



きゅうしょくこんだてよていひょう

掲示用(けいじよう)

西原村立山西小学校 R8.8発行

ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	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	からだのちょうしをととのえる		
1	か	ミルクパン		たんためんふうはるさめスープ はるまき きゅうりのちゅうかあえ	パン はるさめ ねりごま ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき とうにゅう	しょうが にんじん もやし カブ サイ きゅうり	672 22.7	はるまき について しろう
2	すい	わかめごはん		けんちんじる いわしのうめみそに のりすあえ	こめ むぎ ごまあぶら ごま じゃがいも さとう	わかめ ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし いわしのうめみそに のり	こんにゃく だいこん ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん	580 23.0	けんちんじる について しろう
3	もく	むぎごはん		なすとあつあげのカレーに もやしのごますあえ てづくりふりかけ(ひじき)	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめん かつおぶし ひじき	なす たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが えだまめ	618 26.4	なす についてしろう
4	きん	ピザドッグ		やさいのスープに(うすら) ツナサラダ	パン あぶら じゃがいも ごま	チーズ ぎゅうにゅう とりにく うすらのたまご サ だいず	ソーたまねぎ ピーマン にんじん キャベツ れんこん きゅうり	555 26.1	てあらいを みなおそう
7	げつ	ハヤシライス		グリーンサラダ フロズンパイン	こめ むぎ じゃがいも さとう オリーブオイル あぶら	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ トマト(缶) キャベツ きゅうり ピーマン れんこん	590 18.9	パブリカ について しろう
8	か	にんじんパン		ぐだくさんうどん ごぼうサラダ(マヨ) まっちゃまめ	パン さとう うどんめん ごま かたくりこ カブ サイ	アスパラ ぎゅうにゅう とうふ とりにく かまぼこ いりだいず	にんじん たまねぎ しょうが えのきたけ ねぎ ごぼう きゅうり だいこん まっちゃ	570 24.6	よくかんで たべよう
9	すい	むぎごはん		さつまいものみそしる ちくさやき にんじんサラダ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ ちくさやき サ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり	566 20.8	にんじん について しろう
10	もく	なつの だきこみ ごはん		すましじる ホキのてんたまあげ もやしのじゃこあえ	こめ むぎ さとう あぶら	とりにく ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ かつおぶし 材てんたまあげ ちりめん	ソー えだまめ にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ きゅうり もやし	561 27.0	なつの だきこみごはん について
11	きん	セブ つくね バーガー		シチュー ミニトマト	パン あぶら じゃがいも こめ バター	ぎゅうにゅう バター 生クリーム つくね	キャベツ にんじん たまねぎ ソー トマト	578 21.1	てあらいを みなおそう
14	げつ	キムタクごはん		ちゅうかスープ はるさめマヨサラダ	こめ ごま ごまあぶら はるさめ かたくりこ カブ サイ	ぶたにく ぎゅうにゅう つくね	にんじん 白菜 たくあん えだまめ ねぎ もやし たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ ソー	603 20.6	キムタクごはん について
15	か	ミルクパン		ジュリエンスープ ミートボールのあますあん ヨーグルト レッツァ サラダ	パン さとう カブ サイ	ぎゅうにゅう バター とうふ ミートボール ヨーグルト	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ パセリ きゅうり ソー	583 24.0	ジュリエンヌ について
16	すい	むぎごはん		とうがんのすましじる ゴーヤーチャンプルー みそドレッシング あえ	こめ むぎ はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご かつおぶし ぶたにく あつあげ サ	とうがん こまつな たまねぎ にんじん しめじ にがうり もやし きゅうり キャベツ	572 24.2	とうがん について しろう
17	もく	なんかんあげ どん		そうめんサラダ フルーツヨーグルト(なし)	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ そうめん ごまあぶら カクテルゼリー	とりにく 南蛮あげ たまご とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり なし おうとう(缶) パイン(缶)	577 25.7	ふるさと くまさんデー (荒尾・玉名)
18	きん	コッペパン		とうにゅうのクリームスープ レバーとポテトのサラダ コーンサラダ	パン さつまいも あぶら こめ じゃがいも ビーツ さとう	ぎゅうにゅう とりにく レバー いんげんまめ とうにゅう	しめじ たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく ピーマン ソー キャベツ	665 28.8	レバーの てつぶ について
24	もく	チキン カレーライス		かいそうサラダ だいずのかおりあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら さとう	とりにく チーズ ぎゅうにゅう いりだいず あおのり かいそう	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく ソー キャベツ きゅうり	605 21.8	よくかんで たべよう
25	きん	むぎごはん		カラフルつみれのスープ ししゃものフライ れんこんのうめマヨあえ おつきみたらしだんこ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら あぶら カブ サイ ごま おつきみたらしだんこ	ぎゅうにゅう つみれ かつおぶし かつおツマミ	にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ しょうが カブ れんこん きゅうり だいこん うめぼし	620 19.0 19.0	きょうじしよく 「おつきみだんこ」 についてしろう
28	げつ	ごはん		だいずのごもくに こんにゃくのすみそあえ いりこのあめに	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ てんぷら くわかめ いりこ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん だいこん きゅうり	644 30.2	だいずの よきについて かんがえよう
29	か	ココアパン		パンネのミートソース イタリアンサラダ おたんじょうびデザート(ブドウゼリー)	パン パンネマカロニ あぶら オリーブオイル さとう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう サ ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト(缶) きゅうり キャベツ ピーマン れんこん	634 26.5	9がつうまれの みなさんを おいわいしよう
30	すい	むぎごはん		かぼちゃのみそしる さんまのおかか ひじきあえ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ さんまおかか ひじき	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし	578 22.1	さんま について しろう

※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。