



こんだてよていひょう



もくひょう：みなりやかんきょうをととのえよう

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	ミルクパン		鶏肉のトマト煮 海藻サラダ 手作りのりこアーモンド	ミルクパン さとう じゃがいも あぶら ごま アーモンド ごまあぶら	ちやにくやほねになる 牛乳 とり肉 大豆 わかめ とさかのり にぼしだし	からだのちようしをととのえる にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ にんにく トマト だいこん コーン	595	25.3	20.8	トマト
地産地消の日 「アスパラガス」											
2	すい	麦ごはん		さばのソース煮 アスパラの梅和え わかめ汁	米 むぎ ごま さとう	牛乳 さば とうふ かまぼこ わかめ かつおだし	しょうが きゃべつ きゅうり アスパラガス にんじん しめじ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	636	24.1	23.1	アスパラガス
3	もく	中華風まぜごはん		たまごスープ かみかみサラダ	米 むぎ ごま じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら でんぷん	牛乳 ぶた肉 ベーコン ハム しらす さきいか えだまめ たまご	しいたけ こまつな だけのこ にんじん たまねぎ えのき チンゲンサイ もやし	598	24.7	20.5	かみかみサラダ
6月4日 「虫歯予防デー」											
4	きん	ココアあげパン		肉団子スープ にんじんサラダ 抹茶ピーンズ	コッペパン はるさめ さとう あぶら でんぷん でんぷん グラニューとう	牛乳 だいす ツナ ミートボール	キャベツ チンゲンサイ コーン しょうが きくらげ きゅうり にんじん たまねぎ	660	24.6	26.4	抹茶ピーンズ (虫歯予防デー)
7	げつ	麦ごはん		塩鮭 豚汁 キャベツのかおり和え	米 むぎ ごま こんにやく あぶら	牛乳 さけ ぶた肉 やきとうふ にぼしだし	キャベツ もやし ゆかり にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	571	27.0	15.3	鮭
8	か	人参パン		鶏とバーのナッツ和え 中華サラダ ワンタンスープ	にんじんパン さとう でんぷん あぶら カシューナッツ ごまあぶら ワンタン	牛乳 かまぼこ レバー とり肉	にんじん たまねぎ ピーマン もやし にんじん しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり チンゲンサイ きくらげ	652	25.5	24.8	レバー
9	すい	ひじき入り五目飯		豚肉のみそ炒め かきたま汁	米 さとう あぶら でんぷん	牛乳 だいす あぶらあげ かまぼこ とうふ えだまめ ひじき たまご かつお・こんぶだし	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく ねぎ	582	25.2	19.1	ひじき
10	もく	麦ごはん		きびなごのごまフライ 糸寒天の酢の物 なすのみそ汁	米 むぎ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 あぶらあげ きびなご わかめ 糸かんでん にぼしだし	きゅうり にんじん なす ねぎ えのき	604	21.1	15.8	きびなご
11	きん	青のりしらす トースト		チリコンカン コーンサラダ	食パン さとう あぶら マヨネーズ	牛乳 しらす だいす ぶた肉 牛肉 青のり	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく トマト コーン キャベツ きゅうり	634	28.7	26.1	チリコンカン
14	げつ	麦ごはん		マーボー豆腐 ナムル すいか	米 むぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん ごま	牛乳 とうふ しらす ぶた肉 牛肉	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし にら すいか	641	26.1	18.3	マーボー豆腐
15	か	食パン		ピーンズシチュー 魚のトマトソースかけ あまなつサラダ	食パン さとう でんぷん じゃがいも バター 米粉 あぶら	牛乳 ほき ベーコン ミックスピーンズ 生クリーム	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ トマト きゅうり あまなつみかん	642	27.6	21.7	甘夏みかん
16	すい	麦ごはん		大豆の磯煮 キャベツのごま和え 手作りふりかけ	米 むぎ さとう こんにやく あぶら じゃがいも ごま ねりごま	牛乳 あぶらあげ とり肉 しらす だいす さつまあげ 糸かつお ひじき 青のり	いんげん にんじん キャベツ きゅうり もやし	649	26.0	17.5	大豆
17	もく	麦ごはん		ちくわのみそ焼き 根菜のみそ汁 かりかりきゅうり	米 むぎ ごま ごまあぶら マヨネーズ	牛乳 ちくわ とうふ あぶらあげ にぼしだし	にんじん こまつな だいこん きゅうり れんこん ごぼう しょうが	591	23.1	16.5	きゅうり
18	きん	セルフフィッシュ スーパーガー		コンソメスープ チーズサラダ	丸パン あぶら カシューナッツ	牛乳 ホキ ベーコン しらす チーズ	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん パセリ コーン きゅうり	645	26.8	24.9	チーズ
ふるさとくまさんデー 「八代地区」											
21	げつ	麦ごはん		キャベツのメンチカツ トマト団子汁 じゃがいものごま酢あえ	米 むぎ あぶら 白玉粉 中力粉 じゃがいも ごま さとう	牛乳 メンチカツ とり肉 かつおだし	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん きゅうり	610	20.1	16.4	ふるさとくまさんデー
2年生にとうもろこしの皮むきをしてもらう予定です♪											
22	か	ミルクパン		バリバリ焼そば とうもろこし	ミルクパン あぶら でんぷん 焼きチャーめん	牛乳 かまぼこ ぶた肉	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ねぎ きくらげ しょうが コーン	663	25.5	25.3	とうもろこし
23	すい	麦ごはん		鶏の照り焼き ゴーヤチャンプルー 春雨スープ	米 むぎ あぶら はるさめ	牛乳 とり肉 かまぼこ ぶた肉 たまご	もやし にがりり だけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ しいたけ きくらげ	625	27.2	17.6	ゴーヤ
コロナウイルスに負けんばい!! 熊本県応援メニュー!! 「天草さくら鯛」											
24	もく	麦ごはん		魚の南蛮漬け 切干大根の炒め煮 はんぺんのすまし汁	米 むぎ あぶら さとう	牛乳 だい ちくわ あぶらあげ はんぺん わかめ かつお・こんぶだし	たまねぎ ピーマン きぬさや 切り干しだいこん しめじ にんじん しいたけ ねぎ	593	23.3	15.3	天草さくら鯛
25	きん	コッペパン		なすとトマトのスバゲティ コールスロー あじさいゼリー	コッペパン さとう あぶら スバゲティ	牛乳 ベーコン チーズ	たまねぎ なす ピーマン トマト にんにく キャベツ きゅうり にんじん	633	21.0	17.2	なす
28	げつ	ごぼうのごまだれ丼		豆腐のみそ汁 ツナ和え	米 むぎ でんぷん あぶら ごま さとう	牛乳 ちくわ とうふ あぶらあげ ツナ わかめ にぼしだし	ごぼう いんげん にんじん しょうが たまねぎ えのき ねぎ だいこん きゅうり	633	23.7	17.4	ごぼう
29	か	ミルクパン		オムレツ グリーンサラダ かぼちゃクリームスープ	ミルクパン じゃがいも バター オリーブオイル	牛乳 とり肉 生クリーム オムレツ	キャベツ きゅうり ピーマン かぼちゃ たまねぎ しめじ パセリ	605	23.4	21.8	かぼちゃ
30	すい	ビーフカレー		ハムサラダ フルーツヨーグルト	米 むぎ あぶら じゃがいも さとう	牛乳 牛肉 チーズ ハム ヨーグルト 生クリーム	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり しょうが りんごピューレ コーン キャベツ もも みかん りんご	727	21.4	21.9	牛肉

※ 献立は予定です。変更する場合があります。