

令和4年

10月



こんだて



西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>3日</p> <p>たくわん和え</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>ゆかりごはん 白菜のみそ汁</p> <p>幼稚園</p>	<p>4日</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>はくさいの甘酢漬け</p> <p>豚肉丼 わかめのみそ汁</p>	<p>5日</p> <p>熊倉小 希望献立</p>	<p>6日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>トマトミートオムレツ</p> <p>コッパン 白菜のスープ</p>	<p>7日</p> <p>中華サラダ</p> <p>豚肉のBBQソース</p> <p>黒米ごはん キムチ汁</p> <p>幼稚園</p>
<p>10日</p> <p>スポーツの日</p>	<p>11日</p> <p>お弁当の日</p>	<p>12日</p> <p>大根サラダ</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>麦ごはん いも煮汁</p> <p>米小</p>	<p>13日</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>鶏肉のレモンソース</p> <p>にこにこパン ミネストローネ</p> <p>幼稚園つき組 熊倉小 羽太小 小田倉小 川谷小</p>	<p>14日</p> <p>にこにこまめ</p> <p>ごま和え</p> <p>鯛めし すまし汁</p>
<p>17日</p> <p>ほうれん草のごまサラダ</p> <p>キムチチャーハン 春雨スープ</p> <p>幼稚園 川谷小 全中学校</p>	<p>18日</p> <p>れんこん入りきんぴら</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>黒米ごはん 生揚げのみそ煮</p> <p>幼稚園</p>	<p>19日</p> <p>春雨サラダ</p> <p>ぎょうざ (2個)</p> <p>雑穀ごはん 五目スープ</p> <p>西二中</p>	<p>20日</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>塩昆布和え</p> <p>大学いも</p> <p>みそラーメン</p> <p>中華麺</p>	<p>21日</p> <p>ごまみそ和え</p> <p>納豆 厚焼きたまご</p> <p>麦ごはん おでん</p>
<p>24日</p> <p>ゆかり和え</p> <p>ごぼうナッツ</p> <p>栗ごはん 肉じゃが</p> <p>幼稚園 熊倉小 羽太小 小田倉5年生</p>	<p>25日</p> <p>野菜炒め</p> <p>いかのかりんと揚げ</p> <p>黒米ごはん お麩のみそ汁</p> <p>幼稚園 川谷中 小田倉小 5年生</p>	<p>26日</p> <p>にこにこまめ</p> <p>キャベツのお浸し</p> <p>さばの香味焼き</p> <p>麦ごはん だいこんのみそ汁</p> <p>幼稚園 川谷小 小田倉小5年生</p>	<p>27日</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>とうもろこしのグラタン</p> <p>にこにこパン コンソメスープ</p> <p>小田倉小5年生</p>	<p>28日</p> <p>りんご</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ポークカレーライス</p> <p>小田倉小5年生</p>
<p>31日</p> <p>おさつステーキ</p> <p>いりごま和え</p> <p>さんまのしょうが煮</p> <p>雑穀ごはん 道産子汁</p> <p>幼稚園</p>	<p>給食がお休みの学校</p>			<p>★お知らせ★</p> <p>9月20日(火)の臨時休校に伴う給食の代替として、以下の通り追加します。</p> <p>★10月6日(木) 小学生:レモンソーダゼリー</p> <p>★10月18日(火) 小学生:ミニたい焼き</p> <p>★10月31日(月) 小学生:ストロベリーフレッシュ</p>

