



5月の献立予定表

西原村山西小学校

				ざいりょう			えいりょう		ちゅうもく 注目してほしい しょくざいりょう 食材・料理	
ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	エネルギー (cal)		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	からだのちょうしをととのえる			
1	もく	むぎごはん		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 こんにやく	ぎゅうにゅう 牛乳 焼き竹輪 ぶたにく しらす かつお節	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	588	23.5	カレーにくじゃが
がっ か たんご せつく 5月5日は「端午の節句」です										
2	きん	ひのくにぱん		きつねうどん 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 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		中華スープ マロニーの中華和え ムース	こめ むぎ ごま 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 ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうか風つくね	はくさい にら コーン りよくとうもやし 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		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 こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 きびなご天ぶら とりにく いわし 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 しょうが	538	23.6	きびなご
ちきんちしょうひ にしはらむら 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		やさい 野菜のスープ煮 スパゲティサラダ	パン さとう でんぶん 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 ぎゅうにゅう 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		チンジャオロースー はるさ ちゅうかあ 春雨の中華和え スーミータン	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 りよくとうもやし きゅうり 人参 たまねぎ コーン	594	20.8	はるさめ
13	か	コッペパン		ポークビーンズ コーンサラダ てづつ 手作りフルーツのジュレ和え	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく だいず 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		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	ぎゅうにゅう 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		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 ぎゅうにゅう 牛乳 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		ミートソーススパゲッティ ナッツサラダ	パン さとう バター くろざとう 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 だいず	にんにく たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ	642	26.8	ナッツサラダ
あそ ふるさとくまさんデー 「阿蘇」										
19	げつ	たかなめし		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 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	しよくパン		レバーのケチャップあえ 汁 汁ビーフン りんごジャム	パン こむぎこ でんぶん あぶら ピーナッツ ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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		しろみぎかな 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 こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう 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		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 こんにやく じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 千草焼 とりにく さつまあげ あつまあげ 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		ちゃんぽん しめじとチキンの中華あえ シューマイ	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 青ねぎ にんにく しょうが きくらげ しめじ きゅうり もやし	645	29.8	シューマイ
26	げつ	チキンカレー		パインサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう 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		とり からあ 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	ぎゅうにゅう 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		だいず いそに 大豆の磯煮 もやしのツナあえ なっとう	こめ さとう むぎ こんにやく じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあ 油揚げ とりにく なっとう だいず さつまあげ ツナ	くきわかめ いんげん にんじん きゅうり もやし	645	32.9	なっとう
29	もく	むぎごはん		いり豆腐 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	ぎゅうにゅう 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	しよくパン		あつま 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	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン あつまあげ 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