



きゅうしょくこんだてよていひょう



きゅうしょくもくひょう

あとかたづけの やくそくを まもろう

にしほらさんりつ やまにしししょうがっこう
西原村立山西小学校

ひょう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ちゅうしき 注目してほしい しよくざいりょう 食材・料理
				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	
2	げつ おやこどん 親子丼		やさしい 野菜のごまみそ和え かしわもち	こめ 米 むぎ こんにゃく さとう でんぷん ごまもち あずき	きゅうにゅう 牛乳 とり肉 かまぼこ たまご ツナ こんぶ・かつおぶし(だし)	たまねぎにんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	595	24.3	かしわもち 〔端午の節句〕
6	きん アスパラドッグ		やさしい 野菜のスープ煮 スパゲティサラダ	コッペパン さとう でんぷん あぶらじゃがいも 加工	きゅうにゅう 牛乳 牛ひき肉 チーズ ベーコン ハム	アスパガスタまねぎ にんじん にんにく キャベツいんげん きゅうり コーン	597	24.9	アスパラガス

1年生にグリンピースのさやむきをしってもらう予定で

9	げつ ピースごはん		ひじきの和風サラダ つみれ汁 ししゃもフリッター	こめ 米 あぶら ごま はくりきこ さとう ごまあぶら	ししゃも しらす 牛乳 たらとうふ ツナ こんぶ・かつおぶし(だし)	グリンピースわかめキャベツ ひじき オクラ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	556	25.6	グリンピース
10	か コッペパン		コーンシチュー カシュチップサラダ トマトミートオムレツ	コッペパン じゃがいも カシューナッツ さとう ごまあぶら	牛乳 チーズ とり肉 なまクリーム	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	565	21.7	牛乳
11	すい お麦ごはん		チンジャオロースー 春雨の中華和え スーミータン	こめ 米 あぶらじゃがいも むぎ さとう ごま でんぷん はるさめ ごまあぶら	牛乳 きゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 たまご	にんにく しょうが ピーマン たけのこもやし きゅうり にんじん たまねぎ コーン	603	21.5	チンジャオロースー
12	もく お麦ごはん		筑前煮 ツナ和え なっとう	こめ 米 さとう じゃがいも むぎ こんにゃく あぶら ごま	牛乳 ちくわ とり肉 ツナ だいす	れんこん たけのこ ごぼう にんじん いんげん しいたけ キャベツ こまつな	610	24.5	筑前煮
13	きん コッペパン		鶏のからあげ玉ねぎソース トマトのスープ ごぼうサラダ	コッペパン はくりきこ でんぷん あぶら さとう ごま マカロニ	牛乳 きゅうにゅう 牛乳 ベーコン とり肉 えだまめ	たまねぎ にんにく だいこん にんじん トト ごぼう きゅうり	601	24.7	ごぼう

ふるさとくまさんデー「阿蘇(あそ)」

16	げつ お麦ごはん		団子汁 小松菜のおかかあえ 高菜の油炒め	こめ 米 むぎ ごま しらたまこ はくりきこ あぶら	牛乳 あぶらあげ とり肉 かつおぶし にぼし(だし)	にんじん れんこん だいこん たかな ごぼう しいたけ こまつな キャベツ	568	22.1	ふるさとくまさんデー
17	か 食パン		魚とポテトのナッツあえ 汁ビーフン りんごジャム	食パン でんぷん あぶら はくりきこ さとう ビーフン じゃがいも カシューナッツ	牛乳 かまぼこ ホキ ぶた肉	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ りんご しょうが しいたけ	626	27.8	ビーフン
18	すい お麦ごはん		みそけんちん汁 さばのしょうが煮 きりほし大根のごまあえ	こめ 米 むぎ あぶら こんにゃく さとう ごま	きゅうにゅう 牛乳 ちくわ とうふ さば ツナ	にんじん ごぼう きゅうり だいこん ねぎ しょうが しいたけ きりほし大根	643	25.7	きりほし大根
19	もく お麦ごはん		じゃがいものうま煮 わかめの酢の物 ちくさやき	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう あぶら ごま	牛乳 さつまあげ とり肉 しらす あつあげ たまご	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり わかめ	629	25.2	じゃがいも
20	きん ミルクパン		スパゲティ・ナポリタン パインサラダ	ミルクパン あぶら スパゲティ	きゅうにゅう 牛乳 ハム チーズ	にんじん たまねぎ パイン しめじ にんにく ピーマン トト キャベツ きゅうり	605	24.9	スパゲティ ナポリタン
23	げつ お麦ごはん		白身魚のマヨネーズ焼き とうふのみそ汁 きんぴらごぼう	こめ 米 むぎ さとう こんにゃく あぶら ごま	きゅうにゅう 牛乳 とうふ ホキ あぶらあげ にぼし(だし)	ねぎ えのきたけ ごぼう わかめ いんげん にんじん	597	25.3	ホキ
24	か 食パン		厚揚げのオイスターソース煮 たまごスープ マーシャルビーンズ	食パン でんぷん ごまあぶら じゃがいも マーシャルビーンズ	牛乳 ベーコン あつあげ ぶたにく たまご	たけのこ にんじん こまつな しいたけ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ	648	30.5	厚揚げ
25	すい チキンカレー		サラダ アセロラゼリー	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	きゅうにゅう 牛乳 チーズ とり肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン	643	19.3	アセロラ
26	もく キムチごはん		中華スープ はるまき ナムル	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら	きゅうにゅう 牛乳 ぶた肉	しょうが はくさい ねぎ にんじん なら もやし たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり	571	22.2	キムチ
27	きん にんじんパン		きつねうどん じゃこ豆サラダ	にんじんパン さとう ごまあぶら うどん	牛乳 あぶらあげ とり肉 しらす だいす こんぶ・かつおぶし(だし)	にんじん たまねぎ パイン ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ	605	25.7	じゃこ豆サラダ
30	げつ お麦ごはん		いり豆腐 魚の天ぷら キャベツのごま酢和え	こめ むぎ はるさめ さとう ごま あぶら	牛乳 とうふ とり肉 たまご えだまめ ホキ	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ キャベツ	647	26.8	豆腐
31	か コッペパン		ポークビーンズ シーザーサラダ ヨーグルト	コッペパン じゃがいも さとう	牛乳 チーズ ぶた肉 だいす	にんにく たまねぎ しめじ にんじん きゅうり レタス トト キャベツ コーン	629	26.6	大豆

*献立は予定です。変更する場合があります。