令和8年 11月 こんだて

はやおき・あいさつ・あさごはん

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

月	火	水	木	金
2日 中華和え しゅうまい（1人2個） ごはん　マーボー豆腐	3日 文化の日	4日 五目きんぴら いわしのみぞれ煮 雑穀ごはん　根菜のみそ汁	5日 おかか和え 鶏肉の照り焼き 麦ごはん　玉ねぎのみそ汁	6日 コーンサラダ きなこ揚げパン　白菜のスープ
幼稚園　小田倉小				
9日 わかめと大根のサラダ キムチチャーハン　中華スープ	10日 白菜のおひたし 発芽玄米入りつくね 麦ごはん　大根のみそ汁	11日 にこにこまめ（黒糖） おから炒り あじの塩焼き ごはん　白菜のみそ汁	12日 ビビンバ　五目スープ	13日 コールスローサラダ プレーンオムレツ にこにこパン　豆乳スープ
幼稚園	幼稚園	熊倉小　小田倉小6年	小田倉小　米小	羽太小5･6年
16日【地場産物活用献立】 カフェオレ ごぼうのみそ煮 たらの磯辺フライ・パックソース 十穀米ごはん　なめこのみそ汁	17日【地場産物活用献立】 茎わかめのサラダ プルコギ 麦ごはん　米粉ワンタンスープ	18日【地場産物活用献立】 りんごコンポート ブロッコリーサラダ 川俣シャモのハンバーグ（おろしソース） 黒米ごはん　あぶくま汁	19日【地場産物活用献立】 いりごま和え 三色そぼろ丼　すまし汁	20日【地場産物活用献立】 ナムル 大学いも（1人2個） 中華めん　塩ラーメンかけ汁
幼稚園	幼稚園			
23日 勤労感謝の日	24日 ゆかり和え 豚肉のしょうが焼き 雑穀ごはん　小松菜のみそ汁	25日【和食の日献立】 ごま和え いわしの梅煮 麦ごはん　冬野菜のみそ汁	26日 熊倉小学校 希望献立	27日 ごぼうサラダ きのこソースハンバーグ コッペパン　マカロニスープ
	幼稚園			
30日 福神漬け和え チキンカレーライス	←お休みの学校			

