













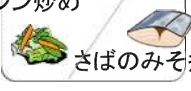























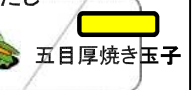

































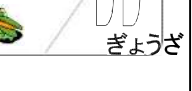





令和4年 11月 こんだて

西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
	1日  おかか和え  豚肉のりんごソース焼き 雑穀ごはん 里芋汁  	2日  にこにこまめ(黒糖) しょうが和え  ぶりの照り焼き 黒米ごはん なめこ汁  	3日 文化の日 	4日  さきさきチーズ ゆかり漬け  たいの塩レモン焼き 麦ごはん いももち汁  
給食がお休みの学校	幼稚園 西一中 西二中 川谷中	西二中		
7日  ビーフン炒め  さばのみそ煮 雑穀ごはん じゃがいもみそ汁  	8日  アーモンドフィッシュ 中華サラダ  キムチチャーハン ワンタンスープ 麦ごはん わかめのみそ汁  	9日  野菜炒め  あじの塩麹焼き 麦ごはん わかめのみそ汁  	10日  いちごのレアチーズ スイートポテトサラダ  野菜肉団子 にこにこパン コンソメスープ  	11日  チーズ和え  かぼちゃコロケ・ソース 黒米ごはん 具だくさん汁  
幼稚園 熊小5年	幼稚園 熊小5年	熊小5年	小田倉小 熊小5年 西二中	幼稚園 熊小5年 米小6年
14日  大根サラダ  豚肉のみそ焼き 雑穀ごはん 小松菜のみそ汁  	15日  元気もりもりのり納豆 おひたし  五目厚焼き玉子 麦ごはん おでん  	16日  にこにこまめ(きなこ) いそべ和え  ガジカツ・ソース 雑穀ごはん 大根のみそ汁  	17日  おからサラダ  鶏つくね カレーうどん汁 ソフト麺  	18日  ふくしまゼリー(ブルーベリー) 梅昆布和え  豚みそカツ・ソース 黒米ごはん 白菜のみそ汁  
幼稚園 米小5年 羽太小5年	幼稚園 米小5年 羽太小5年	米小5年 羽太小5年	米小5年 羽太小5年	米小5年 羽太小5年
21日  スタミナ炒め  いわしの梅煮 黒米ごはん けんちん汁  	22日  りんごゼリー たくわん和え  三色そぼろごはん すまし汁  	23日 勤労感謝の日 	24日  コールスローサラダ  ポテトカップグラタン にこにこパン 洋風かき玉汁  	25日 西郷幼稚園 希望献立 
幼稚園	幼稚園			
28日  きんぴらごぼう  鮭の塩焼き 黒米ごはん 厚揚げのみそ汁  	29日  ナムル  ぎょうざ 麦ごはん 五目スープ  	30日 川谷中学校 希望献立 		
幼稚園	幼稚園			

