



# 献立予定表

にしはらきんりつ やまにし しょうがこう  
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			えいりょう		ちゅうもく 注目してほしい しよくいりょうり 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	からだのちようしをとのえる			
9	もく	ポークカレー		コーンサラダ フルーツカクテル	こめ 米 麦 さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン えのきたけ にんにくしょうが	658	20.1	カレー
☆ 1月10日「鏡開き」☆										
10	きん	ミルクパン		ごもくうどん 野菜かきあげ あずきしらたま	パン さとう うどん 麺 あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく かまぼこ かつお・こんぶだし	にんじん たまねぎ ごぼうしいたけ ねぎ しゅんぎく	658	25.0	かがみびら 鏡開き
14	か	七草ごはん		しくれ煮 つみれ汁 みかん	こめ 米 麦 あぶら しらたき ごま さとう さいも	ぎゅうにゅう 牛乳 しらす さかな きゅうにく 魚のすりみ 牛肉 いりこだし	だいこん みずな やまいも たまねぎ 大根 かぶ 水菜 山芋 玉ねぎ にんじん 人参 きわかめ れんこん ごぼう ねぎ しょうが みかん	591	23.8	はる ななくさ 春の七草
15	すい	麦ごはん		さばのゆずみそ煮 紅白なます ぞうに	こめ 米 麦 さとう ごま もち ぞうに	ぎゅうにゅう 牛乳 さば とりにく ちくわ するめいか かつお・こんぶだし	しょうが ゆず だいこん ごぼう にんじん しゅんぎくしいたけ	664	29.6	ゆず
☆ 絵本コラボメニュー「おいしいふくやさん」～おにぎり・えびの天ぷら～ ☆										
16	もく	セルフおにぎり		えびの天ぷら かぼちゃのみそしる ゆかりあえ	こめ 米 あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 えび あぶらあげ いりこだし	のり かぼちゃ たまねぎ ねぎ キャベツ ゆかり	610	21.5	「おいしいふくやさん」
17	きん	コッペパン		ミートソース・スパゲティ ナッツサラダ 黄桃缶	パン バター ピーナッツ スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 だいた チーズ ぶたひきにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト おうとう 黄桃	616	25.2	おうとう 黄桃
☆ ふるさとくまさんデー「阿蘇」☆										
20	げつ	高菜飯		かきたまじる 田楽 カリカリきゅうり	こめ 米 麦 あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 しらす かまぼこ たまご あつあげ かつお・こんぶだし	たかなづけ たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり だいこん えのきたけ しょうが	594	23.6	ふるさとくまさんデー
21	か	まるパン		さかなのフライ 手作りタルタルソース ポイルやさしい コンソメスープ	パン あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご ベーコン ホキ ヨーグルト	たまねぎ ピクルス パセリ キャベツ はくさい にんじん コーン エリンギ	604	25.2	てづく 手作り タルタルソース
22	すい	麦ごはん		マーボーどうふ もやし中華あえ	こめ 米 麦 さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたひきにく だいた どうふ しらす	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし いら	606	26.4	もやし
23	もく	麦ごはん		呉汁 やきししゃも ごまあえ のりかつおぶりがけ	こめ 米 麦 さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあげ だいた のり ししゃも かつおぶし いりこだし	にんじん ねぎ しいたけ ほうれんそう キャベツ	568	26.3	ごじる 呉汁
☆ 1月24日「給食記念日」 24～30日「給食週間」 ☆										
24	きん	黒糖パン		ぶたにくと大根のスープ くじらメンチカツ コールスロー	パン さとう くろざとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあげ ぶたにく くじら たまご	だいこん キャベツ みずな きゅうり しいたけ にんじん コーン	652	29.3	きゅうしよきねんび 給食記念日
27	げつ	ごはん		鮭のおやき 菜菔すいとん	こめ 米 さといも はくりきこ しらたまご	ぎゅうにゅう 牛乳 鮭 あぶらあげ とりにく いりこだし	だいこん ごぼう にんじん	660	31.8	きゅうしよきしゅうかん 給食週間
28	か	丸パン		かぼちゃのクリーム煮 みずなのサラダ トマトミートオムレツ	パン さとう こめ 米粉 ごま マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ とりにく チーズ クリーム ツナ たまご	かぼちゃ にんじん たまねぎ コーン トマト だいこん みずな	589	25.7	かぼちゃ
29	すい	さつまいもおこわ		白菜のみそしる はるさめマヨサラダ	こめ 米 もち米 さつまいも ごま はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 あずき どうふ いりこだし	はくさい にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ コーン	589	17.1	はくさい
☆ 絵本コラボメニュー「ぎょうざつかったの」～ぎょうざ～ ☆										
30	もく	ベベロンチャーハン		ぎょうざ 中華スープ ナムル	こめ 米 あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン たまご ぶたにく ツナ とりにく いら にんにく しょうが チンゲンサイ ほうれんそう	にんじん たまねぎ はくさい えだまめ もやし キャベツ しょうが チンゲンサイ ほうれんそう	597	23.5	「ぎょうざつかったの」
31	きん	しゃく食パン		レバーのケチャップあえ わかめスープ いちごジャム	パン さとう あぶら ごま でんぶん はくりきこ じゃがいも ピーナッツ ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 レバー かまぼこ とりにく どうふ わかめ	にんじん しょうが トマト にんにく ピーマン たまねぎ にんじん もやし ねぎ いちご	566	29.1	いちご

☆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。