１６日～２０日は、地場産物活用献立を提供します！
西郷村の食材や福島県内の食材を多く、使用した献立になります。

ご家庭でつくってみませんか？ 人気の給食レシピ

★いりごま和え

レシピは こちら！（村HPへリンクします）
QRコードからも確認できます

令和8年11月

献立表

毎月19日は食育の日です！

西郷村学校給食センター

日	曜	給食がお休みの学校	献立名	かみかみ	血や肉・骨になる あか	体の調子を整えるもとになる みどり	熱や力のもとになる きいろ	調味料	家で食べてほしい食品	栄養価 小学校	栄養価 中学校
										エネルギー(kca)	
										たんぱく質(g)	
										脂質(g)	
										食塩(g)	
2	月	幼稚園 小田倉小	ごはん 牛乳 しゅうまい(1人2個) 中華和え マーボー豆腐		牛乳 しゅうまい 糸かまぼこ 豚肉 大豆ミート 豆腐	キャベツ きゅうり にんじん もやし にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ たけのこ	ごはん ごま油 こめ油 三温糖 きび砂糖 片栗粉	薄口醤油 酢 豆板醤 酒 みそ 濃口醤油 甜面醤 中華スープの素	海藻	649 23.6 18.5 2.1	812 28.7 22.1 2.6
4	水		雑穀ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 五目きんぴら 根菜のみそ汁		牛乳 いわしのみぞれ煮 豚肉	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく いんげん しいたけ はくさい だいこん	雑穀ごはん こめ油 白いりごま 三温糖 ごま油 さといも	濃口醤油 みりん みそ かつおだし	緑黄色野菜	602 22.7 17.7 2.1	767 27.6 20.7 2.7
5	木		麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き おかか和え 玉ねぎのみそ汁		牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たまねぎ いんげん	麦ごはん 三温糖 **じゃがいも**	濃口醤油 みりん 薄口醤油 みそ かつおだし	果物	622 26.5 18.3 2.3	710 29.9 20.2 2.6
6	金		きなこ揚げパン 牛乳 コーンサラダ 白菜のスープ		牛乳 きな粉 ベーコン	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん はくさい	コッペパン 三温糖 白しめ油 こめ油	フレンチドレッシング 食塩 コンソメ こしょう 薄口醤油	小魚	511 17.6 20.5 2.3	583 19.6 23.3 2.8
9	月	幼稚園	キムチチャーハン 牛乳 わかめと大根のサラダ 中華スープ		牛乳 豚肉 炒り卵 わかめ ツナ 豆腐	にんにく ながねぎ たけのこ 白菜キムチ グリンピース キャベツ だいこん きゅうり しょうが **にんじん** はくさい	ごはん こめ油 きび砂糖 ごま油	濃口醤油 キムチの素 薄口醤油 酢 中華スープの素 食塩 こしょう	いも	524 20.2 13.6 3.0	658 23.8 14.9 3.5
10	火	幼稚園	麦ごはん 牛乳 発芽玄米入りつくね 白菜のおひたし 大根のみそ汁		牛乳 つくね かつお節 豆腐	はくさい **こまつな** もやし にんじん だいこん ながねぎ	麦ごはん **じゃがいも**	薄口醤油 食塩 みそ かつおだし	海藻	614 23.2 17.2 2.7	706 26.5 19.1 3.1
11	水	熊倉小 小田倉小6年	ごはん 牛乳 あじの塩焼き おから入り 白菜のみそ汁	にこにこまめ(黒糖)	牛乳 あじ おから 豚肉 生揚げ にこにこまめ	ごぼう にんじん しいたけ **ながねぎ** はくさい	ごはん こめ油 三温糖	薄口醤油 みりん みそ かつおだし	緑黄色野菜	617 29.5 18.2 3.2	704 33.3 19.8 3.6
12	木	小田倉小 25日【和食の日献立】	ビビンバ 牛乳 五目スープ		牛乳 豚肉 錦糸卵 鶏肉	しょうが もやし こまつな にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ	麦ごはん ごま油 三温糖 きび砂糖 白いりごま	濃口醤油 甜面醤 食塩 薄口醤油 中華スープの素 酒 こしょう	豆類	606 24.6 20.8 2.1	735 28.0 22.4 2.5
13	金	羽太小5・6年	にこにこパン 牛乳 プレーンオムレツ コールスローサラダ 豆乳スープ		牛乳 オムレツ 豆乳	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい	にこにこパン **じゃがいも**	コールスロードレッシング ベシャメルルウ 食塩	きのこ	618 22.0 21.4 2.9	728 25.5 24.0 3.4
