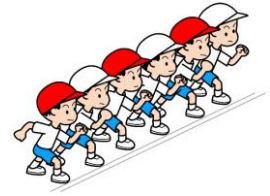




こんだてよていひょう



もくひょう : しょくごのすごしかたをかんがえよう

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			注目してほしい食材・料理
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しぼう質(g)	
1	か	コッパン		焼きそば 春巻き	ねつやちからになる コッパン あぶら スパゲッティ	牛乳 かまぼこ ぶた肉 春巻き あおのり	みどり からだのちょうしをととのえる キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん にんにく もやし しょうが	732	23.9	28.0	春巻き
2	すい	麦ごはん		天ぷらとこんにゃくの煮付け ほうれん草のおかかあえ 手作りみかんゼリー	米 むぎ さとう こんにゃく ごま	牛乳 天ぷら とり肉	みどり にんじん えだまめ たまねぎ ほうれんそう キャベツ みかん かんてん	649	26.1	17.0	ほうれん草
3	もく	麦ごはん		マーボー豆腐(なす) 春雨の酢の物	米 麦 さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ	牛乳 とうふ 牛肉 ぶた肉	みどり にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ なす たけのこ コーン しょうが しいたけ にんにく きゅうり	603	22.2	16.1	なす
4	きん	食パン		魚のレモンソースかけ 野菜のスープ煮 マーシャルピーンズ	食パン あぶら さとう じゃがいも マーシャルピーンズ	 牛乳 ホキ とり肉	みどり たまねぎ にんじん パセリ レモン キャベツ	597	24.8	29.3	レモンソース
地産地消の日 「馬肉」											
7	げつ	馬かご飯		すまし汁 ごまあえ	米 むぎ さとう ごま	牛乳 たまご かまぼこ 馬肉 わかめ	しょうが ねぎ しいたけ にんじん キャベツ もやし	551	26.3	12.9	馬肉
8	か	玄米パン		きのこシチュー 梨サラダ	玄米パン じゃがいも さとう あぶら	牛乳 チーズ とり肉 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ えのき パセリ 梨 マッシュルーム キャベツ	566	23.4	21.8	梨(なし)
9	すい	麦ごはん		魚の黄金焼き ゆかりあえ 豆腐のみそ汁	米 むぎ ごま さとう 中力粉	牛乳 ホキ とうふ あぶらあげ わかめ	みどり コーン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ゆかり えのき にんじん	638	27.2	21.0	魚の黄金焼き
10	もく	麦ごはん		レバーと野菜の炒め物 けんちん汁	米 むぎ あぶら アーモンド さとう こんにゃく さとも	牛乳 とうふ レバー とり肉	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ だいこん	559	25.0	14.1	レバー
11	きん	かぼちゃパン		魚のチリソース スタミナにらたまスープ みかん果汁	かぼちゃパン かたくりこ じゃがいも あぶら	牛乳 ホキ ベーコン たまご とうふ	かぼちゃ たまねぎ いら にんにく しょうが ねぎ にんじん	624	26.6	26.2	かぼちゃ
14	げつ	麦ごはん		厚揚げのオイスターソース煮 切干大根とハルのナル みかん果汁	米 むぎ かたくりこ ごま さとう こんにゃく	牛乳 ハム しらす あつあげ ぶた肉	ただのこ にんじん しょうが チンゲンサイ しいたけ にんにく 切干大根 ほうれん草	642	27.4	20.4	オイスターソース
15	か	ミルクパン		じゃがいものゲチャップ煮 甘夏サラダ みかん果汁	ミルクパン さとう じゃがいも あぶら オリーブオイル	 牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ にんにく トマト なつみかん キャベツ きゅうり	604	20.7	18.8	甘夏みかん
地産地消の日 「赤牛」											
16	すい	赤牛丼		しらす入りかきたま汁 りんご みかん果汁	こめ しらす あぶら さとう かたくりこ	牛乳 牛肉 かまぼこ あぶらあげ しらす たまご	たまねぎ にんじん ただのこ しいたけ ねぎ いら りんご	701	26.7	23.5	赤牛
ふるさとくまさんデー 「人吉・球磨地区」											
17	もく	栗ごはん		いわしの生姜煮 つぼん汁 白和え・みかん果汁	こめ むぎ くり ごま あぶら こんにゃく さとも さとう	牛乳 いわし生姜煮 とり肉 あつあげ とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ ほうれそう	650	27.5	22.5	ふるさとくまさんデー
18	きん	レーズンパン		サラダうどん きびなのカリカリフライ みかん果汁	レーズンパン うどん さとう ごまあぶら あぶら こんにゃく	牛乳 ハム きびなご	にんじん きゅうり もやし コーン きくらげ	601	23.1	18.1	レーズン
23	すい	鶏飯		小松菜のゴマネズあえ ムース みかん果汁	米 むぎ さとう ごま	牛乳 たまご しらす とり肉 ムース	にんじん ねぎ しいたけ 大根漬け こまつな キャベツ	591	22.7	18.9	鶏飯
24	もく	麦ごはん		油淋鶏・わかめスープ もやしの中華あえ みかん果汁	米 むぎ こめこ かたくりこ ごま さとう ごまあぶら	牛乳 とうふ とり肉 わかめ	ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ	664	25.4	21.1	油淋鶏
25	きん	セルフ照り焼きバーガー		たっぷり野菜のミネストローネ みかん果汁	丸パン さとう かたくりこ マカロニ じゃがいも	牛乳 ハンバーグ ベーコン チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ	593	24.9	21.7	セルフバーガー
28	げつ	振替休日									
29	か	給食はありません。お弁当を持ってくるください!									
30	すい	麦ごはん		ミートボールカレー じゃこ豆サラダ フルーツヨーグルト	米 むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら	牛乳 チーズ しらす ミートボール だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが キャベツ パイナップル もも みかん	706	21.8	18.9	ヨーグルト

※ 献立は予定です。変更する場合があります。