



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		ひとくちメモ
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える			
26	月	麦ごはん		炒り豆腐 わかめとツナのごまサラダ	米 麦 春雨 砂糖 油 ごま ごまペースト	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 ツナ わかめ	人参 玉ねぎ 枝豆 しいたけ キャベツ	732	31.0	炒り豆腐
27	火	夏野菜カレー		海藻サラダ 一食ゼリー	米 麦 油 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ 寒天	かぼちゃ 玉ねぎ なす 枝豆 トマト にんにく しょうが キャベツ 小松菜 りんご	753	24.4	夏野菜
28	水	麦ごはん		酢鶏 卵スープ	米 麦 大豆油 でんぶん じゃがいも 砂糖 春雨	牛乳 鶏肉 たまご	しょうが 人参 ピーマン 玉ねぎ 小松菜 コーン しいたけ	710	28.9	酢どり
29	木	麦ごはん		肉じゃが キャベツのひじき和え 手作りふりかけ	米 麦 油 しらたき 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 ちくわ 豚肉 しらす ひじき 油あげ かつお節 青のり	玉ねぎ 人参 しいたけ もやし キャベツ	712	28.4	ひじき
30	金	セルフ ツナサンド		桂林ビーフン ぶどう	食パン 砂糖 ビーフン ごま油 ごま	牛乳 ツナ 豚ひき肉	コーン きゅうり 玉ねぎ ねぎ 人参 きくらげ もやし にんにく キャベツ しょうが ゼーサイ ぶどう	711	28.6	ぶどう

★ 防災の日メニュー ★

2	月	セルフ おにぎり (うめ)		豚汁 いわしのおかか煮 バナナ	米 麦 じゃがいも こんにゃく	牛乳 油あげ のり 豚肉 豆腐 いわし いりこだし	梅干し ねぎ 大根 人参 しょうが ごぼう バナナ	844	30.0	防災の日
3	火	手作り ピザトースト		コンソメスープ マカロニサラダ レモンゼリー	食パン 油 マカロニ マヨネーズ(全卵)	牛乳 チーズ ベーコン ツナ	コーン ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり	733	25.0	手作りピザトースト
4	水	キムタクごはん		中華スープ 春雨マヨサラダ	米 麦 ごま油 ごま でんぶん 春雨 マヨネーズ(全卵)	牛乳 鶏肉 豚肉	人参 枝豆 白菜キムチ もやし 玉ねぎ 大根 小松菜 きゅうり キャベツ コーン	700	24.1	キムタクごはん
5	木	麦ごはん		冬瓜のすまし汁 ゴーヤチャンプルー 肉みそ	米 麦 油 砂糖	牛乳 かまぼこ たまご 豚肉 おから かつお 昆布だし	冬瓜 小松菜 しめじ 玉ねぎ 人参 ゴーヤ もやし	701	29.2	冬瓜
6	金	食パン		オニオンスープ 鶏とレバーのナッツ和え りんごジャム	食パンでんぶん 薄力粉 油 砂糖 じゃがいも ピーナッツ	牛乳 ベーコン レバー 鶏肉	玉ねぎ 人参 小松菜 しょうが にんにく ピーマン りんご	827	35.6	レバー
9	月	麦ごはん		エリンギと小松菜のみそ汁 鶏の唐揚げ ごま和え	米 麦 大豆油 ごまねりごま 薄力粉 砂糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ いりこだし	小松菜 エリンギ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし 人参	795	31.9	唐揚げ
10	火	かぼちゃパン		ひじきスパゲッティ フルーツのジュレ和え	かぼちゃパン 砂糖 油 スパゲティ	牛乳 鶏肉 油あげ ひじき さつまあげ 寒天	かぼちゃ 人参 玉ねぎ いんげん みかん りんご バイン 黄桃	753	27.8	ジュレ
11	水	こぎつねごはん		すまし汁 もやしのじゃこ和え いわしのカリカリフライ	米 麦 砂糖 油 大豆油	牛乳 鶏肉 豆腐 小いわし 油あげ かまぼこ しらす わかめ かつお・こんぶだし	人参 ねぎ しょうが えのきたけ きゅうり もやし 枝豆	776	37.0	こぎつねごはん
12	木	親子丼		酢みそ和え いりこ大豆の香りあえ	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぶん ごま油 ごま ピーナッツ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 鶏卵 いり大豆 いりこ わかめ 青のり かつお・昆布だし	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	757	32.2	親子丼
13	金	コッペパン		魚のチリソース 豆乳のクリームスープ 梨	パン じゃがいも 油 大豆油 砂糖 米粉 さつまいも	牛乳 ホキ 鶏肉 豆乳	玉ねぎ ねぎ にんにく しめじ しょうが 人参 梨 枝豆	780	32.8	梨

★ 9月17日「十五夜」★

17	火	ココアパン		トマトミートオムレツ 野菜のスープ煮 人参サラダ お月見だいふく(さつまいも)	ココアパン 砂糖 油 さつまいも 餅粉	牛乳 たまご 鶏肉 ツナ	かぼちゃ 人参 玉ねぎ キャベツ コーン トマト	814	31.5	十五夜
18	水	麦ごはん		マーボー豆腐 なすの中華サラダ	米 麦 砂糖 ごま油 油 てん粉	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 ハム	人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが なす きゅうり	738	31.9	なす

★ ふるさとくまさんデー「人吉・球磨」★

19	木	栗ご飯		さんまの甘露煮 つばん汁 カリカリきゅうり	米 麦 砂糖 栗 ごま こんにゃく 里芋 油 ごま油	牛乳 厚揚げ さんま 鶏肉 かつお・昆布だし	人参 ごぼう 大根 ねぎ しいたけ きゅうり しょうが	733	29.9	ふるさとくまさんデー
20	金	ミルクパン		サラダうどん きびなごカリカリフライ	ミルクパン 砂糖 うどん ごま油 大豆油	牛乳 ハム きびなご	人参 キャベツ もやし きゅうり コーン きくらげ	719	29.9	サラダうどん
24	火	セルフ照り焼き バーガー		クイッテオスープ ムース	パン ビーフン ごま油 ムース	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉	キャベツ 人参 きくらげ もやし 玉ねぎ ねぎ りんご(照り焼きソース)	740	32.7	クイッテオ

★ 地産地消の日 西原村産「赤牛」★

25	水	麦ごはん		大豆の五目煮 切り干し大根の酢の物 ひじき佃煮	米 麦 砂糖 こんにゃく 油 じゃがいも ごま	牛乳 さつまあげ 鶏肉 大豆 凍り豆腐 ひじきのり	ごぼう 人参 切干大根 キャベツ	716	27.5	大豆
26	木	麦ごはん		魚の黄金焼き ゆかりあえ 豆腐の味噌汁	米 麦 マヨネーズ(全卵)	牛乳 ホキ わかめ どうぶ 油あげ いりこだし	コーン 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし えのきたけ ゆかり	724	31.6	魚の黄金焼き
27	金	黒糖パン		ソース焼きそば 春巻き	パン 砂糖 黒砂糖 春巻き スパゲティ 大豆油	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 もやし しょうが しいたけ	894	31.7	春巻き
30	月	赤牛ビビンバ		わかめスープ 冷凍みかん	米 麦 砂糖 ごま油 ごま ねりごま	牛乳 赤牛 わかめ たまご かまぼこ 豆腐 かつお・昆布だし	しいたけ しょうが にんにく にら 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ ねぎ みかん	716	27.5	赤牛

★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。