16	月	幼稚園	【地場産物活用献立】 なめこのみそ汁 十穀米ごはん カフェオレ たらの磯部フライ・パックソース ごぼうのみそ煮		カフェオレ たら 豚肉 豆腐	ごぼう にんじん こんにゃく なめこ ながねぎ	十穀米ごはん 白しめ油 三温糖 白いりごま こめ油 じゃがいも	濃口醤油 みそ かつおだし パックソース	緑黄色野菜	631 25.3 16.9 2.3	732 29.0 18.8 2.7
17	火	幼稚園	【地場産物活用献立】 米粉ワンタンスープ 麦ごはん 牛乳 ブルコギ 茎わかめのサラダ		牛乳 豚肉 茎わかめ わかめ 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり にんじん キャベツ はくさい しいたけ チンゲンサイ	麦ごはん 三温糖 ごま油 白いりごま こめ油 きび砂糖 米粉ワンタン	酒 豆板醤 薄口醤油 濃口醤油 みりん オイスターソース 鶏豚湯 こしょう 食塩 酢	いも	602 22.1 18.3 2.4	694 25.1 20.4 2.8
18	水		【地場産物活用献立】 あぶくま汁 黒米ごはん りんごコンポート 川俣シャモのハンバーグ(おろしソース) 牛乳 ブロッコリーのサラダ		牛乳 ハンバーグ 鮭	にんにく しょうが たまねぎ だいこん ブロッコリー ながねぎ **キャベツ** とうもろこし きゅうり ごぼう にんじん りんごコンポート	黒米ごはん こめ油 三温糖 さといも	中華スープの素 みそ 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酢 かつおだし イタリアンドレッシング	豆類	634 25.6 16.3 2.6	727 29.3 18.0 3.1
19	木		【地場産物活用献立】 牛乳 三色そぼろ丼 いりごま和え すまし汁		牛乳 鶏肉 炒り卵 豆腐	しょうが グリンピース こまつな だいこん もやし にんじん	ごはん 三温糖 白いりごま	濃口醤油 みりん 薄口醤油 酒 食塩 かつお・昆布だし	きのこ	564 24.1 17.0 2.7	705 28.5 19.0 3.2
20	金		【地場産物活用献立】 塩ラーメンかけ汁 中華麺 牛乳 大学いも(1人2個) ナムル		牛乳 豚肉 なると	にんじん もやし メンマ チンゲンサイ ながねぎ こまつな キャベツ だいこん にんにく しょうが	中華麺 さつまいも 白しめ油 三温糖 水あめ 黒いりごま ごま油 白いりごま	食塩 中華スープの素 こしょう 濃口醤油 薄口醤油 酒	海藻	588 21.9 15.6 1.8	751 27.4 17.5 2.3
24	火	幼稚園	雑穀ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ゆかり和え 小松菜のみそ汁		牛乳 豚肉	しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな ながねぎ	雑穀ごはん じゃがいも	濃口醤油 みりん 酒 ゆかり 食塩 みそ かつおだし	豆類	571 26.2 13.7 2.6	695 30.8 15.0 3.2
25	水		麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ごま和え 冬野菜のみそ汁		牛乳 いわしの梅煮 油揚げ	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん だいこん はくさい こまつな ながねぎ	麦ごはん 白すりごま 白練りごま 三温糖 さといも	濃口醤油 みそ かつおだし	乳製品	599 27.4 16.4 2.6	712 30.4 17.7 3.0
26	木		【熊倉小学校 希望献立】 わかめごはん 豚汁 鶏肉のねぎソース チョコクレープ カレービーフン 牛乳		牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	**ながねぎ** キャベツ にんじん チンゲンサイ だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	わかめごはん こめ油 片栗粉 白しめ油 三温糖 ビーフン ごま油 さといも チョコクレープ	濃口醤油 酢 酒 食塩 カレー粉 みりん 中華スープの素 みそ かつおだし こしょう	緑黄色野菜	882 32.5 30.5 3.5	993 37.0 33.2 4.1
27	金		コッペパン 牛乳 きのこソースハンバーグ ごぼうのサラダ マカロニスープ		牛乳 ハンバーグ ツナ ベーコン	たまねぎ しめじ ごぼう にんじん **キャベツ** パセリ	コッペパン 三温糖 片栗粉 マカロニ	酒 みりん 濃口醤油 こしょう ごまドレッシング コンソメ 食塩	きのこ	683 28.0 26.1 3.2	783 31.1 28.1 3.8
30	月	幼稚園 川谷小 川谷中	チキンカレーライス 牛乳 福神漬け和え		牛乳 鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ **にんじん** キャベツ きゅうり 福神漬け	麦ごはん こめ油 **じゃがいも** カレールウ	チャツネ 中濃ソース 赤ワイン 食塩 薄口醤油	果物	628 20.7 16.0 2.7	760 23.6 17.0 3.0

※**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。