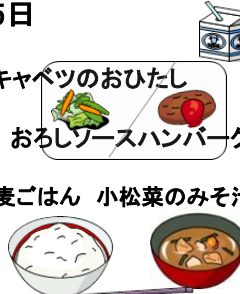
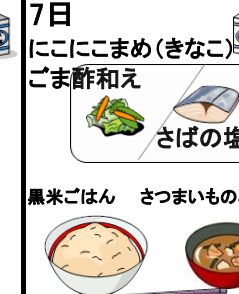
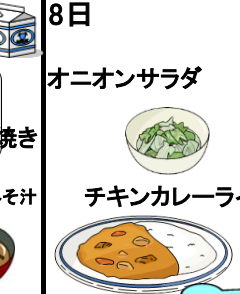
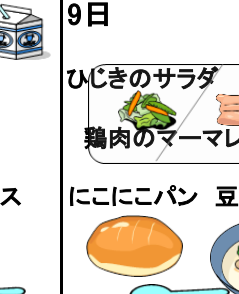
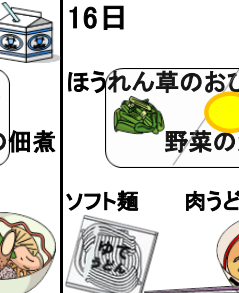
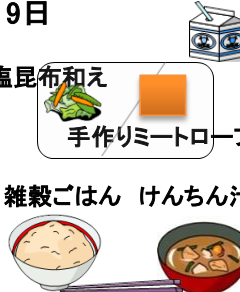
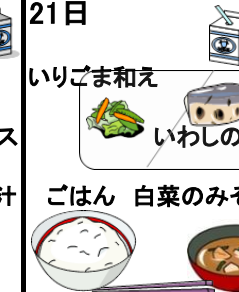
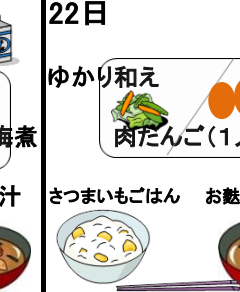
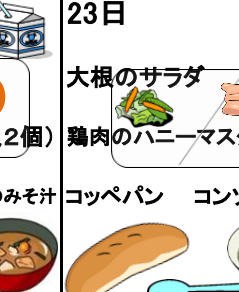
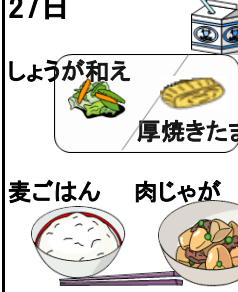
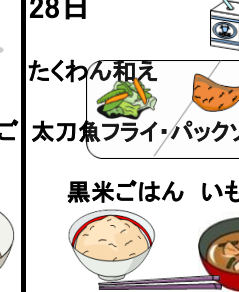


# 令和8年 10月 こんだて

にしごう  
マクロビ!ウェンズデー

西郷村学校給食センター

| <div>  <p>★鶏肉のレモンソース<br/>レシピは こちら! (村HPへリンクします)<br/>QRコードからも確認できます</p> </div> |                                                                                                                                | 水                                                                                                                                             | 木                                                                                                                                     | 金                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                                                                                               | 1日<br>小田倉小<br>希望献立<br>                              | 2日<br>ツナサラダ<br>かぼちゃひき肉フライ・パックソース<br>コッペパン アルファベットスープ<br> |
|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                | 休みの学校→                                                                                                                                        |                                                                                                                                       | 幼稚園                                                                                                                                         |
| 5日<br>キャベツのおひたし<br>おろしソースハンバーグ<br>麦ごはん 小松菜のみそ汁<br>                           | 6日<br>春雨サラダ<br>中華丼 五目スープ<br>                 | 7日<br>にこにこまめ(きなこ)<br>ごま酢和え<br>さばの塩焼き<br>黒米ごはん さつまいものみそ汁<br> | 8日<br>オニオンサラダ<br>チキンカレーライス<br>                     | 9日<br>ひじきのサラダ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>にこにこパン 豆乳スープ<br>        |
| 幼稚園 熊倉小<br>小田倉小5年 羽太小                                                                                                                                          | 幼稚園 小田倉小5年                                                                                                                     | 小田倉小5年                                                                                                                                        | 幼稚園つき組 小田倉小5年                                                                                                                         | 小田倉小5年                                                                                                                                      |
| 12日<br>スポーツの日<br>                                                           | 13日<br>村一斉<br>お弁当の日<br>                     | 14日<br>川谷小<br>希望献立<br>                                     | 15日<br>白菜のツナサラダ<br>大豆と小魚の佃煮<br>麦ごはん 親子煮<br>       | 16日<br>ほうれん草のおひたし<br>野菜のかき揚げ<br>ソフト麺 肉うどんかけ汁<br>       |
|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                                                                                               | 全小学校                                                                                                                                  |                                                                                                                                             |
| 19日<br>塩昆布和え<br>手作りミートローフ<br>雑穀ごはん けんちん汁<br>                                | 20日<br>浅漬け<br>鶏肉のレモンソース<br>黒米ごはん 大根のみそ汁<br> | 21日<br>いりごま和え<br>いわしの梅煮<br>ごはん 白菜のみそ汁<br>                  | 22日<br>ゆかり和え<br>肉だんご(1人2個)<br>さつまいもごはん お麩のみそ汁<br> | 23日<br>大根のサラダ<br>鶏肉のハニーマスタード焼き<br>コッペパン コンソメスープ<br>    |
