



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		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(g)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる			
1	げつ	麦ごはん		すまし汁 豚肉とゴーヤの生姜炒め 金時豆の甘煮	こめ 小麦 さとう あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ たまご わかめ かまぼこ ぶたにく きんときまめ かつお・こんぶだし	えのきたけ にんじん ねぎ もやし しょうが たまねぎ にがうり	625	28.8	ゴーヤ
2	か	こくとうパン		ジャージャー麺 ナムル	パン さとう うどん 麺 ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたひきにく だいず	にんにくしょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし しいたけ こまつな	599	27.0	ジャージャー麺
3	すい	麦ごはん		マーボーなす パンパンジーサラダ	こめ 小麦 さとう ごまあぶら でんぶん ねりごま	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたひきにく だいず とりささみ	なす にんじん たまねぎ ねぎ しょうが わかめ にんにく しいたけ キャベツ もやし きゅうり	557	22.6	だいず
4	もく	セルフおにぎり		七夕そうめん汁 五目きんぴら	こめ 小麦 さとう ごま そうめん こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナ かまぼこ さつまあげ のり かつお・こんぶだし	きゅうり オクラ わかめ にんじん しいたけ ごぼう	569	20.5	七夕第1弾
5	きん	セルフフィッシュバーガー		コーンスープ ホキフライ マヨサラダ・七夕デザート	パン じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 いんげん とりむね肉 ホキ	にんじん たまねぎ コーン 杏仁寒天 みかん キャベツ おうとう パイン	640	27.0	七夕第2弾
8	げつ	タコライス		もずくスープ シークワサーゼリー	こめ 小麦 さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたひきにく チーズ だいず もずく むねにく たまご	たまねぎ レタス トマト にんじん シークワサー	620	25.9	那覇の日
9	か	手作りセサミトースト		ラビオリスープ せんじゃがサラダ	パン さとう ごま こむぎこ じゃがいも バター ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン しらす とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ピーマン たまねぎ	571	17.1	セサミトースト
10	すい	麦ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 切り干し大根の酢の物 納豆	こめ 小麦 あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ちくわ あぶらあげ なっとう	かぼちゃ たまねぎ えだまめ にんじん こまつな きりぼしだいこん キャベツ	655	26.6	納豆の日
11	もく	鶏飯		かにかまどきゅうりのごまネーズ 黄桃缶	こめ 小麦 さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく たまご かまぼこ	にんじん ねぎ しいたけ だいこん漬け キャベツ きゅうり おうとう	581	22.6	鶏飯
12	きん	ココアパン		冷やし中華 ししゃものフライ	パン さとう くろざとう パンこ はくりきこ ちゅうかめん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃも ハム	キャベツ きゅうり コーン にんじん もやし	576	26.1	ししゃも
ふるさとくまさんデー「熊本市」										
16	か	ミルクパン		なすとトマトのスパゲティ 大豆サラダ	パン さとう バター スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン チーズ だいず	たまねぎ なす ピーマン コーン トマト にんにく きゅうり キャベツ	621	23.9	ふるさとくまさんデー
17	すい	ピリ辛ごはん		かぼちゃのみそ汁 シューマイ キャベツのレモン和え	こめ 小麦 あぶら ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ 魚のすりみ だしりこ	ささがきごぼう えだまめ ねぎ にんじん えだまめ コーン たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり レモン	536	21.2	ピリ辛ごはん
18	もく	キーマカレー		コールスローサラダ バナナ	こめ 小麦 あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたひきにく チーズ だいず	エリンギ たまねぎ ピーマン にんじん なす キャベツ にんにく しょうが りんご バナナ	653	19.9	ピーマン

☆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。

7月7日は七夕。

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

暑い夏も元気に
乗りきりましょう!