

5月 きゅうしょくこんだてよていひょう

西原村立西原中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			1人4食分	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	たんぱく質	
1	金	セルフ かぼちゃコロッケ バーガー		カラフルつみれのスープ ごぼうサラダ 柏餅	パン かぼちゃ 10ツ 油 春雨 ごま油 ごま ノエツ マネズ 柏餅	牛乳 つみれ	人参 キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ 生姜 切ガ ごぼう きゅうり	738 23.6	柏餅 について 知ろう
7	木	麦ごはん		カレー肉じゃが ごま和え 手作りふりかけみかん果汁	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにやく 油 ごま ねりごま	牛乳 豚肉 ちりめん かつお節	玉ねぎ 人参 枝豆 もやし 小松菜	774 28.5	
8	金	アスパラドッグ		野菜のスープ煮 ツナサラダ みかん果汁	パン さとう かたくりこ あぶら じゃがいも ノエツ マネズ	豚肉 チーズ 牛乳 ミトホ ル ツ	アスパラ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コソ	712 31.8	西原村の アスパラに 注目しよう
11	月	キムチごはん		中華スープ マロニーの中華和え お誕生デザート(ムース) みかん果汁	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら かたくりこ マロ さとう ムース	豚肉 牛乳 つくね	キムチ もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ コソ きゅうり	814 26.1	5月生まれの みなさん をお祝いしよう
12	火	食パン		汁ビーフン レバーのケチャップ和え いちごジャムみかん果汁	パン ビーフン ごまあぶら こむぎこ かたくりこ あぶら ピーナッツ いちごジャム	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが しいたけ にんにく ピーマン	829 36.8	レバーに 含まれる 鉄分をしよう
13	水	体育大会振替休業日のため、給食はありません							
14	木	ピースごはん		けんちん汁 ししゃもフリッター ひじきの和風サラダみかん果汁	こめ ごまあぶらこんにやく じゃがいも あぶら ごま さとう	ちりめん 牛乳 豆腐 かつおぶし ツナフリッター わかめ ひじき	グリピース ねぎ だいこん しょうが キャベツ にんじん きゅうり	759 27.2	旬の グリピースを 食べよう!
15	金	ミルクパン		セルフきつねうどん じゃこ豆サラダ 熊本県産トマトみかん果汁	パン うどん 麺 ごま油	牛乳 油揚げ 鶏肉 かつおぶし 大豆 ちりめん	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ トマトピリ	867 36.7	熊本県産の トマトゼリーを 味わおう
18	月	体育大会予備日のため、給食は止めてあります							
19	火	コッペパン		ポークビーンズ コーンサラダ フルーツのジュレ和え	パン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 大福豆 金時豆 かんてん	にんにく たまねぎ にんじん コソ えだまめ しめじ キャベツ トマト(缶) みかんかじゅう パイン(缶) みかん(缶)	761 30.1	いろいろなマメを 知ろう
20	水	高菜飯		団子汁 アスパラの和え物	米 麦 ごま油 ごま 小麦粉 白玉 じゃがいも	ちりめん 牛乳 鶏肉 油揚げ かつおぶし	たかなづけ にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり アスパラ キャベツ	713 27.4	ふるさと くまさん デー(あそ)
21	木	むぎごはん		じゃがいものうまに 干草焼き くきわかめのすのもの	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにやく 油 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 てんぷら 厚揚げ ツナ 茎わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	747 31.4	旬の じゃがいもを 食べよう!
22	金	食パン		チンゲンサイのクリームスープ ほうれんそうオムレツ かみかみいりこ	パン じゃがいも 油 ごま 砂糖	牛乳 卵 入りこ おろし 青のり	チンゲンサイ にんじん たまねぎ パセリ しめじ	719 30.0	よく噛んで食べよう
25	月	ポーク カレーライス		パインサラダ	米 じゃがいも 油	豚肉 チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんごピュレ パイン(缶) キャベツ きゅうり	804 23.7	カレーこのよさを 知ろう
26	火	コッペパン		ミネストローネ とりのからあげ キャロットサラダ	パン マカロニ じゃがいも 米粉 片栗粉 油 砂糖	牛乳 卵 チーズ 鶏肉 つな	にんじん たまねぎ キャベツ トマト(缶) セロリ にんにく しょうが コソ きゅうり	807 34.0	人参の 栄養を 知ろう
27	水	麦ごはん		たいすのいそに もやしのツナあえ あじつけのり	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも 油 ごま	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ てんぷら ツ 味海苔	ひじき にんじん いんげん もやし きゅうり	317 31.8	大豆のよさを 知ろう
28	木	むぎごはん		いりどうふ キャベツのごますあえ オレンジ	米 麦 春雨 油 ごま ねりごま	牛乳 鶏肉 大豆 たまご	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ えだまめ キャベツ きりぼしだいこん おろし	739 30.0	大豆の 加工品を 知ろう
29	金	ミルクパン		ちゃんぽん しめじとチキンのちゅうかあえ ひじきしゅうまい	パン ごま油 卵 ケチャップ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 ひじきしゅうまい	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ にんにく しょうが しめじ 切ガ きゅうり もやし	735 33.4	長崎の 料理を 食べよう

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。