



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		ちゅうもく 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 しつ(g)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしきとどのえる			
2	げつ	むぎ 麦ごはん		さばの香味焼き うのはなの炒り煮 のっぺい汁	こめむぎ 米 麦 さとう ごまあぶら こんにやくさといも	ぎゅうにゅう 牛乳 さば おから あつあげ とりにく かつお・こんぶだし	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん しいたけ だいこん	636	23.8	のっぺい汁
☆ 12月3日 「熊本巡業 大相撲西原場所」 ☆										
3	か	むぎ 麦ごはん		ちゃんこ鍋 ツナあえ 味付けのり	こめむぎ 米 麦 はるさめ	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ツナ のり かつお・こんぶだし	はくさい ごぼう ねぎ だいこん えのきたけ にんじん しいたけ コーン キャベツ	546	22.7	ちゃんこ鍋
4	すい	むぎ 麦ごはん		家常豆腐 しめじとチキンの中華あえ	こめむぎ 米 麦 さとう こんにやく でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく あつあげ とりささみ 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 しめじ きゅうり もやし	632	29.5	家常豆腐
5	もく	むぎ 麦ごはん		大豆の五目煮 だいこんの酢のもの 手作りふりかけ	こめむぎ 米 麦 さとう さといも こんにやくあぶら ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 ざつまあげ とりにく しらす だいず かつおぶし きわかめ	ごぼう にんじん キャベツ だいこん	604	26.9	だいこん
6	きん	ココアパン		親子うどん キャンディーポテト	パン さとう うどんめん さつまいも あぶらアーモンドバター 水あめ	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ かつお・こんぶだし	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	622	22.9	キャンディーポテト
9	げつ	うま 馬じゃこごはん		ごま団子汁 かぼちゃの煮物	こめむぎ 米 麦 さとう あぶら さといも ごま はくりきこ 薄力粉 しらたまこ すりごま	ぎゅうにゅう 牛乳 馬肉 しらす あぶらあげ かつお・こんぶだし	にんじん しょうが だいこん ねぎ しいたけ かぼちゃ	570	21.7	ごま団子汁
10	か	ミルクパン		やきピーフン れんこんとえだまめのサラダ みかん	パン ピーフン ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ ぶたにく ツナ	にんにく はくさい たまねぎ もやし なら にんじん れんこん えだまめ コーン みかん	610	24.3	ピーフン
11	すい	むぎ 麦ごはん		みそおでん ひじきあえ なっとう	こめむぎ 米 麦 さとう さといも こんにやく さとうごま	ぎゅうにゅう 牛乳 うずらたまご なっとう とりにく ちくわ あつあげ かつお・こんぶだし ひじき	にんじん キャベツ だいこん もやし	604	27.2	よく噛んで食べる
12	もく	なんかん 南関あげ丼		鶏つくねと根菜の甘辛煮 りんご	こめむぎ 米 麦 さとう あぶら でんぶん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ れんこん りんご	623	22.0	なんかん 南関あげ
13	きん	まるパン		さつま芋とかぶのクリームスープ ホキ天玉揚げ かいそうサラダ	パン さつまいも こめ 米粉 バター あぶら ごま ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく チーズ クリーム ホキ あおさ わかめ	かぶ たまねぎ コーン にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	615	25.3	ふゆやさい 冬野菜
16	げつ	わかめごはん		はるさめのすまし汁 いわしのカリカリフライ もやしのごまあえ	こめむぎ 米 麦 さとう はるさめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 どうふ いわし わかめ かつお・こんぶだし	しめじ ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	600	20.7	もやし
17	か	しょく 食パン		あつあげミートソース かみかみサラダ バナナ	パン あぶら さとう ピーナッツ	ぎゅうにゅう 牛乳 あつあげ ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ トマト しめじ こまつな にんにく しょうが キャベツ きゅうり バナナ	646	27.3	あつあげ
18	すい	ふゆやさい 冬野菜の カレー		ブロッコリーのサラダ フルーツのジュレあえ	こめむぎ 米 麦 さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ツナ にんじん りんご しょうが ブロッコリー みかん 寒天 パイン 黄桃	たまねぎ れんこん かぶ コーン ほうれんそう にんにく	598	18.6	ブロッコリー
☆ ふるさとくまさんデー 「菊池」 ☆										
19	もく	むぎ 麦ごはん		いわしの生姜煮 ヤーコンのきんぴら 武光鍋	こめむぎ 米 麦 さとう ごま こんにやく ヤーコン あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう 牛乳 さつまあげ いわし ぶたにく わかめ いりこだし	にんじん れんこん ごぼう ねぎ だいこん しいたけ しょうが	603	25.0	ふるさとくまさんデー
20	きん	あげパン		ポトフ 小松菜のごまネーズあえ	パン さとう あぶら ごま マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこ とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ こまつな はくさい だいこん 大根	574	22.0	あげパン
☆ クリスマスマニュー ☆										
23	げつ	ピラフ		オニオンスープ 照り焼きチキン キャロットサラダ セレクトデザート	こめ 米 あぶら さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ベーコン ツナ	しめじ にんじん たまねぎ えだまめ こまつな キャベツ きゅうり コーン	643	24.4	クリスマスメニュー

☆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。