



給食献立予定表



西原村立山西小学校

ひ	よう	しゅよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりよう			えいようりよう		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(%)	
8/27	か	なつやさいカレー		かいそうサラダ 手作りみかんゼリー	こめ むぎ あぶら ごまさとう	牛乳 とり肉 チーズ えだまめ わかめ	かぼちゃたまねぎ なす トマト にんにく しょうが キャベツ こまつな りんご 寒天	611	20.5	夏野菜
28	すい	むぎごはん		すとり たまごスープ	こめ むぎ あぶら でんぷん じゃがいも さとう はるさめ	牛乳 とり肉 たまご	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ こまつな コーンしいたけ	568	23.4	すとり
29	もく	むぎごはん		肉じゃがが キャベツのひじきあえ 手作りふりかけ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう ごま じゃがいも	牛乳 さつまあげ ぶたにく しらす ひじき あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ もやし キャベツ あおのり	582	23.7	ひじき
30	きん	セルフツナサンド		けいりんビーフン ぶどう	パン さとう ビーフン ごまあぶらごま	牛乳 ツナ ひき肉	コーン きゅうり たまねぎ ねぎ にんじん きくらげ もやし にんにく しょうが ゼーサイぶどう	562	23.1	ぶどう
☆ 防災の日メニュー ☆										
9/2	げつ	セルフおにぎり (うめ)		ぶたじる いわしのおかか煮 バナナ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく	牛乳 あぶらあげ のり ぶたにく とうふ いわし いりこだし	うめぼし ねぎ にんじん しょうが ごぼう だいこん パナナ	683	25.1	防災の日
3	か	手作りピザトースト		コンソメスープ マカロニサラダ	パン あぶら マカロニ	牛乳 チーズ ベーコン ツナ	コーン たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん エリンギ きゅうり	549	21.6	手作りピザトースト
4	すい	キムタクごはん		ちゅうかスープ はるさめマヨサラダ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん はるさめ	牛乳 とりにく ぶたにく えだまめ	にんじん ねぎ たらこ はくさいキムチ 大根 もやし たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ コーン	561	20.1	キムタクごはん
5	もく	むぎごはん		冬瓜のすましじる ゴーヤチャンプルー にのみそ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう	牛乳 かまぼこ たまご ぶたにく おから かつお・こんぶだし	とうがん こまつな しめじ たまねぎ にんじん ゴーヤ もやし	555	22.9	とうがん
6	きん	しよくパン		オニオンスープ とりレバーのナッツあえ りんごジャム	パン あぶら でんぷん はくりきこ さとう じゃがいも ピーナッツ	牛乳 ベーコン レバー とりにく	たまねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく ピーマン りんご	652	28.4	レバー
9	げつ	むぎごはん		エリンギと小松菜のみそ汁 とりのからあげ ごまあえ	こめ むぎ こめこ あぶらごま ねりごま さとう	牛乳 とうふ あぶらあげ とりにく いりこだし	こまつな エリンギ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん	647	26.7	からあげ
10	か	かぼちゃパン		ひじきスパゲティ フルーツのジュレあえ	パン さとう あぶら スパゲティ	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき さつまあげ	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん みかん りんご 寒天 バイン 黄桃	576	22.4	ジュレ
11	すい	こぎつねごはん		すましじる もやしのじゃこあえ いわしのカリカリフライ	こめ むぎ さとう あぶら	牛乳 とり肉 とうふ 小いわし あぶらあげ かまぼこ しらす わかめ えだまめ かつお・こんぶだし	にんじん ねぎ たらこ しょうが えのきたけ きゅうり もやし	602	29.5	こぎつねごはん
12	もく	おやこ丼		酢みそあえ いりこ大豆の香りあえ	こめ むぎ こんにゃく さとう でんぷん ごまあぶら ごま ピーナッツ	牛乳 とりにく かまぼこ たまご いり大豆 いりこ わかめ かつお・こんぶだし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ あおのり	610	26.0	おやこ丼
13	きん	コッペパン		魚のチリソース 豆乳のクリームスープ なし(くだもの)	パン じゃがいも あぶら さとう こめこ さつまいも	牛乳 いんげん クラ とりにく えだまめ 豆乳	たまねぎ ねぎ にんにく しめじ しょうが にんじん なし	614	26.2	菓
☆ 9月17日「十五夜」☆										
17	か	ココアパン		トマトミートオムレツ やさしいスープ煮 にんじんサラダ 十五夜だいふく(さつまいも)	パン さとう あぶら さつまいも もちこ	牛乳 たまご とりにく ツナ	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ コーン トマト	644	25.1	十五夜
18	すい	むぎごはん		マーボーどうふ なすの中華サラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん	牛乳 ひき肉 だいず とうふ ハム	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが なす きゅうり	601	26.4	なす
☆ ふるさとくまさんデー「人吉・球磨」☆										
19	もく	くりごはん		さんまのおかか煮 つぼん汁 カリカリきゅうり	こめ むぎ さとう くりごま こんにゃく あぶら さといも ごまあぶら	牛乳 あつあげ さんま とりにく かつお・こんぶだし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ きゅうり しょうが	587	24.7	ふるさとくまさんデー
20	きん	ミルクパン		サラダうどん きびなごカリカリフライ	パン さとう うどん ごまあぶら あぶら	牛乳 ハム きびなご	にんじん キャベツ もやし きゅうり コーン きくらげ	583	24.1	サラダうどん
24	か	セルフ照り焼き バーガー		クイッチオスープ ムース	パン ビーフン ごまあぶら	牛乳 とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん もやし たまねぎ きくらげ ねぎ	642	28.4	クイッチオ
☆ 地産地消の日 西原村産「あかうし」☆										
25	すい	あかうしピビンバ		わかめスープ 冷凍みかん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま ねりごま	牛乳 あかうし わかめ たまご かまぼこ とうふ かつお・こんぶだし	しいたけ しょうが たらこ にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ みかん	673	28.9	あかうし
26	もく	むぎごはん		魚のおうごん焼き ゆかりあえ とうふのみそしる	こめ むぎ	牛乳 ホキ わかめ とうふ あぶらあげ いりこだし	コーン たまねぎ キャベツ ねぎ ゆかり えのきたけ	588	26.5	魚の黄金焼き
27	きん	こくとうパン		ソースやきそば はるまき	パン さとう くろざとう はるさめ スパゲティ あぶら	牛乳 ぶたにく かまぼこ	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし にんにく しょうが あおのり しいたけ	670	24.8	はるまき
30	げつ	むぎごはん		だいずのごもく煮 きりぼしだいこんのすのもの ひじきのりつくだに みかん果汁	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも あぶらごま	牛乳 さつまあげ とりにく だいず ひじき のり	ごぼう にんじん きりぼしだいこん キャベツ みかん	642	23.7	だいず

☆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。