村では、給食の放射性物質の検査を実施し、安全を確認した後、給食を提供しています。

令和4年10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				体の調子を整えるもとになる				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									
																		エネルギー(kca)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
3	月	幼稚園	ゆかりごはん 豚肉のしょうが焼き たくわん和え 白菜のみそ汁	牛乳	牛乳 生揚げ	豚ロース肉	キャベツ はくさい	だいこん ねぎ	きゅうり にんじん	ゆかりごはん 白いりごま	酒 みそ しょうゆ	食塩	藻類	641	735	29.4	33.4	15.5	16.7	3.0	3.2
4	火		豚肉丼 白菜の甘酢漬け わかめのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳	牛乳 とうふ	豚もも肉 わかめ	たまねぎ だいこん	しらたき にんじん	にら ねぎ	麦ごはん こめ油 じゃがいも ゼリー	酒 三温糖 しょうゆ みりん きび砂糖 酢 食塩 みそ	三温糖	種実類	610	698	24.7	28.1	13.5	14.6	2.6	3.1
5	水		わかめごはん 鶏肉のから揚げ アーモンド和え 豚汁	牛乳 かみかみグミ	牛乳 とうふ	鶏もも肉 豚もも肉	キャベツ だいこん	きゅうり ごぼう	にんじん ねぎ こんにゃく	わかめごはん こめ油 アーモンド さといも ごま油	しょうゆ 酒 みりん 酢 食塩 こしょう みそ	しょうゆ	緑黄色野菜	652	733	31.1	34.0	16.6	17.6	2.8	3.2
6	木		コッペパン トマトミートオムレツ フレンチサラダ 白菜のスープ	牛乳	牛乳 ツナ	オムレツ ベーコン	キャベツ はくさい	きゅうり しいたけ	たまねぎ たけのこ	コッペパン こめ油 きび砂糖	酢 きび砂糖 食塩 こしょう コンソメ しょうゆ	こめ油	いも類	574	678	23.5	26.9	23.0	25.8	2.9	3.4
7	金	幼稚園	黒米ごはん 豚肉のBBQソース 中華サラダ キムチ汁	牛乳	牛乳 かまぼこ とうふ	豚ロース肉 豚もも肉	キャベツ はくさい	きゅうり だいこん	にんじん にら ねぎ	黒米ごはん こめ油 ごま油	みりん ケチャップ ウスターソース 酢 きび砂糖 みそ 鶏豚湯	みりん	きのこ類	692	824	28.6	34.4	24.2	28.8	2.4	3.0
12	水	米小	麦ごはん 鮭の塩焼き 大根サラダ いも煮汁	牛乳	牛乳 ツナ わかめ	鮭 豚もも肉	キャベツ まいたけ	だいこん ごぼう	きゅうり ねぎ こんにゃく	麦ごはん さといも ごま油	しょうゆ 酢 きび砂糖 みそ 三温糖 みりん	さといも	果実類	622	713	30.3	33.8	16.9	18.2	3.3	3.9
13	木	幼稚園 小 羽太小 小田倉小 小川谷小	にこにこパン 鶏肉のレモンソース コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳	牛乳 ベーコン	鶏もも肉 ベーコン	キャベツ はくさい	とうもろこし パセリ レモン	たまねぎ にんじん	米粉パン こめ油 ジャがいも マカロニ	三温糖 しょうゆ コルネロドレッシング ブイオン 食塩 こしょう	しょうゆ	豆類	691	827	27.2	32.1	26.3	30.3	2.7	3.3
14	金		鯛めし ごま和え すまし汁	牛乳 にこにこまめ	牛乳 鶏むね肉 大豆	鯛 とうふ	ほうれんそう だいこん	もやし みつば	キャベツ にんじん	麦ごはん 白いりごま 白すりごま 白練りごま	だし 酒 しょうゆ 三温糖 食塩	だし	いも類	731	868	32.2	38.5	23.7	27.8	2.9	3.2
17	月	幼稚園 川谷小 全中学校	キムチチャーハン ほうれん草のごまサラダ 春雨スープ	牛乳	牛乳 炒り卵 鶏むね肉	豚もも肉 ツナ	ねぎ にんじん	たけのこ きゅうり ほうれんそう ねぎ グリーンピース	はくさい しらたき キャベツ	麦ごはん こめ油 白すりごま マヨネーズ 緑豆春雨	しょうゆ キムチの薬 こしょう 中華スープの薬 酒 食塩	しょうゆ	藻類	611	701	21.6	24.4	17.6	20.1	2.8	3.1