日	曜	給食がお休みの学校	献立名	かみかみ	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	家で食べてほしい食品	栄養価	
					あか		みどり		きいろ		小学校			中学校	
1	火	幼稚園 西一中 西二中 川谷中	雑穀ご飯 豚肉のりんごソース焼き おかか和え 里芋汁	牛乳		豚肉 鶏節	しょうが レモン汁 はくさい にんじん	りんご ほうれんそう もやし にんにく	しょうが	雑穀ごはん 三温糖 里芋	清酒 濃口醤油 みそ	海藻		695 33.4 21.0 3.8	834 40.1 25.2 4.6
2	水	西二中	黒米ごはん ぶりの照り焼き しょうが和え なめこ汁 文化の日	牛乳 にこにこまめ (黒糖)	ぶり とうふ にこにこまめ(黒糖)		しょうが キャベツ にんじん なめこ	ほうれんそう もやし しょうが ねぎ		紫黒米ごはん 三温糖	濃口醤油 本みりん 清酒	種実類		678 30.2 20.3 3.0	814 36.2 24.4 3.6
3	木														
4	金		麦ごはん 鯛の塩レモン焼き ゆかり和え いも餅汁	牛乳 さきさきチーズ		真鯛 鶏肉 さきさきチーズ	レモン汁 きゅうり だいこん	キャベツ にんじん こまつな		麦ごはん	清酒 ゆかり 薄口醤油	豆類		599 28.7 15.1 2.2	719 34.4 18.1 2.6
7	月	幼稚園 熊小5年	雑穀ご飯 さばのみそ煮 ピーマン炒め じゃがいものみそ汁	牛乳		さば味噌煮 あぶらあげ ぶた肉 中華スープ わかめ	キャベツ チンゲン菜	にんじん だいこん ねぎ		雑穀ご飯 米油 ピーマン	じゃがいも ごま油 ごしょう	緑黄色野菜		643 27.1 17.2 1.8	772 32.5 20.6 2.2
8	火	幼稚園 熊小5年	キムチチャーハン 中華サラダ ワンタンスープ	牛乳 アーモンドフィッシュ	ぶた肉 糸かまぼこ アーモンドフィッシュ	いり玉子 とり肉	にんにく たけのこ グリーンピース きゅうり	ねぎ キムチ キャベツ にんじん	はくさい	麦ごはん 米油 きび砂糖 ごま油	ワンタン キムチの素 濃口醤油 穀物酢 ごしょう 鶏豚湯	豆類		497 25.0 18.0 3.1	596 30 21.6 3.7
9	水	熊小5年	麦ごはん あじの塩麹焼き 野菜炒め わかめのみそ汁	牛乳	あじ 豚肉	豆腐 わかめ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ チンゲン菜	にんじん にんじん もやし ねぎ		麦ごはん 米油 じゃがいも	濃口醤油 ごしょう 塩麹	きのこ類		614 33.9 16.8 4.5	737 40.7 20.2 5.4
10	木	熊小5年 小田倉小 西二中	にこにこパン 野菜肉団子 スイートポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 いちごのレアチーズ	肉団子 ベーコン いちごのレアチーズ	ハム	きゅうり たまねぎ ほうれんそう	にんじん たけのこ はくさい		にこにこ さつまいも マヨネーズ	ごしょう チキンコンソメ	海藻		677 26.4 25.8 3.6	812 31.7 31.0 4.3
11	金	幼稚園 熊小5年 米小6年	黒米ごはん カボチャコロッケ・ソース チーズ和え 具だくさん汁	牛乳	ダイスチーズ いり玉子 豚肉 とうふ		キャベツ ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	ほうれんそう にんじん だいこん		黒米ごはん かぼちゃコロッケ 三温糖 ごま油 さといも	ソース 濃口醤油 みりん みそ	果物類		706 24.1 21.1 2.6	847 28.9 25.3 3.1
14	月	幼稚園 米小5年 羽太小5年	雑穀ごはん 豚肉の味噌焼き 大根サラダ 小松菜のみそ汁	牛乳	豚肉 糸かまぼこ		キャベツ きゅうり ねぎ	だいこん こまつな		雑穀ごはん きび砂糖 ごま油 じゃがいも 白玉麩	三温糖 濃口醤油 ごま油 薄口醤油 穀物酢	種実類		639 28.2 15.1 2.6	767 33.8 18.1 3.1
15	火	幼稚園 米小5年 羽太小5年	麦ごはん 五目厚焼き玉子 おひたし おでん	牛乳 元気もりもりのり納豆	五目厚焼きたまご きつまつ揚げ ちくわ がんも うすら玉子 元気もりもりのり納豆	こんぶ	はくさい ほうれんそう にんじん 結び昆布 だいこん	もやし にんじん だいこん		麦ごはん 三温糖	薄口醤油 濃口醤油 清酒	いも類		687 12.8 4.5 1.9	824 15.4 5.4 2.3