| 幼稚園 米小 川谷小<br>全中学校                                                                                                                                             | 幼稚園                                                                                                                            | 幼稚園                                                                                                                                           | 羽太小                                                                                                                                   | 羽太小                                                                                                                                         |
| 26日<br>えだまめサラダ<br>豚キムチ<br>雑穀ごはん 中華スープ<br>                                   | 27日<br>しょうが和え<br>厚焼きたまご<br>麦ごはん 肉じゃが<br>    | 28日<br>たくわん和え<br>太刀魚フライ・パックソース<br>黒米ごはん いも煮汁<br>           | 29日<br>切り干し大根の炒め煮<br>鶏肉のスパイス焼き<br>ごはん わかめのみそ汁<br> | 30日<br>海藻サラダ<br>キーマカレー<br>コッペパン ポトフ<br>                |
| 幼稚園 熊倉小5年<br>米小5年 羽太小5年                                                                                                                                        | 幼稚園 熊倉小5年<br>米小5年 羽太小5年                                                                                                        | 熊倉小5年 羽太小5年<br>米小5年                                                                                                                           | 熊倉小5年 羽太小5年<br>米小5年 川谷小1~4年<br>全中学校                                                                                                   | 熊倉小5年 羽太小5年<br>米小                                                                                                                           |

令和8年10月



毎月19日は食育の日です！

西郷村学校給食センター

| 日     | 曜 | 給食が<br>お休みの<br>学校              | 献立名                                                 | かみ<br>かみ            | 血や肉・骨になる                               | 体の調子を整えるものになる                                |                               |                                |                               | 熱や力のもとになる                               |                               | 調味料                                                         | 家で<br>食べて<br>ほしい<br>食品                              | 栄養価                        |                            |                            |                            |
|-------|---|--------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
|       |   |                                |                                                     |                     | あか                                     | みどり                                          |                               |                                |                               | きいろ                                     |                               |                                                             |                                                     | 小学校                        | 中学校                        |                            |                            |
|       |   |                                |                                                     |                     |                                        |                                              |                               |                                |                               |                                         |                               |                                                             |                                                     |                            |                            | エネルギー(kca)                 |                            |