18	火	幼稚園	黒米ごはん ぶりの照り焼き れんこん入りきんぴら 厚揚げのみそ煮	牛乳	牛乳 豚ひき肉 生揚げ	ぶり さつま揚げ	ごぼう しいたけ	こんにゃく たまねぎ きぬさや	にんじん いんげん	黒米ごはん こめ油 白いりごま ごま油 片栗粉	しょうゆ 三温糖 みりん みそ 酒	しょうゆ	緑黄色野菜	740	878	32.5	38.2	26.1	30.1	2.1	2.4
19	水	西二中	雑穀ごはん ぎょうざ 春雨サラダ 五目スープ	牛乳	牛乳 ハム	ぎょうざ 鶏もも肉	キャベツ しいたけ	きゅうり こまつな ねぎ	にんじん たけのこ	雑穀ごはん 緑豆春雨 ごま油	しょうゆ 酢 三温糖 酒 食塩 こしょう	しょうゆ	果実類	655	705	16.9	18.6	10.8	11.4	2.3	2.1
20	木		みそラーメン 大学いも 塩昆布和え ぶどうゼリー	牛乳	牛乳 塩昆布	豚ひき肉	キャベツ たけのこ きゅうり	もやし とうもろこし ねぎ	にんじん ほうれんそう だいこん	中華めん こめ油 ごま油 白いりごま みずあめ 黒いりごま	みそ 鶏豚湯 豆板糖 しょうゆ 食塩	みそ	藻類	645	712	20.5	23.3	21.2	23.8	2.8	3.3
21	金		麦ごはん 厚焼きたまご ごまみそ和え おでん	牛乳 納豆	牛乳 納豆 ちくわ うずらのたまご	厚焼きたまご さつま揚げ がんも 昆布	キャベツ こんにゃく	もやし にんじん だいこん	にんじん いんげん	麦ごはん 白すりごま 白いりごま	みそ しょうゆ みりん きび砂糖 食塩 酒 三温糖	みそ	いも類	693	792	31.6	35.5	22.2	24.5	2.6	3.1
24	月	幼稚園 熊倉小 羽太小 小田倉小5年	栗ごはん ごぼうナッツ ゆかり和え 肉じゃが	牛乳	牛乳 豚もも肉	豚もも肉	ごぼう たまねぎ	キャベツ 糸こんにゃく	きゅうり いんげん にんじん	栗ごはん 小麦粉 こめ油 さつまいも じゃがいも アーモンド	しょうゆ みりん 三温糖 ゆかり 食塩	しょうゆ	藻類	767	890	24.4	27.2	22.8	26.0	2.8	3.3
25	火	幼稚園 川谷中 小田倉小5年	黒米ごはん いかのかりんと揚げ 野菜炒め お麩のみそ汁	牛乳	牛乳 豚もも肉	いか	キャベツ チンゲンサイ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ もやし	黒米ごはん こめ油 白いりごま じゃがいも 白玉麩	みりん 酒 三温糖 しょうゆ 食塩 こしょう みそ	みりん	果実類	644	740	29.5	33.7	17.7	19.6	2.7	3.0
26	水	幼稚園 川谷小 小田倉小5年	麦ごはん さばの香味焼き キャベツのお浸し 大根のみそ汁	牛乳 にこにこまめ	牛乳 とうふ	さば かつお節	ねぎ えだまめ だいこん	キャベツ もやし にんじん	にんじん	麦ごはん じゃがいも	みそ しょうゆ 三温糖 みりん	みそ	緑黄色野菜	623.0	717.0	29.3	33.6	17.0	18.7	2.9	3.3
27	木	小田倉小5年	にこにこパン とうもろこしのグラタン フロッコリーのサラダ コンソメスープ	牛乳	牛乳 ベーコン	ベーコン	フロッコリー はくさい	キャベツ たまねぎ にんじん	とうもろこし きゅうり にんじん	米粉パン グラタン じゃがいも	イタリアンドレッシング コンソメ 食塩 こしょう	イタリアンドレッシング	藻類	643	747	28.3	31.9	22.5	24.6	2.4	3.0
28	金	小田倉小5年	ポークカレーライス 海藻サラダ りんご	牛乳	牛乳 海藻	豚もも肉	たまねぎ りんご	にんじん きゅうり キャベツ	キャベツ	麦ごはん こめ油 カレールー ごま油 じゃがいも	チャツネ ワイン 中濃ソース 酢 きび砂糖 しょうゆ	チャツネ	緑黄色野菜	688	735	20.7	22.2	16.7	17.7	2.7	3.0
31	月	幼稚園	雑穀ごはん さんまのしょうが煮 いりごま和え 道産子汁	牛乳 おさつステック	牛乳 さんまのしょうが煮 豚もも肉 とうふ	さんまのしょうが煮	こまつな だいこん	とうもろこし にら ねぎ	もやし にんじん	雑穀ごはん 白いりごま じゃがいも バター	しょうゆ みそ 酒	しょうゆ	きのこ類	652	733	31.1	34.0	16.6	17.6	2.8	3.2

※ 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。
 ※ 精白米は、西郷産のものを使用しております。また**太字**で表記してある食材は地場産のものです。
 ※ 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。