16	水	米小5年 羽太小5年	雑穀ごはん カジキカツ・ソース いそべ和え 大根のみそ汁	牛乳 にこにこまめ (きなこ)	カジキカツ 焼き海苔 豆腐 にこにこまめ(きなこ)		ほうれんそう もやし だいこん ねぎ	キャベツ にんじん		雑穀ご飯 米油 じゃがいも	ソース 濃口醤油	果物類		618 26.6 12.8 2.8	742 31.9 15.4 3.4
17	木	米小5年 羽太小5年	ソフト麺 鶏つくね おからサラダ カレーうどん汁	牛乳	鶏肉 油揚げ おから つくね		にんじん ねぎ きゅうり	たまねぎ きゅうり		ソフト麺 きび砂糖	純カレールー 薄口醤油 マカロニ マヨネーズ	緑黄色野菜		479 20.2 25.3 2.2	575 24.2 30.4 2.6
18	金	米小5年 羽太小5年	黒米ごはん 豚みそカツ 梅昆布和え 白菜のみそ汁	牛乳 ゼリー(ブルーベリー)	豚みそカツ 鶏節 厚揚げ わかめ こんぶ	糸かまぼこ 厚揚げ	きゅうり にんじん はくさい ねぎ	レンコン 切干大根 ねぎ	ブルーベリーゼリー	黒米ごはん 米油 ごま	ソース 薄口醤油	いも類		750 30.0 21.5 2.5	900 36.0 25.8 3.0
21	月	幼稚園	黒米ごはん いわしの梅煮 スタミナ炒め けんちん汁	牛乳	いわし梅煮 豆腐	豚肉	にんにく キャベツ たまねぎ にら	しょうが にんじん もやし だいこん	はくさい	黒米ごはん 米油 里芋 ごま油	清酒 中華だし	きのこ類		626 30.4 15.5 2.8	751 36.5 18.6 3.4
22	火	幼稚園	三色色ぼろ丼 たくわん和え すまし汁	牛乳 りんごゼリー	鶏肉 炒り卵 野菜ミックスボール		しょうが キャベツ きゅうり たくわん	グリーンピース だいこん にんじん たけのこ		麦ごはん 三温糖 ごま油	みりん 薄口醤油	海藻		671 25.5 17.0 3.4	805 30.6 20.4 4.1
23	水		勤労感謝の日												
24	木		にこにこパン ポテトカップグラタン コールスローサラダ 洋風かき玉汁	牛乳	鶏卵 ベーコン	粉チーズ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう	とうもろこし にんじん		にこにこパン パン粉 じゃがいも ポテトカップグラタン(かぼちゃ)	コーレスローレシニング チキンブイヨン	きのこ類		600 23.0 22.9 2.4	720 27.6 27.5 2.9
25	金		カレーライス アーモンドサラダ ぶどうゼリー	牛乳	鶏肉		にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	しょうが にんじん きゅうり	ブドウゼリー	麦ごはん カレールー じゃがいも アーモンド 米油	ソース 赤ワイン 穀物酢 ごしょう	種実類		678 21.3 19.2 2.4	814 25.6 23.0 2.9
28	月	幼稚園	黒米ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	牛乳	鮭 生揚げ	豚肉	ごぼう いんげん ねぎ	にんじん 干しいたけ ほうれん草		黒米ごはん ごま 米油 ごま油 じゃがいも	濃口醤油 三温糖 みりん	果物類		671 30.1 16.8 2.7	805 36.1 20.2 3.2
29	火	幼稚園	麦ごはん 餃子 ナムル 五目スープ	牛乳	餃子 鶏肉		こまつな だいこん しょうが 干しいたけ ねぎ	もやし にんじん たけのこ ねぎ		麦ごはん ごま油	薄口醤油 中華だし 清酒 ごしょう	海藻		545 18.8 14.1 1.9	654 22.6 16.9 2.3
30	水		雑穀ご飯 ジャンボえびフライ・タルタルソース ブロッコリーサラダ 豚汁	牛乳 ブルー	えびフライ 豆腐	豚肉	たまねぎ とうもろこし ごぼう だいこん	きゅうり にんじん ブルー ねぎ キャベツ	ブロッコリー ブルー	雑穀ご飯 米油 タルタルソース さといも ごま油	穀物酢	きのこ類		871 26.8 19.4 1.7	1045 32.2 23.3 2.0

※ 村では、給食の放射性物質検査を実施し、安全を確認した後、給食を提供しています。
 ※ 精米、じゃがいも、ねぎ など …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。