



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)	
2	月	麦ごはん		さばの香味焼き うのはなの炒り煮 のっぺい汁	米 麦 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋	牛乳 さば おから 厚揚げ 鶏肉 かつお・昆布だし	しょうが にんにく ねぎ ごぼう 人参 しいたけ 大根	784	28.8	のっぺい汁

☆ 12月3日 「熊本巡業 大相撲西原場所」 ☆

3	火	麦ごはん		ちゃんこ鍋 ツナあえ 厚焼き卵 味付けのり	米 麦 春雨 マヨネーズ(卵黄)	牛乳 鶏肉 ツナ のり かつお・昆布だし たまご	白菜 ごぼう ねぎ 大根 えのきたけ 人参 しいたけ コーン キャベツ	740	30.9	ちゃんこ鍋
4	水	麦ごはん		家常豆腐 しめじとチキンの中華あえ	米 麦 砂糖 こんにゃく でんぷん ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏ささみ わかめ	人参 ねぎ にんにく もやし 玉ねぎ 竹の子 しょうが しいたけ しめじ きゅうり	784	36.1	家常豆腐
5	木	麦ごはん		大豆の五目煮 だいこんの酢のもの 手作りふりかけ	米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく 油 ごま	牛乳 さつまあげ 鶏肉 しらす 大豆 かつお節 くきわかめ	ごぼう 人参 キャベツ 大根	742	32.5	だいこん
6	金	ココアパン		親子うどん キャンディーポテト	パン 砂糖 うどん麺 さつま芋 油 アーモンド バター 水あめ	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご 油揚げ かつお・昆布だし	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ しいたけ	814	28.7	キャンディー ポテト
9	月	馬じゃこ ごはん		ごま団子汁 かぼちゃの煮物	米 麦 砂糖 油 ごま 里いも 薄力粉 白玉粉 すりごま	牛乳 馬肉 しらす 油あげ かつお・昆布だし	人参 しょうが 大根 ねぎ しいたけ かぼちゃ	715	25.9	ごま団子汁
10	火	ミルクパン		焼きビーフン れんこんと枝豆のサラダ バナナ	パン ビーフン ごま油 砂糖 マヨネーズ(全卵)	牛乳 かまぼこ 豚肉 ツナ	人参 白菜 玉ねぎ もやし にんにく たら れんこん 枝豆 コーン バナナ	787	30.3	ビーフン
11	水	麦ごはん		みそおでん ひじき和え 納豆	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 うずらたまご 納豆 鶏肉 ちくわ 厚揚げ かつお・昆布だし ひじき	人参 キャベツ 大根 もやし	731	32.5	よく噛んで 食べる
12	木	南関あげ丼		鶏つくねと根菜の甘辛煮 りんご	米 麦 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油あげ たまご	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ れんこん りんご	766	26.5	南関あげ
13	金	まるパン		さつま芋とかぶのクリームスープ ホキ天玉揚げ 海藻サラダ	パン さつま芋 米粉 バター 油 ごま さとう ごま油	牛乳 鶏肉 チーズ クリーム ホキ あおさ わかめ	かぶ 玉ねぎ コーン 人参 枝豆 キャベツ きゅうり	783	31.5	冬野菜
16	月	わかめごはん		春雨のすまし汁 いわしのカリカリフライ もやしのごま和え	米 麦 砂糖 春雨 油 ごま	牛乳 豆腐 いわし わかめ かつお・昆布だし	しめじ ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり もやし	764	26.0	もやし
17	火	食パン		厚揚げのミートソース かみかみサラダ みかん	パン 油 砂糖 ピーナッツ	牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ トマト しめじ 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり みかん	825	33.8	あつあげ
18	水	冬野菜の カレー		ブロッコリーのサラダ フルーツのジュレ和え	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 ツナ 寒天 しょうが ブロッコリー 大根 りんご みかん パイン 黄桃	玉ねぎ れんこん かぶ コーン ほうれん草 にんにく 人参	745	22.0	ブロッコリー

☆ ふるさとくまさんデー 「菊池」 ☆

19	木	麦ごはん		さんまのみぞれ煮 ヤーコンのきんぴら 武光公鍋	米 麦 砂糖 ごま こんにゃく ヤーコン 油 里芋	牛乳 さつまあげ さんま 豚肉 茎わかめ いりこだし	人参 れんこん ごぼう ねぎ 大根 しいたけ	741	30.1	ふるさと くまさんデー
20	金	あげパン		ポトフ 小松菜のごまネーズあえ	パン 砂糖 油 ごま マカロニ じゃがいも マヨネーズ(卵黄)	牛乳 黄な粉 鶏肉	人参 キャベツ 枝豆 玉ねぎ 小松菜 白菜 大根	731	27.5	あげパン
23	月	炒り豆腐丼		水菜のごまサラダ ベビーパイン	米 春雨 砂糖 ごま油 でんぷん 麦 ごまペースト	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 ツナ わかめ	枝豆 人参 たけのこ 玉ねぎ しいたけ レタス 水菜 きゅうり パイン	740	32.5	パイン

☆ クリスマスマニュー ☆

24	火	ピラフ		オニオンスープ ナゲット フレンチサラダ カップケーキ	米 バター 油 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン	しめじ 人参 玉ねぎ 枝豆 小松菜 キャベツ きゅうり	856	27.1	クリスマスメニュー
----	---	-----	--	--------------------------------------	---------------	------------	-----------------------------------	-----	------	-----------

☆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。