|       |   |                                |                                                     |                     |                                        |                                              |                               |                                |                               |                                         |                               |                                                             |                                                     |                            |                            | たんぱく質(g)                   |                            |
|       |   |                                |                                                     |                     |                                        |                                              |                               |                                |                               |                                         |                               |                                                             |                                                     |                            |                            | 脂質(g)                      |                            |
| 食塩(g) |   |                                |                                                     |                     |                                        |                                              |                               |                                |                               |                                         |                               |                                                             |                                                     |                            |                            |                            |                            |
| 1     | 木 |                                | 【小田倉小希望献立】<br>ビビンバ<br>ワントンスープ<br>ぶどうゼリー             | 牛乳                  | 牛乳<br>豚肉<br>鶏肉                         | しょうが<br>はくさい                                 | もやし<br>しいたけ                   | こまつな<br>にんじん                   | ごはん<br>三温糖<br>白いりごま<br>ぶどうゼリー | ごま油<br>きび糖<br>ワントン                      | 濃口しょうゆ<br>食塩<br>鶏豚湯<br>こしょう   | 甜麺醤<br>薄口しょうゆ                                               | 海藻類                                                 | 614<br>22.9<br>19.4<br>2.1 | 756<br>27.0<br>21.8<br>2.4 |                            |                            |
| 2     | 金 | 幼稚園                            | コッペパン<br>かぼちゃのひき肉フライ・パックスソース<br>ツナサラダ<br>アルファベットスープ | 牛乳                  | 牛乳<br>ツナ<br>かぼちゃのひき肉フライ<br>鶏肉          | キャベツ<br>はくさい                                 | たまねぎ<br>いんげん                  | にんじん                           | コッペパン<br>こめ油                  | 白絞め油<br>マカロニ                            | パックスソース<br>食塩<br>こしょう<br>コンソメ | 酢<br>コンソメ                                                   | 緑黄色野菜                                               | 662<br>21.6<br>23.1<br>2.7 | 677<br>22.2<br>23.9<br>2.8 |                            |                            |
| 5     | 月 | 幼稚園<br>熊倉小<br>小田倉小5年<br>羽太小    | 麦ごはん<br>おろしソースハンバーグ<br>キャベツのおひたし<br>小松菜のみそ汁         | 牛乳                  | 牛乳<br>ハンバーグ<br>かつお節                    | にんにく<br>キャベツ<br>ながねぎ                         | しょうが<br>もやし<br>にんじん           | たまねぎ<br>えだまめ<br>こまつな           | だいこん<br>こまつな                  | 麦ごはん<br>三温糖                             | こめ油<br>じゃがいも                  | みりん<br>濃口しょうゆ<br>酢<br>中華スープの素<br>薄口しょうゆ<br>みそ<br>かつおだし      |                                                     | 豆類                         | 582<br>23.2<br>15.6<br>2.6 | 670<br>26.5<br>17.1<br>3.1 |                            |
| 6     | 火 | 幼稚園<br>小田倉小5年                  | 中華丼<br>春雨サラダ<br>五目スープ                               | 牛乳                  | 牛乳<br>いか<br>鶏肉                         | 豚肉<br>ちくわ                                    | たけのこ<br>はくさい<br>こまつな          | しょうが<br>しいたけ<br>ながねぎ           | にんじん<br>キャベツ                  | たまねぎ<br>きゅうり                            | ごはん<br>緑豆春雨<br>ごま油            | こめ油<br>片栗粉<br>三温糖                                           | 濃口しょうゆ<br>酒<br>薄口しょうゆ<br>酢<br>中華スープの素<br>食塩<br>こしょう |                            | 海藻類                        | 587<br>20.2<br>13.4<br>2.4 | 650<br>22.3<br>14.4<br>2.8 |
