



献立予定表

西原村立西原中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	おもな材料			栄養量		注目してほしい 食材・料理
					黄色	赤	緑	エネルギー	たんぱく質	
					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	cal	g	
1	木	麦ごはん		カレー肉じゃが ごまあえ 手作りふりかけ(じゃこ)	米 砂糖 油 麦 ごま じゃがいも つきこんにやく	牛乳 竹輪 豚 しらす かつお節	玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ きゅうり	723	28.1	カレー肉じゃが
2	金	ココアパン		きつねうどん じゃこ豆サラダ かしわもち	パン 油 砂糖 うどん ごま油 かしわもち	牛乳 油揚げ かつお節 こんぶ 鶏肉 大豆 しらす	人参 玉ねぎ ささがきごぼう ねぎ キャベツ 乾しいたけ	835	33.6	きつねうどん
5月5日「端午の節句」										
7	水	麦ごはん		チンジャオロースー 春雨の中華和え スーミータン みかん果汁	米 麦 油 砂糖 でんぶん じゃがいも 春雨 ごま ごま油	牛乳 牛肉 豚肉 卵	にんにくしょうが ピーマン たけのこもやし コーン きゅうり 人参 玉ねぎ みかんジュース	785	25.4	はるさめ
8	木	五目ごはん		きびなごのサクサフライ ごまあえ けんちん汁	米 しらす 砂糖 油 ごま こんにやく	油揚げ 豆腐 牛乳 きびなご 鶏肉 かたくちいわし	ひじき きゅうり 枝豆 ささがきごぼう キャベツ ねぎ 人参 大根 しょうが	695	31.6	きびなご
地産地消の日 ☆西原産のアスパラガス☆										
9	金	黒糖パン		ミートソーススパゲッティ ナッツサラダ	パン 油 バター マカロニパゲッティ 黒砂糖 らっかせい	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ	玉ねぎ トマト 人参 にんにく キャベツ きゅうり	815	32.9	黒糖パン
12	月	キムチごはん		中華スープ マロニーの中華和え	米 麦 ごま ごま油 油 でんぶん マロニー 砂糖	豚肉 牛乳 つくね	キムチ(白菜) なら コーン 緑豆もやし 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ きゅうり	762	25.2	キムチ
13	火	コッペパン		ポークビーンズ コーンサラダ みかん果汁 手作りフルーツのジュレ和え	パン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 寒天 大豆 ミックスビーンズ	にんにく 玉ねぎ 枝豆 人参 しめじ バインアップル みかん トマト コーン キャベツ みかんジュース	841	33.4	コーンサラダ
14	水	体育大会 振替休業日								
15	木	ピースごはん		ししゃもフリッター すまし汁 みかん果汁 ひじきの和風サラダ	米 砂糖 油 ごま ごま油	ししゃも わかめ 牛乳 豆腐 こんぶ かつお節	グリーンピース 人参 玉ねぎ ねぎ オクラ ひじき えのきたけ キャベツ みかんジュース	831	34.0	つみれ
16	金	アスパラドッグ		野菜のスープ煮 スパゲッティサラダ みかん果汁	パン 油 でんぶん じゃがいも マカロニパゲッティ マヨネーズ(卵黄)	牛乳 豚ひき肉 チーズ 鶏肉 チキンハム	アスパラガス にんにく 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり キャベツ コーン みかんジュース	775	34.3	アスパラガス
19	月	お弁当持参の日								
20	火	食パン		レバーのケチャップあえ 汁ビーフン りんごジャム	パン 薄力粉 でんぶん 油 ビーナッツ ビーフン ごま油	牛乳 かまぼこ 鶏レバー(粉つき) 鶏肉 豚肉	しょうが にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ しいたけ りんごジャム	776	38.1	レバー
ふるさとくまさんデー										
21	水	高菜飯		団子汁 おかかあえ(キャベツ)	米 麦 ごま油 ごま 薄力粉 白玉粉 じゃがいも	しらす 牛乳 鶏肉 油揚げ かたくちいわし かつお	高菜漬 人参 キャベツ 大根 ねぎ ささがきごぼう しいたけ きゅうり アスパラガス	703	24.4	高菜
22	木	麦ごはん		じゃがいものうま煮 わかめの酢の物 千草焼き	米 砂糖 油 麦 こんにやく じゃがいも ごま	牛乳 さつま揚げ 鶏肉 千草焼(卵) 厚揚げ わかめ	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり	826	32.9	ジャガイモ
23	金	ミルクパン		ちゃんぽん しめじとチキンの中華あえ シューマイ	パン 砂糖 ごま油 マカロニパゲッティ	牛乳 豚肉 かまぼこ ささみ シューマイ	玉ねぎ キャベツ 人参 青ねぎ にんにくしょうが きくらげ しめじ きゅうり 緑豆もやし	811	37.5	シューマイ
26	月	麦ごはん		炒り豆腐 キャベツのごま酢和え りんご	米 麦 春雨 砂糖 油 ごま	牛乳 豆腐 若鶏肉むね 鶏卵(全卵)	人参 たけのこ 玉ねぎ しいたけ 枝豆 キャベツ 切干し大根 りんご	729	29.4	リンゴ
27	火	丸パン		鶏の唐揚げ コーンクリームスープ キャロットサラダ	パン 薄力粉 でんぶん 油 バター じゃがいも	乳 鶏肉 ノンドリップツナ チーズ クリーム	にんにくしょうが 玉ねぎ 人参 枝豆 コーン きゅうり	762	33.8	鶏の唐揚げ
28	水	麦ごはん		白身魚のみそマヨ焼き 豚汁(じゃが) キャベツのレモン和え	米 油 マヨネーズ(卵黄) 麦 こんにやく じゃがいも	牛乳 ホキ 豚肉 厚揚げ かたくちいわし しらす	大根 ごぼう 人参 しょうが ねぎ キャベツ きゅうり レモン	713	30.7	レモン
29	木	チキンカレー		パインサラダ	米 麦 油 じゃがいも	鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり しめじ エリンギ しょうが にんにく バインアップル キャベツ	696	22.6	チキンカレー
30	金	食パン		厚揚げのオイスターソース煮 スタミナにらたまスープ マーシャルビーンズ	パン でんぶん ごま油 油 じゃがいも マーシャルビーンズ	牛乳 ベーコン 豆腐 厚揚げ 豚肉 卵	たけのこ 人参 チンゲン菜 しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ なら	907	42.4	にら

☆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。