



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 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	月	麦ごはん		すまし汁 豚肉とゴーヤの生姜炒め 金時豆の甘煮	米 麦 砂糖 油	牛乳 豆腐 たまご わかめ かまぼこ 豚肉 金時豆 かつお・昆布だし	えのきたけ 人参 ねぎ もやし 生姜 玉ねぎにがうり	773	35.2	ゴーヤ
2	火	ミルクパン		ジャージャー麺 ひじきのナムル	パン 砂糖 油 うどん麺 ごま油 ごま	牛乳 豚ひき肉 大豆	にんにくしょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし しいたけ 小松菜	784	34.6	ジャージャー麺
3	水	麦ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 切り干し大根の酢の物 納豆	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく	牛乳 鶏肉 ちくわ 油あげ 納豆	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 小松菜 枝豆 切干大根 キャベツ	800	31.0	納豆の日
4	木	ゆかりご飯		七夕そうめん汁 五目きんぴら 七夕デザート	米 麦 砂糖 ごま そうめん こんにゃく 油 砂糖	牛乳 かまぼこ ちくわ 茎わかめ かつお・昆布だし 観音	きゅうり オクラ 人参 しいたけ 杏仁 ごぼう 黄桃 パイン	700	24.3	七夕第1弾
5	金	セルフフィッシュ バーガー		コンスープ ホキフライ マヨサラダ	パン じゃがいも マヨネーズ(卵黄) 大豆油	牛乳 いんげん 鶏むね肉 ホキ	人参 玉ねぎ コーン キャベツ	810	32.6	ホキ
8	月	タコライス		もずくスープ シークワサーゼリー	米 麦 砂糖 ごま油 油 シークワサー	牛乳 豚ひき肉 チーズ 大豆 もずく たまご	玉ねぎ トマト 人参	754	30.8	那覇の日
9	火	セサミトースト		ラビオリスープ せんじゃがサラダ	パン 砂糖 ごま 小麦粉 じゃがいも マーガリン ごま油	牛乳 ベーコン しらす 鶏肉 豚肉	人参 キャベツ きゅうり ピーマン 玉ねぎ	707	23.9	セサミトースト
10	水	麦ごはん		マーボーなす パンパンジーサラダ 餃子	米 麦 砂糖 ごま油 大豆油 でんぷん ねりごま	牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏ささみ わかめ	なす 人参 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ キャベツ もやし きゅうり	781	29.4	だいず
11	木	鶏飯		かにかまどきゅうりの ごまネーズ 黄桃缶	米 麦 砂糖 ごま マヨネーズ(卵黄) ごま油	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ	人参 ねぎ しいたけ だいこん漬け キャベツ きゅうり 黄桃	701	27.3	鶏飯
12	金	ココアパン		冷やし中華 ししゃものフライ	パン 砂糖 ごま パン粉 薄力粉 中華麺 ごま ごま油 油	牛乳 ししゃも ハム	キャベツ きゅうり コーン 人参 もやし	723	31.5	ししゃも

ふるさとくまさんデー「熊本市」

16	火	ミルクパン		なすとトマトのスパゲティ 大豆サラダ	パン 砂糖 スパゲティ 油	牛乳 ベーコン チーズ 大豆	玉ねぎ なす ピーマン コーン トマト 人参 にんにく きゅうり キャベツ	849	31.7	ふるさとくまさんデー
17	水	ピリ辛ごはん		かぼちゃのみそ汁 シューマイ キャベツのレモン和え	米 麦 油 ごま	牛乳 鶏肉 ひじき 油あげ だしiriこ	ささがきごぼう 枝豆 ねぎ 人参 玉ねぎ コーン かぼちゃ キャベツ きゅうり レモン	716	28.5	ピリ辛ご飯
18	木	ひじき入り五目飯		豚肉のみそ炒め かきたま汁	米 麦 砂糖 油 こんにゃく でんぷん	牛乳 油揚げ ひじき 豚肉 かまぼこ 卵 豆腐 かつお・昆布だし	ごぼう 枝豆 いんげん もやし 人参 玉ねぎ しいたけ キャベツ ピーマン にんにく ねぎ	701	28.5	ひじき
19	金	キーマカレー		コールスローサラダ バナナ	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 チーズ 大豆	しめじ 玉ねぎ ピーマン 人参 なす キャベツ きゅうり にんにく しょうが りんご バナナ	805	23.5	ピーマン

☆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。

7月7日は七夕。

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

暑い夏も元気に
乗りきりましょう!