



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			
3	月	ハヤシライス		ひじきのサラダ フルーツミックス	米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも ごま油	牛乳 豚肉 しらす チーズ ひじき	にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり みかん みかん 黄桃 パイン デコポン	773	24.1	ひじき
4	火	ミルクパン		ごぼうのペペロンチーニ アスパラいりサラダ	パン 砂糖 黒糖 スパゲティ 油	牛乳 ベーコン チーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ ごぼう アスパラガス コーン	862	32.6	むし歯予防デー
5	水	麦ごはん		小さい梅の香あげ にんじんのゴママヨサラダ キムチぶたじる	米 麦 ごま 油 パン粉 薄力粉	牛乳 小さい ツナ 豚肉 豆腐	玉ねぎ にんじん きゅうり コーン 小松菜 ねぎ 白菜キムチ	746	28.5	梅の日
6	木	麦ごはん		大豆のごもく煮 ごまネーズあえ 手作りふりかけ	米 麦 ごま 砂糖 こんにやく じゃがいも	牛乳 油あげ 大豆 鶏肉 しらす さつまあげ 青のり かつお・昆布だし	玉ねぎ いんげん コーン にんじん キャベツ きゅうり	791	32.8	だいず
7	金	コッペパン		ビーンズシチュー 魚のトマトソースかけ 甘夏サラダ	でんぶん 薄力粉 パン じゃがいも バター 米粉 油 砂糖	牛乳 ホキ 金時豆 大福豆 クリーム	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり トマト 夏みかん	777	32.0	あまなつみかん
10	月	麦ごはん		豚肉のみそ炒め かきたまきのこ汁	米 麦 砂糖 でんぶん つきこんにやく 油	牛乳 かまぼこ 豚肉 豆腐 卵 かつお・昆布だし	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン にんにく ねぎ しいたけ	749	30.6	ピーマン
11	火	あげパン		肉だんごスープ ツナサラダ 抹茶ビーンズ	パン 砂糖 油 春雨 ごま油	牛乳 きな粉 ツナ	キャベツ ねぎ コーン にんじん しょうが	761	29.6	あげパン
12	水	麦ごはん		家常豆腐 ごまじゃこサラダ シューマイ	米 麦 砂糖 こんにやく でんぶん ごま油 ごま	牛乳 しらす 豚肉 厚揚げ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ きゅうり キャベツ	845	37.5	家常豆腐
13	木	麦ごはん		すまし汁 さばのソース煮 かわりあえ	米 麦 砂糖	牛乳 豆腐 さば かまぼこ わかめ かつお・昆布だし	ねぎ 大根 にんじん しょうが キャベツ きゅうり	720	28.6	きゅうり
14	金	コッペパン		とり肉のトマト煮 海藻サラダ 手作りぶどうゼリー	パン じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 わかめ 大豆 ぶどう 寒天	にんじん 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 にんにく トマト	709	26.6	トマト
17	月	チキンカレー		ハムサラダ アセロラゼリー	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 チーズ ハム	玉ねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり	767	22.7	カレー
18	火	ガーリックトースト		オムレツ パプリカサラダ コーンクリームスープ	パン 砂糖 油 バター じゃがいも	牛乳 たまご 鶏肉 クリーム	キャベツ きゅうり パプリカ かぼちゃ 玉ねぎ にんじん コーン にんにく	718	28.5	かぼちゃ
ふるさとくまさんデー 八代										
19	水	しょうがごはん		豆腐のすまし汁 ちくわの二色あじ、 ミニトマト	米 麦 ごま 薄力粉 油	牛乳 枝豆 豆腐 かまぼこ ちくわ かつお・昆布だし	しょうが ねぎ わかめ えのきたけ にんじん しいたけ トマト	708	28.1	ふるさとくまさんデー
20	木	中華風 まぜごはん		チンゲンサイと卵のスープ マロニーの中華あえ	米 麦 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぶん マロニー	牛乳 豚肉ベーコン ハム たまご	しいたけ 枝豆 きゅうり にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ コーン	699	27.4	チンゲン菜
21	金	ミルクパン		鶏とレバーのカレー味 クイッテオスープ	パン 砂糖 バター でんぶん 油 ピーナッツ 薄力粉 ビーフン ごま油	牛乳 レバー 鶏肉 豚肉	にんにく パセリ しょうが ピーマン 玉ねぎ きくらげ ねぎ にんじん もやし	789	35.6	レバー
24	月	スタミナ丼		はんぺんのすまし汁 すいか	米 麦 砂糖 油 ごま油	牛乳 豚肉 はんぺん わかめ かつお・昆布だし	玉ねぎ もやし にんにく にんじん ピーマン しょうが えのきたけ ねぎ すいか	705	28.0	すいか
25	火	食パン		バリバリ焼きそば とうもろこし 黒糖きな粉クリーム	パン チャーめん 油 でんぶん	牛乳 かまぼこ 豚肉 黒豆 きな粉	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ しょうが コーン	795	30.6	とうもろこし
26	水	ごぼうの ごまだれ丼		油あげのみそ汁 大根のツナあえ	米 麦 砂糖 でんぶん 油 ごま	牛乳 ちくわ 油あげ ツナ いりこだし	ごぼう いんげん ねぎ にんじん しょうが 玉ねぎ 大根 きゅうり	725	25.7	ごぼうのごまだれ丼
27	木	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 手羽元のさっぱり煮 春雨の酢の物	米 麦 砂糖 春雨 じゃがいも ごま油 ごま	牛乳 油あげ 鶏肉 いりこだし	玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり きくらげ	821	34.6	はるさめ
28	金	背割りコッペパン		チリコンカン 野菜スープ 手作りりんごゼリー	パン 砂糖 油 マカロニ じゃがいも	牛乳 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 寒天	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ トマト りんご	752	36.7	チリコンカン

☆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。