



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	ぎゆうにゆう	おかず	おもなさいりょう			えいようりょう			注目してほしい食材・料理
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しぼう(g)	
始業式(給食はありません)											
8/26	もく	夏野菜カレー		大根のじゃこサラダ ヨーグルト	米 むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	牛乳 とり肉 チーズ えだまめ しらす ヨーグルト	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんにく しょうが だいこん きゅうり	650	21.4	18.8	夏野菜カレー
27	きん	セルフ照り焼き バーガー		ミネストローネ	丸パン さとう じゃがいも マカロニ あぶら	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	キャベツ にんじん セロリ たまねぎ パセリ トマト にんにく	583	30.0	22.4	手洗い
30	げつ	麦ごはん		いわしの蒲焼き きゅうりとワカメの酢の物 きのこ汁	米 むぎ あぶら さとう ごま でんぷん	牛乳 いわし とうふ かまぼこ わかめ かつお・こんぶだし	しょうが きゅうり キャベツ にんじん だいこん しめじ えのき しいたけ ねぎ	578	22.9	19.0	きのこ汁
31	か	ミルクパン		冬瓜のスープ 鶏とレバーのカレー風味	ミルクパン さとう でんぷん あぶら カシューナッツ	牛乳 ベーコン レバー とり肉	とうがん チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく ピーマン	669	30.0	27.5	冬瓜
9/1	すい	親子丼		酢みそ和え いりごと大豆の香りあえ	米 むぎ さとう ごまあぶら こんにやく でんぷん ごま カシューナッツ	牛乳 とり肉 かまぼこ わかめ だいず たまご いりこ 青のり かつお・こんぶだし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	649	26.7	18.9	いりこ・大豆
2	もく	麦ごはん		五目とうふ 切干大根の酢の物	米 むぎ あぶら さとう ごま でんぷん	牛乳 とうふ しらす ぶた肉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが しいたけ ほうれん草 切干大根	598	26.5	16.5	切干大根
3	きん	パンパン		じゃがいものケチャップ煮 甘夏サラダ 1食チーズ	パンパン じゃがいも さとう あぶら	牛乳 チーズ ぶた肉	にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草 にんにく トマト キャベツ きゅうり 甘夏みかん	634	21.6	20.5	甘夏みかん
6	げつ	麦ごはん		マーボー豆腐 なすの中華サラダ	米 むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	牛乳 とうふ 牛肉 ぶた肉 ハム	にんじん だけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく なす きゅうり	614	24.6	18.3	なす
7	か	かぼちゃパン		魚のチリソース スタミナにらたまスープ 梨	かぼちゃパン じゃがいも あぶら でんぷん	牛乳 ホキ ベーコン たまご とうふ	かぼちゃ たまねぎ 梨 にんにく しょうが にんじん ねぎ にら	661	27.4	26.6	梨(なし)
8	すい	キムチごはん		中華スープ はるさめマヨサラダ ぶどうゼリー	米 むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう	牛乳 ぶた肉 つくね	キムチ にら コーン もやし にんじん たまねぎ きゅうり チンゲンサイ キャベツ ぶどうゼリー	609	19.3	18.6	ぶどう
9	もく	麦ごはん		じゃがいものうま煮 キャベツのひじき和え 一食納豆	米 むぎ さとう こんにやく じゃがいも あぶら ごま	牛乳 さつまあげ とり肉 なっとう あつあげ ひじき	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ もやし キャベツ	671	27.8	16.8	なっとう
10	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・みかん果汁	食パン さとう あぶら じゃがいも マーシャルピーンズ	牛乳 ホキ とり肉	たまねぎ にんじん パセリ レモン キャベツ みかん果汁	655	27.5	29.2	レモンソース
13	げつ	麦ごはん		酢豚 卵スープ みかん果汁	米 むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 たまご	しょうが にんじん ピーマン だけのこ たまねぎ チンゲンサイ コーン しいたけ みかん果汁	665	22.6	18.3	酢豚
14	か	レーズンパン		サラダうどん きびなごの加フライ みかん果汁	レーズンパン ごまあぶら ごま うどん あぶら	牛乳 ハム きびなご	にんじん もやし きゅうり コーン きくらげ みかん果汁	650	24.3	17.1	レーズン
15	すい	鶏飯		かまぼこきゅうりのゴマネース レモンゼリー みかん果汁	米 むぎ さとう ごま ごまあぶら	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ	にんじん ねぎ しいたけ だいこんづけ キャベツ きゅうり レモンゼリー みかん果汁	720	24.2	23.1	鶏飯
地産地消の日 「 エリンギ 」											
16	もく	麦ごはん		エリンギと小松菜のみそ汁 鶏の唐揚げ ごまあえ・みかん果汁	米 むぎ こめこ さとう ごま あぶら でんぷん	牛乳 とうふ あぶらあげ とり肉 にぼしだし	ごまつな エリンギ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん みかん果汁	738	27.7	25.4	エリンギ
ふるさとくまさんデー 「 人吉・球磨地区 」											
17	きん	栗ごはん		いわしの生姜煮 つぼん汁 白和え・みかん果汁	米 むぎ むし栗 さといも ごま あぶら こんにやく さとう	牛乳 いわし とり肉 とうふ かつお・こんぶだし	にんじん こぼろ だいこん ねぎ しいたけ ほうれんそう みかん果汁	701	28.3	21.7	ふるさとくまさんデー
お月見メニュー											
21	か	丸パン		ハンバーグ・キャベツのソテー コンソメスープ お月見団子・みかん果汁	丸パン あぶら お月見団子	牛乳 ハム ハンバーグ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ごまつな みかん果汁	616	26.5	20.9	お月見
22	すい	麦ごはん		油淋鶏・中華サラダ わかめスープ みかん果汁	米 むぎ こめこ でんぷん さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とうふ かまぼこ とり肉 わかめ かつお・こんぶだし	ねぎ にんにく しょうが もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ みかん果汁	687	25.6	18.6	油淋鶏
24	きん	コッペパン		焼きそば 春巻き みかん果汁	コッペパン スパゲティ あぶら	牛乳 ぶた肉 かまぼこ はるまき 青のり	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ねぎ にんにく しょうが みかん果汁	725	24.7	24.9	春巻き
給食はありません。お弁当をもってきてください！！											
29	すい	ミートボールカレー		海藻サラダ フルーツミックス	米 むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	牛乳 チーズ ミートボール わかめ とさかのり	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん コーン りんごピューレ みかん もも パイナップル	690	18.8	17.5	海藻
30	もく	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	牛乳 ホキ とうふ あぶらあげ わかめ にぼしだし	コーン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ねぎ ゆかり えのき	632	27.2	21.0	魚の黄金焼き

※ 献立は予定です。変更する場合があります。