



# こんだてよていひょう



にしはらきんりつ 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		ちゅうもく 注目してほしい しよくさい りょうり 食材・料理
					きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱくし(%)	
3	げつ	むぎ 麦ごはん		こ 小いわし梅の香あげ にんじんのゴママヨサラダ キムチぶたじる	こめ むぎ ごま あぶら パンこ はくりきこ	ぎゅうにゅう 牛乳 小いわし ツナ ぶたにく どうふ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン ことまつな ねぎ はくさいキムチ	596	23.1	うめ 梅の日
4	か	てつ 手作り ガーリックトースト		こ ごぼうのペペロンチーニ アスパラの梅サラダ	パン さとう くらざとう スパゲティ あぶら バター	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン チーズ いりだいず	にんじん たまねぎ バ割 しめじごぼうにんにく きゅうり キャベツ アブラガス コーン	626	23.8	ごぼう
5	すい	ハヤシライス		ひじきのサラダ フルーツミックス	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 しらす チーズ ひじき	にんにくしょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト	621	20.2	ひじき
6	もく	むぎ 麦ごはん		だいず 大豆のごもく煮 ごまネーズあえ てづりふりかけ	こめ むぎ ごま さとう こんにやく じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあげ だいず とり肉 しらす さつまあげ 青のり かつお・こんぶだし	たまねぎ いんげん コーン にんじん キャベツ きゅうり	642	27.0	だいず
7	きん	コッペパン		ピーンズシチュー 魚のトマトソースかけ あまなつサラダ	でんぶん はくりきこ パン じゃがいも バター 米粉 あぶら さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 ホキ かんごまめ おおぶくまめ 金時豆 大福豆 クリーム	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり トマト なつみかん	613	26.0	あまなつみかん
10	げつ	むぎ 麦ごはん		豚肉のみそいため かきたまじる	こめ むぎ さとう でんぶん つきこんにやく あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ ぶたにく どうふ たまご かつお・こんぶだし	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく ねぎ	520	21.2	ピーマン
11	か	あげパン		にくだんごスープ ツナサラダ まっちゃビーンズ	パン さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこ ツナ	キャベツ ねぎ コーン しょうが にんじん	544	20.9	まっちゃ 抹茶ビーンズ
12	すい	むぎ 麦ごはん		かじょうどうふ ごまじゃこサラダ	こめ むぎ さとう こんにやく でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 しらす ぶたにく あつあげ わかめ	にんじん ねぎ にんにく たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ きゅうり キャベツ	647	29.0	おしょうどうふ 家常豆腐
13	もく	むぎ 麦ごはん		すましじる さばのソース煮 かわりあえ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 どうふ さば かまぼこ わかめ かつお・こんぶだし	ねぎ だいこん にんじん しょうが キャベツ きゅうり	622	25.9	きゅうり
14	きん	コッペパン		とり肉のトマト煮 かいそうサラダ 手作りみかんゼリー	パン じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 わかめ だいず	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ にんにく トマト キャベツ コーン みかん 寒天	555	21.3	トマト
17	げつ	カレーライス		ハムサラダ アセロラゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり	629	19.0	カレー
18	か	コッペパン		オムレツ パプリカサラダ コーンクリームスープ	パン さとう あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご とりにく クリーム	キャベツ きゅうり パプリカ かぼちゃ たまねぎ えだまめ にんじん コーン	548	22.6	かぼちゃ
<b>ふるさとくまさんデー 「八代」</b>										
19	すい	しょうがごはん		どうふのすまし汁 ちくわの二色あげ ミニトマト	こめ むぎ ごま はくりきこ あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 えだまめ あおのり どうふ かまぼこ ちくわ かつお・こんぶだし	しょうが こんぶ ねぎ わかめ えのきたけ にんじん しいたけ トマト	574	22.8	ふるさとくまさんデー
20	もく	ちゅうかふう 中華風 まぜごはん		卵のスープ マロニーの中華あえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん マロニー	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ベーコン ハム たまご	しいたけ えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ コーン	566	22.3	マロニー
21	きん	ミルクパン		とりとレパールのカレー味 クイッチオスープ	パン さとう バター でんぶん あぶら ピーナッツ 薄力粉 ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 レパール とりにく ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ ピーマン たまねぎ きくらげ にんじん もやし	616	30.0	レパール
24	げつ	スタミナ丼		はんべんのすましじる すいか	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく はんぺん わかめ かつお・こんぶだし	たまねぎ もやし にんにく にんじん ピーマン しょうが えのきたけ ねぎ すいか	575	23.7	すいか
25	か	せわりコッペパン		チリコンカン やさいスープ 手作りりんごゼリー	パン さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 だいず 牛肉 豚肉 とりにく 鶏肉	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ トマト りんご 寒天	598	29.5	チリコンカン
26	すい	ごぼうの ごまだれ丼		あぶらあげのみそ汁 だいこんのツナあえ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわ あぶらあげ ツナ いりこだし	ごぼう いんげん ねぎ にんじん しょうが たまねぎ だいこん きゅうり	583	21.2	ごぼうのごまだれ丼
27	もく	むぎ 麦ごはん		じゃがいものみそ汁 てばもとのさつぱり煮 はるさめのすのもの	こめ むぎ さとう はるさめ じゃがいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあげ とりにく いりこだし	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり きくらげ	644	26.6	はるさめ
<b>地産地消の日 「西原村産 どうもろこし」 2年生にどうもろこしの皮むきをしてもらう予定です！</b>										
28	きん	しよくパン		バリバリ焼きそば どうもろこし 黒豆きなこクリーム	パン チャーめん あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ ぶたにく 黒豆 きなこ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ねぎ しょうが コーン	650	23.3	どうもろこし

☆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。