



こんだて よていひょう
献立予定表

にしほらそんりつ やまにしし しょうがっこう
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	おもなざいりょう			えいよりょう		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	たんぱく	
					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	(kcal)	しつ(g)	
☆ 3月3日 「ひなまつり」メニュー ☆										
3	げつ	ちらしずし		はるさめ 春雨のすまし汁 菜の花和え 手作り桃ゼリー	こめ 米 さとう もち米 はるさめ	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご とうふ わかめ かまぼこ オーシャンキング かつお・こんぶだし	にんじん れんこん えだまめ たけのこしいたけ たまねぎ 桃 寒天 コーン キャベツ ほうれん草 菜の花	582	20.6	ひなまつり
4	か	ミルクパン		ごもく 五目うどん だいがくいも 大学芋	パン うどん麺 あぶら さつまいも さとう ごま みずあめ	ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ とりにく あぶらあげ 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	624	21.9	パン
5	すい	カレーライス		フレンチサラダ フルーツポンチ	こめ おぎ 米 麦 じゃがいも あぶら さとう 白玉もち	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ゼリー(豆乳) みかん 寒天 パイン 黄桃 ゼリー(りんご・ぶどう・もも)	たまねぎ にんじん ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ	601	17.1	フルーツポンチ
☆ 山西小学校 6年2組5班のみなさんが考えた献立 ☆										
6	もく	たかなめし 高菜飯		わかめスープ さかな おうごん 魚の黄金やき カリカリキュウリ	こめ おぎ 米 麦 ごま さとう ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ しらす とうふ ホキ わかめ かつお・こんぶだし	にんじん たまねぎ たかな ねぎしいたけ コーン きゅうり キャベツ しょうが	596	25.8	やまにししょうがっこう 山西小学校 6年2組5班のみなさんが 考えた献立
7	きん	こくとうパン		スパゲティナポリタン チップスサラダ	パン さとう くろざとう スパゲティ あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン キャベツ トマト ほうれんそう	611	21.6	スパゲティ
10	げつ	ちゅうか 中華おこわ		たまご 卵スープ もやしとひじきのスタミナ和え	こめ おぎ 米 もち米 あぶら ごまあぶら ごま はるさめ じゃがいも でんぷん さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 しらす たまご ハム ひじき ベーコン	しいたけ えだまめ ねぎ にんにく たけのこ にんじん もやし たまねぎ キャベツ	618	22.9	もやしとひじきの スタミナ和え
11	か	あげパン		キャベツのポトフ き ぼ だいこん 切り干し大根のごまネーズ	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこ ちくわ とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ きゅうり き ぼ だいこん 切り干し大根 ごぼう	588	22.8	はる 春キャベツ
12	すい	むぎごはん		だいずの五目煮 いと 糸かんでんの酢のもの なっとう	こめ おぎ 米 麦 さとう こんにやく じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 さつまあげ わかめ とりにく くきわかめ なっとう	ごぼう キャベツ にんじん きゅうり いと 糸かんでん	631	28.5	まめ
13	もく	むぎごはん		さばの香味焼き つぶつぶ白和え はるやさい 春野菜のみそしる	こめ おぎ 米 麦 さとう こんにやく ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ さば いりこだし	しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん しょうが	612	28.3	さば
14	きん	まるパン		さつまいものクリームスープ ゴママヨサラダ えだまめ 枝豆ととうふのミンチカツ	パン さつまいも バター ごま こめこ	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ツナ とうふ チーズ クリーム	たまねぎ にんじん えだまめ コーン	639	28.4	えだまめ
☆ ふるさとくまさんデー 「荒尾・玉名」 ☆										
17	げつ	むぎごはん		なんかに 南関煮しめ もやしの海苔あえ ししゃものフライ	こめ おぎ 米 麦 さとう あぶら じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃも あぶらあげ のり とりにく さつまあげ くきわかめ	かぼちゃ にんじん たまねぎ もやし キャベツ	629	27.4	ふるさとくまさんデー
18	か	しょく 食パン		チリコンカン きのこベーコンのスープ フルーツのクリームあえ	パン さとう あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン だいず にく 大豆 とり肉 ヨーグルト クリーム トマト コーン しめじ しょうが みかん 黄桃 パイン レモン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ピーマン にんにく はくさい	591	23.7	フルーツのクリーム和え
☆ 山西小学校 6年1組1班のみなさんが考えた献立 ☆										
19	すい	せきはん 赤飯		とりのからあげ とうふの味噌汁 しゅんやさい 旬野菜のごまあえ お祝いケーキ	こめ こめ 米 もち米 ごま でんぷん はるさめ だいず さとう 米粉	ぎゅうにゅう 牛乳 あずき わかめ とりにく はんぺん とうふ 豆乳クリーム かつお・こんぶだし	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな たまねぎ しいたけ キャベツ いちご なめこ アスパラガス	672	21.8	やまにししょうがっこう 山西小学校 6年2組1班のみなさんが 考えた献立

☆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。

☆オーシャンキングは、かにかまぼこのような食材ですが「かに」成分は含まれません。