| 7     | 水 | 小田倉小5年                         | 黒米ごはん<br>さばの塩焼き<br>ごま酢和え<br>さつまいものみそ汁               | 牛乳                  | 牛乳<br>油揚げ                              | さば<br>にこにこまめ                                 | もやし<br>ながねぎ                   | にんじん                           | とうもろこし<br>こまつな                | 黒米ごはん<br>ごま油<br>白いりごま<br>さつまいも          | 三温糖                           | 酢<br>濃口しょうゆ<br>みそ<br>かつおだし                                  |                                                     | きのこ類                       | 676<br>30.0<br>22.7<br>2.3 | 785<br>34.7<br>25.7<br>2.7 |                            |
| 8     | 木 | 幼稚園つき組<br>小田倉小5年               | チキンカレーライス<br>オニオンサラダ                                | 牛乳                  | 牛乳<br>鶏肉                               | にんにく<br>キャベツ                                 | しょうが<br>きゅうり                  | たまねぎ<br>にんじん                   |                               | 麦ごはん<br>カレールウ                           | こめ油<br>じゃがいも                  | チャツネ<br>中濃ソース<br>赤ワイン<br>イタリアンドレッシング                        |                                                     | 果実類                        | 720<br>21.4<br>18.7<br>2.3 | 806<br>23.7<br>20.8<br>2.7 |                            |
| 9     | 金 | 小田倉小5年                         | にこにこパン<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ひじきのサラダ<br>豆乳スープ           | 牛乳                  | 牛乳<br>鶏肉<br>糸かまぼこ<br>豆乳                | にんにく<br>キャベツ                                 | しょうが<br>たまねぎ<br>にんじん          | きゅうり                           | とうもろこし                        | 米粉パン<br>きび砂糖<br>じゃがいも                   | マーマレード<br>ごま油<br>ベシメルルウ       | 濃口しょうゆ<br>食塩<br>薄口しょうゆ<br>酢<br>レモン汁                         |                                                     | 緑黄色野菜                      | 660<br>32.8<br>23.2<br>3.6 | 755<br>37.7<br>25.9<br>4.1 |                            |
| 12    | 月 | スポーツの日                         |                                                     |                     |                                        |                                              |                               |                                |                               |                                         |                               |                                                             |                                                     |                            |                            |                            |                            |
| 13    | 火 | 村一斉お弁当の日                       |                                                     |                     |                                        |                                              |                               |                                |                               |                                         |                               |                                                             |                                                     |                            |                            |                            |                            |
| 14    | 水 |                                | 【川谷小希望献立】<br>わかめごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>ジャーマンポテト           | 牛乳<br>豚汁<br>いちごクレープ | 牛乳<br>ベーコン<br>豆腐                       | 鶏肉<br>豚肉                                     | にんにく<br>しょうが<br>えだまめ<br>こんにやく | しょうが<br>だいこん<br>ごぼう            | にんじん<br>たまねぎ<br>ながねぎ          | わかめごはん<br>白絞め油<br>バター<br>ごま油<br>いちごクレープ | 片栗粉<br>じゃがいも<br>さといも          | 濃口しょうゆ<br>食塩<br>こしょう<br>みそ<br>かつおだし<br>みりん                  |                                                     | 海藻類                        | 758<br>31.6<br>24.1<br>3.1 | 859<br>36.3<br>26.3<br>3.7 |                            |
