



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 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 たけのこ 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 たけのこ 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。