



がつ こんだて よていひよう

5月の献立予定表

西原村山西小学校

ひ よ う	しゅ しょ く	ぎゅう にゅう	おか ず	ざいりょう			えいようりょう		ちゅうもく しょくざいりょう 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	ちやにくやはねになる	からだのちようしをととのえる				
1 もく	むぎごはん	牛乳	カレー肉じゃが ごまネーズあえ 手作りふりかけ(じゃこ)	こめ さとう むぎ あぶら ごま じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく しらす かつお節	焼き竹輪 からだのちようしをととのえる	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	588	23.5	カレーにくじやが

5月5日は「端午の節句」です									
2 きん	ひのくにぱん	牛乳	きつねうどん まめ じゃこ豆サラダ かしわもち	パン さとう ごまあぶら パン うどん かしわもち	ミルク 牛乳 あぶらあ 油揚げ かつお節 とりにく 大豆 しらす	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ しいたけ こんぶ	624	26.5	きつねうどん
7 すい	キムチごはん	牛乳	中華スープ ちゅうかあ マロニーの中華和え ムース	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん マロニー ムース	ぶたにく しらす 牛乳 ちゅうかふう 風つくね	はくさい にら コーン りょくどうもやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり	631	21.2	キムチ
8 もく	ひじきごはん	牛乳	きびなごのフライ ごまあえ けんちん汁	こめ しらたき さとう あぶら ごま こんにゃく じゃがいも	牛乳 きびなご天ぷら とりにくわし ひじき	にんじん 人参 きゅうり ごぼう キャベツ ねぎ だいこん 大根 しょうが	538	23.6	きびなご

ちさんちしょうひ にしはらわら 地産地消の日☆西原村のアスパラガス☆									
9 きん	アスパラドッグ	牛乳	やさい 野菜のスープ煮 スパゲティサラダ	パン さとう てんぶん あぶら じゃがいも スパゲッティ	ミルク ぶたにく とりにく はむ 牛乳	アスパラガス たまねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり コーン	570	26.9	アスパラガス
12 げつ	むぎごはん	牛乳	チンジャオロースー はるさ ちゅうかあ 春雨の中華和え スミーティン	こめ あぶら むぎ さとう ごま じゃがいも でんぶん はるさめ ごまあぶら	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく たまご	にんにく しょうが ピーマン たけのこりくどうもやし きゅうり にんじん たまねぎ コーン	594	20.8	はるさめ
13 か	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ コーンサラダ てづくりフルーツのジュレ和え	パン じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいす ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ えだまめ にんじん かんてん 人参 しめじ 寒天 コーン トマト キャベツ パインアップル みかん	615	26.3	コーンサラダ
14 すい	むぎごはん	牛乳	みそ汁 かんろに いわしの甘露煮 サラたまのおかかあえ	こめ さとう むぎ ごま ごまあぶら	牛乳 とうふ わかめ あぶらあ 油揚げ いわしの甘露煮 いわし	たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ ごぼう しいたけ	568	22.9	いわし
15 もく	わかめごはん	牛乳	ししゃも つみれ汁 ひじきの和風サラダ	こむぎこ あぶら こめ ごま さとう ごまあぶら	ししゃも しらす わかめ 牛乳 さかなみだんご 魚のすり身団子 とうふ かつおぶし ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ オクラ	566	24.1	つみれ
16 きん	ミルクパン	牛乳	ミートソーススパゲッティ ナツツサラダ	パン さとう バター くろさとう ピーナッツ スパゲッティ バター あぶら	ミルク 牛乳 ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ	642	26.8	ナツツサラダ

ふるさとまさんデー「阿蘇」									
19 げつ	たかなめし	牛乳	だんごじる 団子汁 キャベツのおかかあえ	こめ ごま むぎ ごまあぶら こむぎこ しらたまこ じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあ 油揚げ とりにく しらす いわし	たかな ごぼう ねぎ にんじん だいこん 人参 だいこん 大根 きゅうり しいたけ アスパラガス キャベツ	570	20.6	たかな
20 か	しょくパン	牛乳	レバーのケチャップあえ しる 汁ピーフン りんごジャム	パン こむぎこ でんぶん あぶら ピーナッツ ピーフン ごまあぶら	牛乳 かまぼこ レバー とりにく ぶたにく	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しいたけりんごジャム	595	29.8	レバー
21 すい	むぎごはん	牛乳	しろみざかな 白身魚のみそマヨ焼き 豚汁 キャベツのレモン和え	こめ あぶら むぎ こんにゃく じゃがいも	牛乳 ホキ ぶたにく あつあげ いわし しらす	だいこん にんじん 大根 人参 ごぼう しょうが ねぎ キャベツ きゅうり レモン	582	25.6	レモン
22 もく	むぎごはん	牛乳	じゃがいものうま煮 わかめの酢の物 千草焼き	こめ さとう むぎ こんにゃく じゃがいも あぶら ごま	牛乳 ちくわやき 千草焼 とりにく さつまあげ あつあげ チーズ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり わかめ	638	25.4	ジャガイモ
23 きん	ミルクパン	牛乳	ちゃんぽん しめじとチキンの中華あえ շւմայ	さとう こむぎこ ごまあぶら スパゲッティ	ミルク 牛乳 ぶた かまぼこ ささみ シューマイ	たまねぎ キャベツ 人参 にんにく きくらげ しめじ きゅうり もやし	645	29.8	シーマイ
26 げつ	チキンカレー	牛乳	パインサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく チーズ	たまねぎ にんじん きゅうり しめじ エリンギ しょうが にんにく パインアップル キャベツ	563	18.7	チキンカレー
27 か	コッペパン	牛乳	鶏の唐揚げ コーンクリームスープ キャロットサラダ	パン こむぎこ でんぶん あぶら バター じゃがいも	牛乳 とりにく チーズ クリーム ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ コーン きゅうり	601	27.4	にんじん
28 すい	むぎごはん	牛乳	だいす いそに 大豆の磯煮 もやしのツナあえ なつとう	こめ さとう むぎ こんにゃく じゃがいも あぶら ごま	牛乳 あぶらあ 油揚げ とりにく なつとう だいす さつまあげ ツナ	くさわかめ いんげん にんじん きゅうり もやし	645	32.9	なつとう
29 もく	むぎごはん	牛乳	炒り豆腐 キャベツのごま酢和え りんご	こめ はるさめ むぎ さとう ごま あぶら	牛乳 とうふ とりにく たまご えだまめ	人参 たけのこ たまねぎ しいたけ キャベツ りんご	591	24.2	りんご
30 きん	しょくパン	牛乳	厚揚げのオイスターソース煮 スタミナにらたまスープ マーシャルビーンズ	パン でんぶん ごまあぶら じゃがいも あぶら マーシャルビーンズ	牛乳 ベーコン あつあげ とうふ ぶたにく たまご	たけのこ にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ にら	695	33.1	にら