



こんだてよていひょう

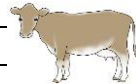


もくひょう： たべものはたらきをしり、バランスよくたべよう

西原村立山西小学校

ひょう	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 (g)	
1	か	食パン		かぼちゃコロッケ コーンシチュー かぶのサラダ	食パン あぶら じゃがいも バター	牛乳 チーズ とり肉 生クリーム	かぼちゃコロッケ たまねぎ かぶ にんじん パセリ コーン フロッキー	649	22.6	24.0	かぼちゃ
2	すい	麦ごはん		じゃがいものうま煮 糸寒天の酢の物	米 むぎ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	牛乳 さつまあげ とり肉 あつあげ わかめ 糸かんでん	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり いんげん	592	22.6	12.9	糸寒天
3	もく	中華風おこわ		卵スープ ナムル	米 もち米 あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま	牛乳 ぶた肉 しらす たまご	しいたけ こまつな いら だけのこ にんじん コーン もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	616	22.8	17.8	もち米
4	きん	パン		チリコンカン キャベツとナッツのサラダ	パン さとう あぶらアーモンド	牛乳 牛肉 ぶた肉 だいす	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく キャベツ トマト コーン	622	26.6	21.9	チリコンカン
7	げつ	麦ごはん		さばの香味焼き うのはなの炒り煮 のっぺい汁	米 むぎ さとう ごま あぶら こんにゃく さといも でんぶん	牛乳 さば ちくわ おから あつあげ とり肉	しょうが にんにく いんげん にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	657	27.3	20.3	うのはな
8	か	米粉パン		タンドリーチキン ポテトサラダ 春雨スープ	米粉パン じゃがいも はるさめ	牛乳 とり肉 かまぼこ ハム ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり はくさい ねぎ にんじん きくらげ コーン	683	32.0	29.2	タンドリーチキン
9	すい	冬野菜のカレー		ヒレカツ フロッキーのサラダ ヨーグルト	米 むぎ あぶら じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 ヒレカツ ツナ ヨーグルト	たまねぎ れんこん かぶ コーン ほうれん草 にんにく にんじん りんご しょうが フロッキー だいこん	733	26.2	21.8	フロッキー
10	もく	マーボー丼		春雨の酢の物 フルーツ白玉	米 むぎ さとう はるさめ でんぶん ごまあぶら 白玉もち	牛乳 とうふ 牛肉 ぶた肉 だいす	にんじん だけのこ たまねぎ もち しょうが にんにく ねぎ しいたけ みかん きゅうり キャベツ コーン パインアップル	736	23.3	15.6	マーボー豆腐
11	きん	人参パン		クリームスパゲティ 海藻サラダ 一食アーモンド	にんじんパン バター あぶら スパゲティ ごま さとう ごまあぶら 一食アーモンド	牛乳 ベーコン イカ チーズ わかめ つのまた	たまねぎ ほうれん草 しめじ にんじん だいこん きゅうり	722	25.7	29.9	海藻
14	げつ	南関あげ丼		揚げじゃがのきんぴら グレープゼリー	米 むぎ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごま	牛乳 あぶらあげ たまご とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ いんげん ごぼう だけのこ	639	23.7	16.0	南関揚げ

地産地消 「赤牛」



15	か	バターロール		ハッシュドビーフ さっぱりツナポテト	バターロール あぶら バター さとう じゃがいも はくりきこ オリーブオイル	牛乳 牛肉 ツナ ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト	722	28.5	33.9	赤牛
16	すい	麦ごはん		みそおでん ひじき和え 一食納豆	米 むぎ さとう こんにゃく ごま さといも	牛乳 うすたまご とり肉 ちくわ あつあげ なっとう ひじき	にんじん だいこん キャベツ もやし	653	27.9	18.0	ひじき
17	もく	馬じゃこごはん		ごま団子汁 高野豆腐のしょうゆ味	米 むぎ こんにゃく さとう あぶら さといも ごま	牛乳 馬肉 しらす あぶらあげ 高野とうふ	にんじん しょうが ねぎ だいこん ごぼう しいたけ れんこん たまねぎ ビーマン	710	28.1	18.7	馬肉 高野豆腐

ふるさとくまさんデー 「菊池地区」

18	きん	麦ごはん		かつおの生姜煮 ヤーコンのきんぴら 武光公鍋	米 むぎ ごま あぶら こんにゃく ヤーコン さとう さといも	牛乳 いわししょうがに さつまあげ ぶた肉	れんこん ごぼう ねぎ にんじん だいこん しいたけ	646	24.4	19.3	ふるさとくまさんデー
----	----	------	--	------------------------------	---------------------------------------	--------------------------	----------------------------------	-----	------	------	------------

12月 21日 「冬至」



21	げつ	麦ごはん		いわし甘露煮 豆腐すまし汁 かぼちゃの煮つけ	米 むぎ さとう	牛乳 いわしかんろに とうふ ちくわ わかめ	にんじん ねぎ えのき かぼちゃ	606	23.1	14.5	冬至メニュー
22	か	ミルクパン		冬野菜のミネストローネ 鮭青のりチーズフライ ビーンズツナサラダ	ミルクパン さとう	牛乳 ベーコン ツナ さけチーズフライ ミックスビーンズ	たまねぎ しめじ トマト だいこん にんにく かぶ キャベツ コーン	673	29.6	27.4	冬野菜
23	すい	麦ごはん		肉じゃが 切干大根の酢の物 一食味付けのり	米 むぎ しらす じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	牛乳 さつまあげ 牛肉 一食あじのり	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ 切干だいこん だいこん きゅうり	633	21.5	15.6	牛肉

コロナウイルスに負けんばい!! 熊本県応援メニュー!! 「天草大王」

24	もく	麦ごはん		鶏の唐揚げ 白菜と豆腐のみそ汁 ほうれん草のおかかあえ	米 むぎ でんぶん さとう	牛乳 とうふ しらす とり肉	にんにく はくさい ねぎ だいこん キャベツ にんじん ほうれん草	669	26.7	22.7	天草大王
----	----	------	--	-----------------------------------	------------------	----------------	---	-----	------	------	------

12月 25日 「クリスマス」



25	きん	ミルクパン		コンソメスープ かぼちゃのミートグラタン マカロニサラダ・セレクトケーキ	ミルクパン さとう マカロニ セレクトケーキ バター あぶら	牛乳 ハム チーズ 牛肉 ベーコン	キャベツ たまねぎ コーン にんじん しめじ パセリ きゅうり かぼちゃ ミックスベジタブル	776	26.8	32.3	クリスマスメニュー
----	----	-------	--	--	-----------------------------------	----------------------	--	-----	------	------	-----------

※献立は予定です。変更する場合があります。