



# 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 ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
1	きん	ミルクパン		ちゃんぽん ごぼうのハンバーグ りんご	パン さとう あぶら スパゲティ ごま	牛乳 ぶたにく かまぼこ とり肉	はくさい もやし しいたけ にんじん にんにくしょうが りんご たまねぎ ごぼう	585	26.5	給食目標
2	ど	ハヤシライス		だいこんサラダ	こめ 小麦 ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	牛乳 チーズ とりささみ ぶたにく わかめ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん エリンギ トマト だいこん コーン	573	20.2	だいこん
5	か	しよくパン		きのこベーコンのスパゲティ チップスサラダ マーシャルビーンズ	パン バター ピーナッツ スパゲティ じゃがいも さとう ごまあぶら	牛乳 チーズ だいたず ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ピーマン にんにく キャベツ レタス	601	20.6	きのこ
6	すい	中華風 まぜごはん		はるさめスープ ししゃものフライ かわりあえ	こめ 小麦 あぶら ごまあぶら はるさめ	牛乳 ししゃも かまぼこ ぶたにく	しいたけ えだまめ にんじん たまねぎ もやし キャベツ きゅうり だいこん	587	21.6	ししゃも
7	もく	麦ごはん		じゃがいものそばろ煮 だいこんのからし和え しそひじき	こめ 小麦 こんにやく じゃがいも さとう あぶら	牛乳 ひじき だいたず ぶたひきにく オーシャンキング(たら・ほき)	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ だいこん ほうれんそう	570	20.5	じゃがいも
☆ 11月8日 「いい歯の日」 ☆										
8	きん	ごぼうの ごまだれ丼		さといものみそ汁 かぶのゆず果あえ	こめ 小麦 でんぷん あぶら さとう さといも	牛乳 ちくわ あぶらあげ いりこだし	ごぼう いんげん わかめ にんじん しょうが たまねぎ ねぎ かぶ ゆず	610	20.6	いい歯の日
11	げつ	麦ごはん		さかなのもみじ焼き 菜焼き いちよう葉汁	こめ 小麦 あぶら	牛乳 あぶらあげ だいたず たら やきどうふ かつお・こんぶだし	にんじん はくさい しめじ こまつな だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	595	25.4	魚のもみじ焼き
12	か	まるパン		はくさいのクリームシチュー 水菜とわかめのサラダ こくとうビーンズ	パン じゃがいも 米粉 バター ごま さとう くろざとう でんぷん	牛乳 チーズ わかめ ツナ だいたず ベーコン	はくさい たまねぎ コーン にんじん えだまめ だいこん みずな しょうが	583	25.2	みずな
13	すい	スタミナ丼		はるさめの中華あえ いりこの香りあえ	こめ 小麦 さとう ごま こんにやく ごまあぶら はるさめ ピーナッツ	牛乳 ぶたにく おおりの いりこだし	たまねぎ もやし にんじん ピーマン きゅうり にんにく しょうが キャベツ	573	24.0	いりこ
14	もく	ゆかりごはん		さつまいものみそ汁 とうふの野菜あんかけ	こめ 小麦 でんぷん さつまいも さとう	牛乳 しらす あつあげ わかめ かつお・こんぶだし	ゆかり たまねぎ ねぎ ピーマン にんじん えのき たけのこ	588	20.4	かつお・こんぶだし
15	きん	コッペパン		ポークビーンズ チーズとナッツのサラダ	パン じゃがいも ピーナッツ マカロニ さとう あぶら	牛乳 チーズ ぶたにく しらす ベーコン だいたず おおふく豆 きんとき豆	にんにく たまねぎ えだまめ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり	615	27.3	ポークビーンズ
☆ ふるさとくまさんデー 「宇城」 ☆										
18	げつ	麦ごはん		れんこんと とうりの南蛮づけ しらたま汁 みかん	こめ 小麦 でんぷん 米粉 しらたま粉 さとう さといも	牛乳 とり肉 あつあげ かまぼこ	にんにく しょうが れんこん たまねぎ ピーマン こまつな だいこん にんじん しいたけ みかん	612	22.8	ふるさとくまさんデー
19	か	まるパン		マカロニのクリーム煮 大豆のファミリーサラダ ミックスフルーツ	パン じゃがいも マカロニ さとう あぶら	牛乳 きなこ チーズ クリーム とり肉 だいたず あぶらあげ	たまねぎ にんじん きゅうり しめじ えだまめ キャベツ コーン パイン おうとう みかん	622	26.5	大豆のファミリーサラダ
20	すい	麦ごはん		とうふのすまし汁 さかなのかば焼き 白菜のごまあえ	こめ 小麦 あぶら ごま さとう ねりごま	牛乳 いわし しらす とうふ かまぼこ わかめ かつお・こんぶだし	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが はくさい ほうれんそう	604	23.7	白菜
21	もく	チキンカレー		とうふサラダ フルーツヨーグルト	こめ 小麦 じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 チーズ とり肉 とうふ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが にんにく コーン パイン おうとう みかん パナナ	643	20.6	とうふ
22	きん	ミルクパン		ジャージャーめん ひじきのナムル	パン さとう あぶら うどん 小麦 ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたひきにく だいたず ひじき	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 キャベツ こまつな	598	27.1	ひじき
☆ 11月24日 河原小 150周年 記念給食 ☆										
25	げつ	赤飯		かきたま汁 とりのからあげ 小松菜のごまあえ	こめ 小麦 でんぷん あぶら さとう ねりごま	牛乳 あずき とうふ かまぼこ たまご とり肉 かつお・こんぶだし	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ	596	25.0	河原小150周年記念給食
☆ 西原村産 「さつまいも」 ☆										
26	か	しよくパン		たぬきうどん だいがくいも りんごジャム	パン うどん 小麦 あぶら さつまいも みずあめ ごま さとう	牛乳 さつまあげ とり肉 かつお・こんぶだし	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ りんご	618	18.4	大学芋
27	すい	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 手作り千草焼 ほうれんそうのごまあえ	こめ 小麦 こんにやく ごま ねりごま	牛乳 とうふ しらす たまご かつお・こんぶだし	だいこん ねぎ かぼちゃ にんじん きくらげ ほうれんそう もやし	563	21.7	かぼちゃ
28	もく	麦ごはん		マーボーなす パンパンジーサラダ バナナ	こめ 小麦 さとう ごまあぶら ねりごま でんぷん	牛乳 ぶたひきにく だいたず わかめ とりささみ	なす にんじん にんにく ねぎ たまねぎ しょうが しいたけ キャベツ もやし きゅうり パナナ	618	23.3	パンパンジーサラダ
29	きん	ココアパン		ワンタンスープ レパールのカレー風味	パン さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら ピーナッツ	牛乳 かまぼこ レパー とり肉	チンゲンサイ きくらげ えだまめ にんじん たまねぎ もやし	653	28.3	レパー

※オーシャンキングには、「かに」は入っていません。  
※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。