



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		一口メモ
					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	火	セルフツナサンド		桂林ピーフン	パン 砂糖 ピーフン ごま油 ごま マヨネーズ(全卵)	牛乳 ツナ 豚肉	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 生姜 ザーサイ	682	28.4	手洗い
2	水	麦ごはん		さつまい ピリ辛チキンバー つぶつぶ白和え	米 麦 油 砂糖 ごま でんぷん さつまいも こんにゃく 薄力粉	牛乳 厚揚げ 鶏肉 豆腐 いりこだし	人参 ごぼう 大根 ねぎ 生姜 にんにく ほうれん草	799	31.5	ピリ辛チキンバー
3	木	麦ごはん		かぼちゃのうま煮 キャベツのひじきあえ 手作りふりかけ	米 麦 しらたき 砂糖 ごま じゃがいも 油	牛乳 さつまいも 豚肉 しらす 油揚げ かつおぶし 青のり ひじき	南瓜 玉ねぎ キャベツ にんじん しいたけ もやし	724	28.5	かぼちゃ
4	金	ミルクパン		ミートソース ナッツサラダ	パン 砂糖 バター スパゲティ ピーナッツ 油	牛乳 豚肉 チーズ 大豆	にんにく 玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ	856	34.1	牛乳
7	月	ゆかりごはん		里芋のうま煮 わかめの酢の物	米 麦 ごま こんにゃく 油 砂糖 さといも	牛乳 ちくわ 豚肉 厚揚げ わかめ	ゆかり 人参 ごぼう れんこん 大根 しいたけ 生姜 キャベツ きゅうり	723	26.1	里芋
8	火	黒糖パン		魚のピザ焼き 野菜たっぷり コンソメスープ	パン 砂糖 油 黒砂糖 マカロニ	牛乳 ホキ チーズ ベーコン	ピーマン 玉ねぎ キャベツ コーン 人参 小松菜	731	34.2	魚のピザ焼き
9	水	麦ごはん		豆腐の中華煮 ナムル	米 麦 油 砂糖 ごま でんぷん ごま油	牛乳 豆腐 豚肉	玉ねぎ 人参 にら 生姜 しいたけ もやし きゅうり	728	29.4	豆腐
10	木	人参 じゃご飯		みそネーズあえ かきたま汁 焼きししゃも	米 麦 油 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも マヨネーズ(全卵)	牛乳 ちりめん 豆腐 かまぼこ たまご ししゃも かつお・昆布だし	人参 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	703	33.5	目の愛護デー
11	金	食パン		わかめうどん 人参サラダ ブルーベリージャム	パン うどん麺 砂糖 油	牛乳 かまぼこ ツナ 鶏肉 油あげ わかめ かつお・昆布だし	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ きゅうり ブルーベリー	683	28.6	目の愛護デー
15	火	シュガー トースト		キャベツのポトフ パインサラダ	パン バター 砂糖 マカロニ 油 じゃがいも	牛乳 ウインナー 鶏肉	人参 キャベツ 玉ねぎ 枝豆 パイン	702	26.2	パイン
16	水	ひろしごはん		とり肉とさつまいもの中華煮 たまごスープ	米 麦 油 でんぷん さつまいも じゃがいも 中力粉 大豆油	牛乳 鶏肉 卵	にんにく 生姜 ピーマン 人参 玉ねぎ チンゲン菜 コーン しいたけ	759	30.2	さつまいも
☆ ふるさとくまさんデー「山鹿」 ☆										
17	木	古代米 ごはん		おひめさん団子汁 菜果なます いわしの梅煮	米 砂糖 ごま さつまいも 玄米 緑米 黒米 赤米 薄力粉 白玉粉	牛乳 いわし 鶏肉 いりこだし	人参 白菜 ごぼう 大根 ねぎ うめ しいたけ きゅうり りんご みかん	773	28.1	ふるさとくまさんデー
18	金	コッペパン		クリームシチュー かぼちゃコロッケ 添え野菜	パン じゃがいも 大豆油 マヨネーズ(全卵)	牛乳 鶏肉 チーズ クリーム	玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 きゅうり 南瓜 キャベツ	820	27.3	シチュー
21	月	わかめ ごはん		すまし汁 太刀魚のフライ 玉ねぎのおかか和え	米 麦 大豆油 砂糖 ごま	牛乳 豆腐 しらす かまぼこ 太刀魚 わかめ かつお・昆布だし	えのきたけ 人参 ねぎ 玉ねぎ きゅうり	743	28.5	太刀魚
22	火	コッペパン		ミートボールシチュー フレンチサラダ 黒糖ビーンズ	パン じゃがいも 砂糖 黒砂糖 でんぷん	牛乳 いり大豆 鶏肉 チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく 枝豆 キャベツ きゅうり りんご 生姜	707	29.3	大豆
23	水	麦ごはん		厚揚げのそぼろ煮 春雨の酢の物 一食ふりかけ	米 麦 砂糖 こんにゃく 春雨 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ 茎わかめ	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり きくらげ コーン	761	29.0	厚揚げ
24	木	みのり ごはん		つみれ汁 豚肉とごぼうのみそ炒め	米 麦 さつまいも 油 ごま こんにゃく 砂糖	牛乳 しらす 豆腐 魚肉 大豆 かつお・昆布だし	人参 白菜 えのきたけ ねぎ ごぼう ゆず 玉ねぎ チンゲン菜 しいたけ	755	32.6	みのりごはん
25	金	コッペパン		チリコンカン 大根とベーコンのクリーム煮 柿	パン 砂糖 油 じゃがいも 米粉	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 クリーム	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 枝豆 トマト 大根 柿	750	32.5	太秋柿
29	火	ミルクパン		トックススープ チョレギサラダ ケランマリ	パン 砂糖 薄力粉 とつく(もち) ごま ごま油	α 豚肉 海苔 たまご	白菜キムチ えのきたけ 人参 キャベツ もやし ほうれん草 ねぎ	775	32.0	韓国料理
30	水	秋味カレー		コスモスサラダ 手作りゼリー	米 麦 さつまいも 砂糖 油	牛乳 豚肉 チーズ てんぐさ 寒天	しめじ なす 玉ねぎ 人参 生姜 枝豆 にんにく コーン キャベツ きゅうり みかん果汁	808	22.5	コスモスサラダ
☆ 10月31日「ハロウィン」 ☆										
31	木	チキンライス		ラビオリスープ マセドアンサラダ	米 油 じゃがいも 薄力粉 白玉粉 マヨネーズ(全卵)	牛乳 ベーコン 鶏 ハム 豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン キャベツ かぼちゃ きゅうり 枝豆	811	27.2	ハロウィン

☆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。