



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 い い 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			
3	月	麦ごはん		肉豆腐 キャベツのごま酢あえ	米 麦 砂糖 こんにゃく 油 ごま	牛乳 豆腐 豚肉	にんじん 白菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	684	27.1	手洗い
☆ 「節分」メニュー 第1弾～節分豆～ ☆										
4	火	セルフ照り焼き バーガー		冬野菜のミネストローネ 節分豆	パン 砂糖 でんぷん 油	牛乳 ベーコン 大豆 豚肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ かぶ 大根 エリンギ 枝豆 トマト にんにく	737	32.4	節分豆
☆ 「節分」メニュー 第2弾～恵方巻～ ☆										
5	水	セルフ恵方巻		いわしのみそ煮 すまし汁 厚焼き玉子 ツナサラダ	米 麦 	牛乳 いわし ツナ 豆腐 かまぼこ のり わかめ 卵 かつお・こんぶだし	えのきたけ 人参 ねぎ コーン キャベツ	758	38.6	恵方巻
6	木	キーマカレー		大根サラダ フルーツ杏仁	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ わかめ 寒天 大根 コーン 杏仁 みかん パイン 黄桃	玉ねぎにんじん りんご ピーマンにんにく 生姜	785	23.7	キーマカレー
7	金	食パン		鶏のオーロラあえ ワンタンスープ いちごジャム	パン 砂糖 でんぷん じゃがいも 大豆油 ワンタン ごま油	牛乳 鶏肉	枝豆 玉ねぎ チンゲン菜 人参 きくらげ もやし いちご	713	28.9	いちご
10	月	麦ごはん		じゃがいものうま煮 酢みそあえ 手作りふりかけ	米 麦 砂糖 こんにゃく 油 じゃがいも ごま油 ごま	牛乳 さつまあげ わかめ 鶏肉 しらす 厚揚げ かつお・こんぶだし 青のり	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり キャベツ	724	29.3	じゃがいも
12	水	麦ごはん		魚のホイル焼き わかめスープ ひじきのナムル	米 麦 砂糖 油 マヨネーズ ごま ごま油	牛乳 スケソウたら わかめ かまぼこ 豆腐 ひじき かつお・こんぶだし	玉ねぎ ねぎ 小松菜 人参 もやし	701	28.4	ひじき
13	木	キムタクごはん		もずくスープ 春雨マヨサラダ	米 麦 ごま ごま油 油 春雨 マヨネーズ(卵黄)	牛乳 豚肉 もずく うずらのたまご 鶏肉 チンゲン菜 きゅうり キャベツ	白菜キムチ 玉ねぎ 人参 大根漬け コーン	744	27.2	もずく
14	金	パインパン		コンソメスープ グリーンサラダ 手作りグラタン	パインパン じゃがいも バター 砂糖 油 マカロニ 薄力粉	牛乳 鶏肉 チーズ	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ コーン きゅうり マッシュルーム	746	24.6	白菜
17	月	麦ごはん		大根と豚肉のごまみそ煮 野菜の梅肉あえ きびなごごまフライ	米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく 油 ごま 大豆油	牛乳 豚肉 厚揚げ きびなご	人参 小松菜 大根 生姜 もやし キャベツ きゅうり 梅	789	31.7	大根
18	火	蒸しパン		親子うどん じゃこ豆サラダ	パン うどん麺 砂糖 ごま油	牛乳 かまぼこ 油あげ 鶏肉 しらす たまご 大豆 かつお・こんぶだし	玉ねぎ ねぎ 人参 ささがきごぼう キャベツ しいたけ	715	31.0	親子うどん
☆ ふるさとくまさんデー「西原村」 ☆										
19	水	赤牛井		かぶのゆず果あえ いりことアーモンド	米 しらたき 砂糖 アーモンド	牛乳 赤牛牛肉 いりこ	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ かぶ ゆず 大根	703	27.3	ふるさとくまさんデー
20	木	みのりごはん		鶏ちゃん焼き 春雨のすまし汁	米 麦 春雨 さつまいも 油 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 わかめ 大豆 しらす かつお・こんぶだし	キャベツ もやし いら にんにく 生姜 しめじ 玉ねぎ 人参 ねぎ	722	30.5	鶏ちゃん焼き
21	金	コッペパン		ソース焼きそば 春巻き	パン 油 スパゲティ 米粉 春雨	牛乳 かまぼこ 豚肉 青のり	キャベツ 玉ねぎピーマン もやし にんにく 人参 生姜 しいたけ	875	31.0	やきそば
25	火	コッペパン		ポークビーンズ れんこんサラダ ヨーグルト	パン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 ヨーグルト 大豆 大福豆 金時豆	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 大根 トマト れんこん きゅうり	801	29.1	れんこん
26	水	ごはん		卵スープ もやし中華あえ 竹輪の2色揚げ	米 でんぷん じゃがいも 油 砂糖	牛乳 たまご ベーコン ちくわ 青のり	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ほうれん草 もやし	859	33.8	ほうれん草
27	木	麦ごはん		さばの生姜煮 酢の物 なめこ汁	米 麦 砂糖 ごま	牛乳 さば 豆腐 油あげ わかめ いりこだし	生姜 玉ねぎ なめこ きゅうり 大根 人参	746	29.1	なめこ
28	金	カツ丼		ごまじゃこサラダ パイン	米 麦 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 しらす わかめ かつおだし	玉ねぎ ねぎ 人参 きゅうり キャベツ パイン	860	33.4	ごま

☆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。