



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				
☆ 3月3日 「ひなまつり」メニュー ☆											
3	月	ちらしずし		春雨のすまし汁 菜の花和え ひなあられ	米 砂糖 春雨 マヨネーズ(卵黄)		牛乳 たまご 豆腐 わかめ かまぼこ オーシャンキング かつお・こんぶだし	にんじん れんこん 枝豆 たけのこ しいたけ 玉ねぎ コーン キャベツ ほうれん草 菜の花	718	25.0	ひなまつり
4	火	食パン		五目うどん キャンディーポテト マーマレード	パン うどん麺 油 さつまいも 砂糖 アーモンド バター 水あめ		牛乳 かまぼこ 鶏肉 油あげ かつお・こんぶだし	にんじん 玉ねぎ ごぼう しいたけ ねぎ マーマレード	803	25.1	パン
5	水	カレーライス		フレンチサラダ フルーツのジュレ和え	米 麦 じゃがいも 油 砂糖		牛乳 鶏肉 寒天	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ みかん パイン	704	20.0	ジュレ
7	金	赤飯		鶏の唐揚げ はんぺん入りすまし汁 ごま和え お祝いケーキ	米 もち米 ごま でんぶん 砂糖 ケーキ		牛乳 小豆 鶏肉 はんぺん かつお・昆布だし	にんにく しょうが ねぎ にんじん 小松菜 しいたけ キャベツ 玉ねぎ もやし	822	33.1	赤飯
10	月	中華おこわ		卵スープ ひじきのサラダ	米 もち米 油 ごま油 ごま 春雨 じゃがいも でんぶん 砂糖		牛乳 豚肉 しらす たまご ひじき ベーコン	しいたけ 枝豆 ねぎ たけのこ にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	764	27.9	ひじき
11	火	あげパン		キャベツのポトフ 切り干し大根の ごまネーズ	パン 砂糖 油 ごま マカロニ じゃがいも マヨネーズ(全卵)		牛乳 きなこ ちくわ 鶏肉	にんじん キャベツ 玉ねぎ 枝豆 きゅうり 切り干し大根 ごぼう	751	28.4	春キャベツ
12	水	麦ごはん		大豆の五目煮 糸寒天の酢の物 納豆	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油		牛乳 さつまあげ わかめ 鶏肉 大豆 茎わかめ 納豆 糸寒天	ごぼう キャベツ にんじん きゅうり	758	33.3	豆
13	木	麦ごはん		さばの香味焼き つぶつぶ白和え 春野菜のみそ汁	米 麦 砂糖 ごま こんにゃく		牛乳 豆腐 さば いりこだし	しょうが にんにく 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん ねぎ	743	32.0	さば
14	金	コッペパン		さつまいものクリームスープ ゴママヨサラダ 枝豆と豆腐のミンチカツ	パン さつまいも バター ごま		牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 チーズ	玉ねぎ にんじん 枝豆 コーン きゅうり	823	32.8	パン
☆ ふるさとくまさんデー 「荒尾・玉名」 ☆											
17	月	麦ごはん		南関煮しめ もやしの海苔あえ ししゃものフライ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく		牛乳 鶏肉 南関あげ ししゃも のり ちくわ 茎わかめ	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	757	32.4	ふるさとくまさんデー
18	火	コッペパン		チリコンカン きのこベーコンのスープ フルーツムース	パン 砂糖 油		牛乳 ベーコン 大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく 白菜	701	28.9	チリコンカン
						トマト チンゲン菜 コーン しめじ みかん					
19	水	麦ごはん		かきたま汁 魚のチリソース きゅうりとわかめの 酢の物	米 麦 でんぶん ごま 砂糖		牛乳 かまぼこ 卵 豆腐 ホキ わかめ かつお・昆布だし	にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ トマト きゅうり キャベツ しょうが もやし	726	29.6	たまご
21	金	ハヤシライス		大根サラダ フルーツポンチ	米 麦 ごま じゃがいも 砂糖 ごま油 白玉団子		牛乳 豚肉 チーズ わかめ	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ トマト 大根 もやし コーン みかん 桃 パイン	742	25.1	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。