

令和3年

5月

こんだて

西郷村学校給食センター

			木	金
			6日 おさつスティック 海藻サラダ シューマイ みそラーメン 中華麺	7日 ブロッコリーのおかがマヨあえ まめみそ 雑穀ごはん 肉じゃが
月	火	水	西一中	
10日 ひじきの煮物 鶏肉のねぎソース 麦ごはん キャベツのみそ汁	11日 豆小魚 ビビンバ ワンタンスープ	12日 海藻とツナの和え物 さわらの塩焼き 麦ごはん 豚汁	13日 おからサラダ ソース 白身魚のフライ にこにこパン コンソメスープ	14日 しょうがあえ さばのみそ煮 雑穀ごはん 厚揚げのみそ汁
幼稚園	幼稚園			
17日 おひたし かつおのみそがらめ 麦ごはん なめこ汁	18日 にこにこまめ ナムル 中華丼 春雨スープ	19日 ゆかり漬け 大豆と小魚の佃煮 黒米ごはん 親子煮	20日 ツナサラダ トマトミートオムレツ コッパン 豆乳スープ	21日 にこにこまめ 野菜炒め 鮭の塩焼き 麦ごはん けんちん汁
幼稚園、全小学校、川谷中	幼稚園	全中学校	全中学校	
24日 ブルーン 梅昆布あえ 豚のしょうが焼き 雑穀ごはん わかめのみそ汁	25日 大根サラダ から揚げ わかめごはん 小松菜の味噌汁	26日 切干大根の炒め煮 あじフライ・ソース 麦ごはん 具だくさん汁	27日 キャベツサラダ ハンバーグ にこにこパン コーンポタージュ	28日 ごぼうサラダ 鶏肉の照り焼き 雑穀ごはん じゃがいものそぼろ煮
幼稚園、川谷小、川谷中	幼稚園			
31日 カレービーフ ソース いかフライ 麦ごはん じゃがいものみそ汁	<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 5px; display: inline-block;"> 村独自の放射性物質検査について </div> <p>給食は、村の測定器で放射性物質検査を行い、検出限界以下のものを使用しています。検査結果については、村のホームページや防災無線で公表されています。</p>			
幼稚園				

