



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
					黄色	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
9	水	ひじきごはん		卵スープ 豚肉のみそ炒め	米 麦 砂糖 油 じゃがいも でんぶん つきこんにやく	牛乳 油揚げ 卵 ひじき ベーコン 豚肉	ごぼう 枝豆 にんじん 玉ねぎ しいたけ チンゲン菜 キャベツ ピーマン にんにく	727	28.7	卵
10	木	ポークカレー		ツナサラダ フルーツミックス	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ ツナ	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにくしょうが きゅうり みかん 黄桃 パイン	800	24.5	手洗い
11	金	新入生歓迎行事のため弁当持参								
14	月	麦ごはん		新じゃがのそぼろ煮 酢みそ和え 手作りふりかけ	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 油 ごま油 ごま	牛乳 豚ひき肉 ちくわ しらす 茎わかめ わかめ 青のり	玉ねぎ きゅうり にんじん キャベツ いんげん	712	26.5	新じゃがいも
15	火	食パン		ひじきスパゲッティ コールスロー マーシャルピーンズ	パン 砂糖 油 スパゲティ	牛乳 油あげ 鶏肉 ひじき さつまあげ	にんじん 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり コーン	801	30.3	ひじき
16	水	麦ごはん		マーボー春雨 もやしの中華和え	米 麦 春雨 油 ごま ごま油 砂糖	牛乳 豚ひき肉 大豆 しらす	にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ たけのこ にら にんにくしょうが もやし	730	25.0	しらす
17	木	麦ごはん		玉ねぎの味噌汁 いわしの生姜煮 小松菜のごま和え	米 麦 砂糖 ゴマ 練りごま	牛乳 いりこ わかめ 厚揚げ いわし	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが もやし えのき 小松菜 キャベツ	707	27.8	キャベツ
18	金	ミルクパン		鶏のオーロラ和え ワナタンスープ バナナ	パン 砂糖 油 でんぶん ごま油 じゃがいも 油 ワンタン	牛乳 鶏肉 かまぼこ	玉ねぎ 枝豆 チンゲン菜 にんじん きくらげ もやし バナナ	815	36.9	手洗い
☆ ふるさとくまさんデー「芦北・水俣」☆										
21	月	わかめご飯		すまし汁 太刀魚のフライ 玉ねぎのおかか和え	米 麦 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 にんじん ねぎ 玉ねぎ きゅうり	702	25.3	ふるさとく まさんデー
22	火	セルフ てりやきバーガー (丸パン)		豆とエリンギの シチュー	パン 砂糖 でんぶん じゃがいも バター 米粉	牛乳 チーズ 豚肉 鶏肉 大豆 大福豆 金時豆	キャベツ 玉ねぎ エリンギ にんじん	707	33.5	エリンギ
23	水	麦ごはん		豆腐の中華煮 ささみとわかめの サラダ	米 麦 砂糖 油 ごま でんぶん ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 わかめ	玉ねぎ たけのこ にら にんじん しょうが もやし しいたけ キャベツ きゅうり	735	32.1	豆腐
24	木	麦ごはん		ごぼうの生姜煮 春雨のゴマネーズ和え 厚焼卵	米 麦 こんにやく 砂糖 春雨 油 ごま	牛乳 茎わかめ ちくわ 豚肉 たまご	ごぼう 玉ねぎ コーン にんじん しょうが いんげん きゅうり キャベツ	802	29.5	春雨
25	金	黒糖パン		厚揚げミートソース かみかみサラダ	パン 砂糖 油 ごま	牛乳 厚揚げ しらす 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ トマト しめじ 小松菜 にんにく しょうが キャベツ きゅうり	762	36.2	かみかみサラダ
28	月	麦ごはん		いわしのカリカリフライ たけのこ 筍の味噌炒め 春雨汁	米 麦 油 こんにやく 春雨 砂糖	牛乳 わかめ かまぼこ いわし 豚肉 かつお・昆布だし	たけのこ にんじん しょうが ねぎ しいたけ	716	24.9	たけのこ 筍
30	水	親子丼		ごまネーズ和え ピーチゼリー	米 麦 砂糖 でんぶん こんにやく ごま 練りごま マヨネーズ(卵黄型)	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご かつお・昆布だし	にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	737	25.6	ごまネーズあえ

☆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。