| 15    | 木 | 全小学校                           | 麦ごはん<br>大豆と小魚の佃煮<br>白菜のツナサラダ<br>親子煮                 | 牛乳                  | 牛乳<br>かたくちいわし<br>大豆<br>ツナ<br>鶏肉<br>なると | はくさい<br>にんじん                                 | きゅうり<br>しらたき                  | とうもろこし<br>しいたけ                 | たまねぎ<br>グリンピース                | 麦ごはん<br>白絞め油<br>三温糖<br>こめ油              | 片栗粉<br>白いりごま<br>きび砂糖          | 濃口しょうゆ<br>酒<br>酢<br>食塩<br>こしょう<br>みりん<br>かつおだし              |                                                     | いも類                        | 647<br>27.2<br>20.4<br>2.9 | 750<br>31.1<br>23.1<br>3.3 |                            |
| 16    | 金 |                                | ソフト麺<br>野菜かき揚げ<br>ほうれん草のおひたし<br>肉うどんかけ汁             | 牛乳                  | 牛乳<br>豚肉<br>なると                        | にんじん<br>キャベツ                                 | たまねぎ<br>にんじん                  | しいたけ<br>もやし                    | ほうれんそう<br>ながねぎ                | ソフト麺<br>三温糖                             | 白絞め油<br>野菜かき揚げ                | 薄口しょうゆ<br>みりん<br>かつお・こんぶだし<br>食塩<br>濃口しょうゆ<br>酒             |                                                     | 豆類                         | 461<br>17.1<br>17.4<br>2.5 | 518<br>19.0<br>19.7<br>2.9 |                            |
| 19    | 月 | 幼稚園<br>米小<br>川谷小<br>全中学校       | 雑穀ごはん<br>手作りミートローフ<br>塩昆布和え<br>けんちん汁                | 牛乳                  | 牛乳<br>豚肉<br>鶏肉<br>豆乳<br>豆腐             | たまねぎ<br>ピーマン<br>だいこん<br>きゅうり<br>こんにやく<br>ごぼう | きゅうり<br>にんじん<br>はくさい          | とうもろこし<br>キャベツ<br>しょうが<br>にんにく | キャベツ                          | 雑穀ごはん<br>パン粉<br>ごま油<br>さといも             |                               | 食塩<br>こしょう<br>みそ<br>濃口しょうゆ<br>かつおだし                         |                                                     | 果実類                        | 567<br>22.9<br>16.2<br>2.0 | 713<br>27.2<br>18.0<br>2.3 |                            |
| 20    | 火 | 幼稚園                            | 黒米ごはん<br>鶏肉のレモンソース<br>浅漬け<br>大根のみそ汁                 | 牛乳                  | 牛乳<br>鶏肉                               | きゅうり<br>こまつな                                 | キャベツ                          | にんじん<br>だいこん                   |                               | 黒米ごはん<br>白絞め油<br>三温糖<br>じゃがいも           | 片栗粉<br>三温糖                    | 濃口しょうゆ<br>みそ<br>レモン汁<br>食塩<br>薄口しょうゆ<br>かつおだし               |                                                     | きのこ類                       | 598<br>25.0<br>18.4<br>2.2 | 748<br>29.6<br>20.7<br>2.6 |                            |
| 21    | 水 | 幼稚園                            | ごはん<br>いわしの梅煮<br>いりごま和え<br>白菜のみそ汁                   | 牛乳                  | 牛乳<br>生揚げ                              | こまつな<br>はくさい                                 | だいこん<br>ながねぎ                  | もやし                            | にんじん                          | ごはん<br>白いりごま                            |                               | 薄口しょうゆ<br>みそ<br>かつおだし                                       |                                                     | いも類                        | 521<br>25.2<br>13.5<br>2.8 | 581<br>27.0<br>14.0<br>3.1 |                            |
| 22    | 木 | 羽太小                            | さつまいもごはん<br>肉だんご(1人2個)<br>ゆかり和え<br>お麩のみそ汁           | 牛乳                  | 牛乳<br>肉だんご                             | キャベツ<br>ながねぎ                                 | きゅうり                          | にんじん<br>こまつな                   |                               | さつまいもごはん<br>白玉麩                         | じゃがいも                         | 食塩<br>ゆかり<br>みそ<br>かつおだし                                    |                                                     | 豆類                         | 498<br>17.4<br>11.1<br>3.0 | 561<br>19.1<br>11.4<br>3.5 |                            |