給食で使用する食材は、村の測定器で放射性物質検査を行い、検出限界以下のものを使用しています。

令和3年5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		
												エネルギー(kca)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
6	木		みそラーメン しゅうまい 梅のシャキシャキ和え	牛乳	おさつスティック 牛乳 豚肉 しゅうまい 海藻	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ほうれんそう ねぎ とうもろこし きゅうり たけのこ	中華麺 サラダ油 ごま油 ラー油	みそ 鶏豚湯 酢 しょうゆ きび糖	いも類			671	908		
7	金		雑穀ごはん まめみそ ブロッコリーのおかかマヨあえ 肉じゃが	牛乳	牛乳 大豆 ロースハム かつお節 豚肉	ブロッコリーにんじん キャベツ とうもろこ たまねぎ こんにやく いんげん	雑穀ごはん こめ油 じゃがいも	みそ 三温糖 みりん 酒 マヨネーズ しょうゆ	種実類			704	881		
10	月	幼稚園	麦ごはん 鶏肉のねぎソース ひじきの煮物 キャベツのみそ汁	牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ ひじき	にんじん こんにやく いんげん キャベツ たまねぎ ねぎ	わかめご飯 サラダ油	しょうゆ 三温糖 酢 酒 みそ	きのこ類			632	793		
11	火	幼稚園 西一中	ピビンバ ワンタンスープ	牛乳	豆小魚 牛乳 豚肉 錦糸卵 鶏肉	しょうが もやし こまつな にんじん はくさい しいたけ チンゲンサイ	麦ごはん 白ごま ワンタン ごま油	しょうゆ 三温糖 甜麺醤 食塩 きび砂糖 鶏豚湯 しょうゆ	果実類			625	794		
12	水		麦ごはん さわらの塩焼き 海藻とツナの和え物 豚汁	牛乳	牛乳 さわら ツナ 海苔 豚肉	キャベツ にんじん もやし きゅうり かいそう だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	麦ごはん 里いも ごま油	しょうゆ 三温糖 みりん だし	きのこ類			627	787		
13	木		にこにこパン 白身魚のフライ・ソース おからサラダ コンソメスープ	牛乳	牛乳 白身魚 おから ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ えのき ほうれんそう	にこにこパ マカロニ 白絞め油	ソース マヨネーズ 酢 きび糖 食塩 しょうゆ コンソメ	いも類			621	787		
14	金		雑穀ごはん さばのみそ煮 しょうが和え 厚揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 さば 厚揚げ	ほうれんそ キャベツ もやし にんじん しょうが あつあげ	雑穀ごはん	しょうゆ みそ だし	油脂類			616	800		
17	月	全小学校 幼稚園 川谷中	麦ごはん かつおのみそがらめ おひたし なめこ汁	牛乳	牛乳 かつお とうふ	しょうが こまつな だいこん もやし にんじん はくさい なめこ ねぎ	麦ごはん 片栗粉 白ごま	しょうゆ みそ みりん ケチャップ 酒 三温糖 だし	果実類			571	727		
18	火	幼稚園	中華丼 ナムル 春雨スープ	牛乳	にこにこまめ 牛乳 豚肉 えび いか 鶏肉 大豆	たけのこ しょうが たまねぎ にんじん はくさい しいたけ こまつな もやし いんげん にんにく チンゲンサイ ねぎ	麦ごはん こめ油 片栗粉 ごま油 春雨	しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ 中華スープの煮	いも類			618	800		
19	水	全中学校	黒米ごはん 大豆と小魚の佃煮 ゆかり漬け 親子煮	牛乳	牛乳 大豆 煮干し 鶏肉 なると たまご	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ しらたき しいたけ グリーンピース	黒米ごはん 片栗粉 白絞め油 白ごま	きび砂糖 しょうゆ 酒 食塩 みりん だし	海藻類			626	788		
20	木	全中学校	コッペパン トマトミートオムレツ ツナサラダ 豆乳スープ	牛乳	牛乳 ツナ オムレツ 豆乳	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう	コッペパン じゃがいも ホワイトソース	マヨネーズ 食塩 しょうゆ	きのこ類			693	933		
21	金		麦ごはん 鮭の塩焼き 野菜炒め けんちん汁	牛乳	牛乳 鮭 豚肉 とうふ	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	麦ごはん こめ油 ごま油 さといも	しょうゆ 塩 しょうゆ みそ だし	海藻類			578	728		
24	月	幼稚園 川谷小 川谷中	雑穀ごはん 豚肉のしょうが焼き 塩昆布和え わかめのみそ汁	牛乳	ブルーン 牛乳 豚肉 かまぼこ かつお節 とうふ	きゅうり れんこん にんじん だいこん わかめ たまねぎ ねぎ ブルーン	雑穀ごはん 白ごま	しょうゆ みりん 酒 みそ だし	緑黄色野菜			603	749		
25	火	幼稚園	わかめごはん 鶏肉のから揚げ 大根サラダ 小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ とうふ	わかめ キャベツ だいこん きゅうり こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	わかめごはん 白絞め油 ごま油	しょうゆ 三温糖 す 酒 みそ だし	いも類			583	735		
26	水		麦ごはん アジフライ・ソース 切干大根の炒め煮 具だくさん汁	牛乳	牛乳 あじ さつまあげ 油揚げ	だいこん にんじん いんげん こんにやく キャベツ たまねぎ	麦ごはん じゃがいも こめ油	ソース しょうゆ 酒 三温糖 みそ だし	種実類			636	807		
27	木		にこにこパン ハンバーグ キャベツのサラダ コーンポタージュ	牛乳	牛乳 ハンバーグ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこ たまねぎ パセリ	にこにこパ こめ油 ホワイトル バター 生クリーム	ケチャップ ソース ドレッシング 塩 しょうゆ	果実類			774	901		
28	金		雑穀ごはん 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ じゃがいものそぼろ煮	牛乳	牛乳 鶏肉 ツナ	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ しらたき いんげん	雑穀ごはん こめ油 じゃがいも	しょうゆ みりん 三温糖 ドレッシング だし	豆類			611	768		
31	月	幼稚園	麦ごはん イカフライ・ソース カレービーフン じゃがいものみそ汁	牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ えのき	麦ごはん こめ油 ビーフン じゃがいも	ソース カレー粉 しょうゆ みそ だし	海藻類			650	813		
												25.5	30.3		
												17.3	19.4		
												2.6	3.0		

※ 村では、給食一食分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。

※ 胚芽精米、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。