

6 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

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(100g)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる			
1	すい	麦ごはん		じゃがいもみそ汁 とりのてりやき 春雨のすのもの	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ ごまあぶら ごま	牛乳 あぶらあげ にほし(だし) とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり わかめ きくらげ コーン	606	23.2	春雨
2	もく	中華風 まぜごはん		チンゲンサイと卵のスープ かみかみサラダ	こめ むぎ ごま ごまあぶら じゃがいも でんぶん さとう	牛乳 ぶた肉 ベーコン ハム しらす たまご さきいか	しいたけ えだまめ きゅうり たけのこ えのき もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ	565	24.5	かみかみサラダ
3	きん	あげパン		肉団子スープ ツナサラダ 抹茶ピーンズ	パン さとう あぶら はるさめ でんぶん	牛乳 きなこ だいす ツナ ミートボール	キャベツ こまつな コーン しょうが きくらげ きゅうり にんじん たまねぎ	614	25.0	抹茶ピーンズ
6	げつ	麦ごはん		さばのソース煮 アスパラの梅和え わかめのすまし汁	こめ むぎ さとう ごま	牛乳 さば とうふ かまぼこ かつお・こんぶ(だし)	しょうが キャベツ きゅうり アスパラ たまねぎ えのき にんじん わかめ ねぎ しいたけ	614	24.4	アスパラガス
7	か	丸パン		とりのトマト煮 かいそうサラダ 手作りゼリー	パン あぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 とり肉 だいす	にんじん たまねぎ こんぶ 大根 しめじ チンゲンサイ にんにく トマト わかめ コーン みかん 寒天	612	23.9	トマト
8	すい	ひじき入り 五目飯		豚肉のみそ炒め かきたま汁	こめ さとう あぶら こんにゃく でんぶん	牛乳 だいす あぶらあげ かまぼこ ぶた肉 とうふ かつお・こんぶ(だし)	ひじき ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ えだまめ キャベツ ピーマン にんにく ねぎ	566	25.4	ひじき
9	もく	麦ごはん		大豆のいそ煮 ごまネーズあえ 手作りふりかけ	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく あぶら じゃがいも	牛乳 油揚げ ちぎりあげ とりにく しらす だいす かつおぶし	ひじき いんげん コーン にんじん キャベツ きゅうり 蕪のり	648	26.2	大豆
10	きん	にんじんパン		あげギョーザ 中華サラダ ワンタンスープ	パン さとう あぶら あぶら ワンタン ごまあぶら	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	にんじん キャベツ もやし きゅうり コーン きくらげ チンゲンサイ にんじん	552	19.6	きゅうり
13	げつ	ごぼうの ごまだれ丼		みそ汁 大根の和え物	こめ むぎ ごま でんぶん あぶら さとう	牛乳 ちくわ とうふ 油揚げ ツナ にほし(だし)	ごぼう いんげん ねぎ きゅうり にんじん しょうが わかめ たまねぎ えのき 大根	604	23.9	ごぼうの ごまだれ丼
14	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	パン でんぶん バター じゃがいも こめこ あぶら さとう	牛乳 ホキ まめ ベーコン クリーム	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり トマト 甘夏みかん	610	27.8	甘夏みかん
15	すい	ビーフカレー		ハムサラダ フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ぎゅう肉 チーズ ぶた肉 ハム クリーム ヨーグルト	にんじん たまねぎ みかん にんにく しょうがりんご コーン キャベツ きゅうり もも パイン	681	20.5	牛肉
16	もく	麦ごはん		家常豆腐 ごまじゃこサラダ	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま でんぶん ごまあぶら	牛乳 ちりめん ぶた肉 あつあげ	にんじん たまねぎ わかめ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	638	28.5	家常豆腐
17	きん	コッペパン		オムレツ パブリカサラダ かぼちゃクリームスープ	パン さとう オリーブ油 バター じゃがいも	牛乳 とり肉 たまご クリーム	キャベツ きゅうり ピーマン かぼちゃ たまねぎ しめじ	562	23.3	かぼちゃ
ふるさとくまさんデー(八代)										
20	げつ	しょうがごはん		豆腐のすまし汁 竹輪の二色揚げ ミニトマト	こめ むぎ ごま はくりきこ あぶら	牛乳 えだまめ ちくわ とうふ かまぼこ かつお・こんぶ(だし)	しょうが こんぶ ねぎ あおのり えのきたけ にんじん わかめ しいたけ トマト	574	22.9	ふるさと くまさんデー
21	か	コッペパン		チリコンカン 野菜スープ 手作りゼリー	パン さとう あぶら じゃがいも	牛乳 だいす ぶた肉 ぎゅう肉 とり肉	たまねぎ にんじん りんご ピーマン にんにく キャベツ トマト 寒天	620	29.4	チリコンカン
22	すい	麦ごはん		ぶたじる いわしの梅煮 キャベツのかおり和え	こめ むぎ あぶら こんにゃく	牛乳 いわし ぶた肉 あつあげ にほし(だし)	キャベツ もやし ゆかり にんじん ごぼう 大根 ねぎ しょうが	593	27.9	いわし
23	もく	麦ごはん		とりレバーのカレー風味 クイッテオスープ	こめ むぎ ごまあぶら はくりきこ でんぶん かシューツァ ピーファン	牛乳 レバー とり肉 ぶた肉	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ にんじん もやし きくらげ ねぎ	644	28.3	レバー
2年生にとうもろこしの皮むきをしてもらう予定です										
24	きん	ミルクパン		パリパリ焼きそば とうもろこし	パン あぶら さとう めん でんぶん	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ もやし ねぎ きくらげ しょうが コーン	632	25.4	とうもろこし
27	げつ	麦ごはん		いわしフライ 糸寒天の酢のもの なすのみそ汁	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	牛乳 いわし 油揚げ にほし(だし)	てんぐさ 寒天 きゅうり なす わかめ ねぎ にんじん えのきたけ	604	22.9	なす
28	か	コッペパン		ごぼう入りペペロンチーニ アスパラサラダ	パン オリーブ油 さとう マカロニ あぶら	牛乳 ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ コーン しめじ ごぼう にんにく アスパラ キャベツ きゅうり	573	22.1	ごぼう
29	すい	スタミナ丼		はんべんのすまし汁 すいか	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ぶた肉 はんべん かつお・こんぶ(だし)	たまねぎ もやし すいか にんじん にんにく ピーマン しょうが わかめ えのき ねぎ	576	23.6	すいか
30	もく	麦ごはん		豆腐の中華煮 ささみとわかめのサラダ 手作りいりごとアーモンド	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら ごま でんぶん アーモンド	牛乳 とうふ ぶた肉 ささみ にほし(だし)	にんじん わかめ たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	599	27.9	わかめ

※献立は予定です。変更する場合があります。ご了承ください。