| 23    | 金 | 羽太小                            | コッペパン<br>鶏肉のハニーマスタード焼き<br>大根のサラダ<br>コンソメスープ         | 牛乳                  | 牛乳<br>鶏肉<br>ツナ<br>わかめ                  | キャベツ<br>たまねぎ                                 | だいこん<br>にんじん                  | きゅうり<br>パセリ                    | はくさい                          | コッペパン<br>ごま油                            | きび砂糖<br>じゃがいも                 | 粒マスタード<br>食塩<br>はちみつ<br>酢<br>薄口しょうゆ<br>こしょう<br>コンソメ<br>レモン汁 |                                                     | 緑黄色野菜                      | 581<br>28.3<br>21.1<br>3.4 | 699<br>33.5<br>24.2<br>4.2 |                            |
| 26    | 月 | 幼稚園<br>熊倉小5年<br>羽太小5年<br>米小5年  | 雑穀ごはん<br>豚キムチ<br>えだまめサラダ<br>中華スープ                   | 牛乳                  | 牛乳<br>豚肉<br>豆腐                         | にんにく<br>しょうが<br>キャベツ<br>ブロッコリー               | しょうが<br>白菜キムチ<br>えだまめ<br>だいこん | もやし<br>きゅうり<br>はくさい            |                               | 雑穀ごはん<br>こめ油<br>ごま油                     |                               | 濃口しょうゆ<br>酒<br>中華スープの素<br>酢<br>食塩<br>こしょう                   |                                                     | 海藻類                        | 528<br>20.1<br>14.5<br>2.1 | 630<br>23.2<br>15.9<br>2.5 |                            |
| 27    | 火 | 幼稚園<br>熊倉小5年<br>羽太小5年<br>米小5年  | 麦ごはん<br>厚焼きたまご<br>しょうが和え<br>肉じゃが                    | 牛乳                  | 牛乳<br>厚焼きたまご<br>豚肉                     | ほうれんそう<br>キャベツ<br>こんにやく                      | きゅうり<br>キャベツ<br>いんげん          | もやし<br>しょうが                    | にんじん                          | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>三温糖                    |                               | 濃口しょうゆ<br>みりん<br>かつおだし                                      |                                                     | 果実類                        | 603<br>24.3<br>17.6<br>1.9 | 681<br>26.8<br>18.6<br>2.2 |                            |
| 28    | 水 | 熊倉小5年<br>羽太小5年<br>米小5年         | 黒米ごはん<br>太刀魚フライ・パックスソース<br>たくわん和え<br>いも煮汁           | 牛乳                  | 牛乳<br>太刀魚フライ<br>豚肉                     | キャベツ<br>だいこん<br>しょうが                         | だいこん<br>たまぎだけ<br>ごぼう<br>たくわん  | きゅうり<br>ごぼう<br>ながねぎ            | にんじん                          | 黒米ごはん<br>白いりごま<br>さといも<br>三温糖<br>白絞め油   |                               | 食塩<br>酒<br>みりん<br>薄口しょうゆ<br>パックスソース                         |                                                     | 豆類                         | 560<br>20.3<br>18.0<br>2.2 | 746<br>25.0<br>20.5<br>2.5 |                            |
| 29    | 木 | 熊倉小5年<br>羽太小5年<br>米小5年<br>全中学校 | ごはん<br>鶏肉のスパイス焼き<br>切り干し大根の炒め煮<br>わかめのみそ汁           | 牛乳                  | 牛乳<br>鶏肉<br>さつま揚げ<br>豆腐<br>わかめ         | 切り干しだいこん<br>ながねぎ                             | いんげん                          | にんじん<br>こんにやく                  |                               | ごはん<br>三温糖                              | こめ油<br>じゃがいも                  | シーズニング<br>酒<br>食塩<br>濃口しょうゆ<br>みそ<br>かつおだし                  |                                                     | 緑黄色野菜                      | 610<br>27.1<br>17.3<br>2.2 | 704<br>31.2<br>19.2<br>2.6 |                            |
| 30    | 金 | 熊倉小5年<br>羽太小5年<br>米小           | コッペパン<br>キーマカレー<br>海藻サラダ<br>ポトフ                     | 牛乳                  | 牛乳<br>鶏肉<br>ウインナー<br>海藻                | にんにく<br>きゅうり                                 | たまねぎ<br>キャベツ                  | にんじん<br>だいこん                   | りんごソース<br>パセリ                 | コッペパン<br>カレールウ<br>きび砂糖<br>じゃがいも         | こめ油<br>ごま油                    | カレー粉<br>中濃ソース<br>濃口しょうゆ<br>酢<br>コンソメ<br>食塩<br>こしょう          |                                                     | きのこ類                       | 543<br>22.9<br>17.5<br>3.4 | 653<br>27.1<br>19.9<br>4.2 |                            |

※太字で表記している食材は地場産物の食材です。  
※都合により、献立や食材が変更になることがありますのでご了承ください。