



# 献立予定表



西原村立西原中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		注目してほしい 食材・料理
					黄色	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
1	水	ひじきごはん		きびなごのかりかりフライ 小松菜のごまあえ けんちん汁	米 しらたき 砂糖 油 大豆油 ごま こんにゃく 里いも	牛乳 きびなご 鶏肉 油揚げ 豆腐 ひじき いりこだし	人参 小松菜 ごぼう キャベツ ねぎ 大根 生姜 枝豆	756	31.9	豆腐
<b>5月5日 こどもの日 「端午の節句」</b>										
2	木	親子丼		野菜のごまみそ和え かしわもち	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぶ ごま かしわもち こし餡	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご ツナ かつお・昆布だし	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ 緑豆もやし きゅうり	719	28.9	かしわもち 「端午の節句」
7	火	かぼちゃパン		天ぷらうどん じゃこ豆サラダ みかん果汁	パン 砂糖 ごま油 うどん麺	牛乳 大豆 しらす 鶏肉 丸天 かつお・昆布だし	かぼちゃ 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	786	32.3	じゃこ豆サラダ
8	水	ピースごはん		ししゃもフリッター つみれ汁 みかん果汁 ひじきの和風サラダ	米 麦 油 ごま 砂糖 大豆油	牛乳 ししゃも しらす わかめ つみれ(イトヨリ・えぞ) 豆腐 ひじき かつお・昆布だし	グリーンピース 人参 キャベツ えのきたけ ねぎ オクラ	772	33.4	グリーンピース
9	木	麦ごはん		カレー肉じゃが ごまネーズあえ 手作りふりかけ みかん果汁	米 麦 砂糖 油 ごま じゃがいも こんにゃく マヨネーズ(全卵)	牛乳 ちくわ 豚肉 しらす かつお・昆布だし	玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ きゅうり	723	28.1	カレー肉じゃが
10	金	食パン		レバーのケチャップあえ 汁ピーフン りんごジャム・みかん果汁	パン じゃがいも でんぶ ピーフン 薄力粉 カシューナッツ 大豆油 ごま油	牛乳 かまぼこ レバー 鶏肉 豚肉	生姜 にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ しいたけ りんご	827	36.6	ピーフン
<b>地産地消の日 「西原村産 アスパラガス」</b>										
14	火	アスパラドッグ		野菜スープ グリーンサラダ みかん果汁	パン 砂糖 マヨネーズ(卵黄) でんぶ 油 じゃがいも マカロニ	牛乳 豚ひき肉 チーズ 鶏肉 ハム	アスパラガス 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり コーン	793	33.0	アスパラガス
15	水	キムチごはん		中華スープ マロニーの中華和え ムース みかん果汁	米 麦 油 ごまごま油 砂糖 でんぶ マロニー	牛乳 豚肉 つくね チキンハム	白菜キムチ なら コーン 緑豆もやし 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ きゅうり	778	26.7	キムチ
16	木	麦ごはん		チンジャオロース 春雨の中華和え スーミータン・みかん果汁	米 麦 油 砂糖 ごま 春雨 じゃがいも でんぶ ごま油	牛乳 牛肉 豚肉 たまご	にんにく 生姜 ピーマン たけのこ 緑豆もやし きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	785	25.4	チンジャオロース
17	金	コッペパン		ポークビーンズ シーザーサラダ フルーツのジュレ和え みかん果汁	パン じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ(全卵)	牛乳 チーズ 豚肉 大豆 大福豆 金時豆 寒天	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマト レタス きゅうり コーン キャベツ みかん パイン 桃	883	33.2	シーザーサラダ
20	月	高菜飯		団子汁 おかかあえ	米 麦 ごま ごま油 白玉粉 薄力粉 じゃがいも	牛乳 しらす 鶏肉 油あげ いりこだし	高菜 ごぼう ねぎ 人参 小松菜 大根 しいたけ アスパラガス きゅうり キャベツ	703	24.4	ふるさと くまさんデー
21	火	黒糖パン		鶏の玉ねぎソース トマトスープ ごぼうサラダ	パン 砂糖 黒砂糖 ごま でんぶ 薄力粉 大豆油 マカロニ マヨネーズ(卵黄)	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんにく 大根 人参 枝豆 トマト ごぼう きゅうり	845	33.1	ごぼう
22	水	麦ごはん		大豆の磯煮 もやしのツナあえ 納豆	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油 ごま	牛乳 油あげ 大豆 鶏肉 納豆 茎わかめ さつまあげ ツナ	いんげん 人参 きゅうり 緑豆もやし	778	38.7	大豆
23	木	麦ごはん		白身魚のみそマヨ焼き 豚汁 キャベツのレモン和え	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも マヨネーズ(卵黄)	牛乳 ホキ 豚肉 厚揚げ しらす いりこだし	大根 ごぼう 人参 生姜 レモン ねぎ キャベツ きゅうり	713	30.7	ホキ
24	金	ミルクパン		ちゃんぼん しめじとチキンの中華あえ 餃子	パン 砂糖 ごま油 スパゲティ 大豆油	牛乳 いか 鶏ささみ 豚肉 かまぼこ	キャベツもやし 白菜 人参 青ねぎ にんにく 生姜 しめじ きくらげ きゅうり 緑豆もやし	820	36.1	ちゃんぼん
27	月	麦ごはん		炒り豆腐 キャベツのごま酢和え りんご(果物)	米 麦 砂糖 春雨 ごま 油	牛乳 豆腐 鶏肉 たまご	人参 たけのこ 枝豆 玉ねぎ しいたけ キャベツ 切干し大根 りんご	784	30.1	切り干し大根
28	火	ひのくにパン		ミートソーススパゲティ ナッツサラダ	パン ビーナッツ スパゲティ 油	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ	855	33.3	ひのくにパン
29	水	麦ごはん		じゃがいものうま煮 わかめの酢の物 千草焼き	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油 ごま	牛乳 さつまあげ 鶏肉 しらす わかめ 厚揚げ たまご	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり ほうれん草	815	32.3	じゃがいも
30	木	チキンカレー		コールスロー 手作りゼリー	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 チーズ みかん果汁	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 生姜 にんにく パイン キャベツ きゅうり	717	22.3	牛乳
31	金	食パン		厚揚げのオイスターソース煮 スタミナにらたまスープ マーシャルビーンズ	パン でんぶ ごま油 じゃがいも 油 マーシャルビーンズ	牛乳 豆腐 厚揚げ 豚肉 たまご	たけのこ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 しいたけ 生姜 にんにく なら	880	41.6	厚揚げ

※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。