



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 内容・食材・料理
					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			
1	金	ミルクパン		ちゃんぽん 豆腐のシューマイ りんご	パン 砂糖 油 スパゲティ ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 豆腐	白菜 もやし しいたけ 人参 にんにく 生姜 りんご 玉ねぎ	778	34.7	給食目標
2	土	ハヤシライス		大根サラダ フルーツヨーグルト	米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも ごま油	牛乳 チーズ 鶏ささみ 豚肉 わかめ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ トマト 大根 コーン もやし パイン 黄桃 みかん パナナ	771	24.9	だいこん
5	火	食パン		きのこベーコンのスパゲティ チップスサラダ マーシャルピーンズ	パン バター ピーナッツ スパゲティ じゃがいも 砂糖 ごま油	牛乳 チーズ 大豆 ベーコン	人参 玉ねぎ しめじ エリンギ ピーマン にんにく キャベツ レタス	798	26.3	きのこ
6	水	中華風 まぜごはん		春雨スープ ししゃものフライ かわりあえ	米 麦 ごま 油 大豆油 ごま油 春雨	牛乳 ししゃも かまぼこ 豚肉	しいたけ 枝豆 人参 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 大根	735	27.6	ししゃも
7	木	麦ごはん		じゃがいものそばろ煮 大根のからし和え しそひじき	米 麦 ごま こんにゃく じゃがいも 砂糖 油	牛乳 ひじき 大豆 豚ひき肉 オーシャンキング(たら・ほき)	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ 大根 ほうれん草	698	24.1	じゃがいも

☆ 11月8日 「いい歯の日」 ☆

8	金	ごぼうの ごまだれ丼		里芋のみそ汁 かぶのゆず果あえ	米 麦 ごま でんぶん 油 砂糖 里芋	牛乳 ちくわ 油あげ いりこだし わかめ	ごぼう いんげん 人参 しょうが かぶ 玉ねぎ ねぎゆず 大根	748	24.0	いい歯の日
11	月	麦ごはん		魚のもみじ焼き 菜焼き いちよう葉汁	米 麦 油	牛乳 油あげ 大豆 たら 厚揚げ かつお・こんぶだし	人参 白菜 小松菜 大根 ごぼう しいたけ しめじ	733	30.2	魚のもみじ焼き
12	火	黄な粉トースト		白菜のクリームシチュー 水菜とわかめのサラダ	パン じゃがいも 米粉 バター ごま 砂糖	牛乳 チーズ わかめ ツナ 大豆 ベーコン	白菜 玉ねぎ コーン 人参 枝豆 もやし 大根 水菜 しょうが	742	31.2	水菜
13	水	スタミナ丼		春雨の中華あえ いりこの香りとえ	米 麦 油 砂糖 ごま こんにゃく ごま油 春雨 ピーナッツ	牛乳 大豆 豚肉 青のり いりこだし	玉ねぎ もやし 人参 ピーマン きゅうり にんにく しょうが キャベツ	700	29.0	いりこ
14	木	梅ごはん		さつまいものみそ汁 豆腐の野菜あんかけ	米 麦 油 ごま でんぶん さつまいも こんにゃく 砂糖 薄力粉	牛乳 しらす 厚揚げ わかめ かつお・こんぶだし	梅 かぼちゃ ねぎ ピーマン 人参 大根 玉ねぎ たけのこ	726	24.0	かつお・こんぶだし
15	金	コッペパン		ポークピーンズ チーズとナッツのサラダ	パン じゃがいも ピーナッツ マカロニ 砂糖 油	牛乳 チーズ 豚肉 しらす 大豆 大福豆 金時豆	にんにく 玉ねぎ 枝豆 人参 しめじ トマト キャベツ きゅうり	785	34.1	ポークピーンズ

☆ ふるさとくまさんデー 「宇城」 ☆

18	月	麦ごはん		れんこんと鶏の南蛮つけ 白玉汁 みかん	米 麦 油 でんぶん 米粉 白玉粉 砂糖 里芋	牛乳 とり肉 厚揚げ かまぼこ	にんにく しょうが れんこん 玉ねぎ ピーマン 小松菜 大根 人参 しいたけ みかん	765	27.7	ふるさとくまさんデー
19	火	丸パン		大豆のファミリーサラダ ミックスフルーツ	パン じゃがいも マカロニ 米粉 砂糖 油	牛乳 きな粉 チーズ 鶏肉 大豆 クリーム 油揚げ 寒天	玉ねぎ 人参 きゅうり 枝豆 キャベツ コーン パイン 黄桃 みかん	797	31.2	大豆のファミリーサラダ
20	水	麦ごはん		豆腐のすまし汁 魚のかば焼き 白菜のごまあえ	米 麦 でんぶん 油 ごま 砂糖 練りごま	牛乳 いわし あじ しらす 豆腐 かまぼこ わかめ かつお・こんぶだし	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ しょうが 白菜 ほうれん草	725	27.2	白菜
21	木	チキンカレー		豆腐サラダ 黄桃缶	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	牛乳 チーズ 鶏肉 豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが にんにく コーン 黄桃	769	24.1	とうふ
22	金	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 ごま油	牛乳 大豆 豚ひき肉 ひじき	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 小松菜 いんげん キャベツ しいたけ	780	34.6	ひじき

☆ 11月24日 河原小 150周年 記念給食 ☆

25	月	赤飯		かきたま汁 とりのからあげ 小松菜のごまあえ	米 麦 ごま 小豆 でんぶん 油 砂糖 練りごま	牛乳 豆腐 かまぼこ 卵 鶏肉 かつお・こんぶだし	人参 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが 小松菜 キャベツ	728	30.5	河原小150周年記念給食
----	---	----	--	------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	-----	------	--------------

☆ 西原村産 「さつまいも」 ☆

26	火	食パン		たぬきうどん 大学芋 りんごジャム	パン うどん麺 油 さつまいも 水あめ ごま 砂糖	牛乳 さつまいあげ とりにく かつお・こんぶだし	人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ りんご	776	22.7	大学芋
27	水	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 千草焼き ほうれん草のごまあえ	米 麦 砂糖 ごま ねりごま	牛乳 しらす わかめ たまご かつお・こんぶだし	かぼちゃ 玉ねぎ えのき 人参 ほうれん草 もやし	743	25.3	千草焼
28	木	麦ごはん		マーボーなす パンパンジーサラダ バナナ	米 麦 砂糖 ごま油 ねりごま でんぶん	牛乳 豚ひき肉 大豆 わかめ 鶏肉	なす 人参 にんにく ねぎ 玉ねぎ しょうが しいたけ キャベツ もやし きゅうり パナナ	786	29.9	パンパンジーサラダ
29	金	ココアパン		ワンタンスープ レバーのカレー風味	パン 砂糖 ワンタン ごま油 じゃがいも 油 ピーナッツ	牛乳 かまぼこ レバー 鶏肉	チンゲン菜 きくらげ 枝豆 人参 玉ねぎ もやし	843	36.4	レバー

※オーシャンキングには、「かに」は入っていません。

※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。