぽん
27	げつ	チキンカレー		パインサラダ	こめ 米 むぎ 麦 あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく チーズ	たまねぎ 人参 しめじ エリンギ しょうが にんにく パイン キャベツ きゅうり	577	18.4	ぎゅうにゅう牛乳
28	か	ひのくにパン		ミートソーススパゲティ ナッツサラダ	パン バター ピーナッツ スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 牛ひきにく ぶたひき肉 チーズ	にんにく たまねぎ きゅうり 人参 キャベツ	657	26.0	ひのくにパン
29	すい	麦ごはん		じゃがいものうま煮 わかめの酢の物 千草焼き	こめ 米 むぎ 麦 さとう こんにゃく じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 さつまあげ とりにく しらす わかめ あつあげ たまご チーズ	たまねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり ほうれんそう	637	26.2	じゃがいも
30	もく	キムチごはん		中華スープ マロニーの中華和え ムース	こめ 米 むぎ 麦 あぶら ごま ごまあぶら さとう でんぶん マロニー	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく とりにく ロースハム	はくさいキムチ なら コーン りよくとうもやし なら たまねぎ 人参 チンゲンサイ キャベツ きゅうり	644	22.3	キムチ
31	きん	食パン		厚揚げのオイスターソース煮 スタミナにらたまスープ マーシャルビーンズ	パン でんぶん ごまあぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ あつあげ だいず ぶたにく たまご	たまねぎ 人参 チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ なら	674	32.5	あつあげ

※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。