

令和8年

5月

こんだて



にしごう
マクロビ!ウェンステー

西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>★家庭でつくってみませんか? 人気の給食レシピ</p> <p>★鮭のパン粉焼き</p> <p>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</p>		<p>たのしい給食</p>	<p>野菜を食べよう</p>	<p>1日 ★端午の節句献立★</p> <p>かしわ餅 いそべ和え 厚焼き玉子</p> <p>たけのこごはん すまし汁</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>お休みの学校 →</p> <p>お休み</p>	<p>西二中</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>アセロラゼリー(西二中1年のみ)</p> <p>ゆかり漬け あじフライ パックソース</p> <p>雑穀ごはん かぶのみそ汁</p>	<p>おかか和え 豚肉のりんごソース焼き</p> <p>麦ごはん ジャがいものみそ汁</p>	<p>にこにこ豆(黒糖) 切り干し大根の炒め煮 いわしの梅煮</p> <p>黒米ごはん お麩のみそ汁</p>	<p>ごぼうサラダ ウインナー ケチャップ</p> <p>コッパン マカロニスープ</p>	<p>ナムル しそ入りぎょうざ</p> <p>麦ごはん 麻婆豆腐</p>
幼稚園 川谷小・中	幼稚園	西一中 西二中 川谷中	西一中 西二中	西二中1年生
18日	19日	20日	21日	22日
<p>おひたし 鶏肉の唐揚げ</p> <p>ごはん 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>ホイコウロウ しゅうまい</p> <p>麦ごはん 中華スープ</p>	<p>梅昆布和え あじの塩焼き</p> <p>黒米ごはん ジャがいものみそ汁</p>	<p>フレンチサラダ カレーコロッケ パックソース</p> <p>コッパン 豆乳スープ</p>	<p>小松菜ともやしの和え物</p> <p>キムチチャーハン(具を混ぜる) 五目スープ</p>
幼稚園 熊倉小 小田倉小 米小・羽太小	幼稚園			西一中
25日	26日	27日	28日	29日
<p>しょうが和え カツオカツ</p> <p>黒米ごはん 豚汁</p>	<p>山吹和え 胚芽玄米つくね</p> <p>麦ごはん 油揚げと玉ねぎのみそ汁</p>	<p>キャベツのおひたし いわしのしょうが煮</p> <p>雑穀ごはん いももち汁</p>	<p>大根とわかめのサラダ ソフト麺 かけうどん汁</p>	<p>ごま酢和え いかのかりんと揚げ</p> <p>ごはん 厚揚げのみそ汁</p>
幼稚園	幼稚園			

令和8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となる			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	家 で 食 べ て ほ い し い 食 品	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	金	西二中	★端午の節句献立★ たけのこごはん 厚焼き玉子 いそべ和え すまし汁	牛乳 かしわ餅	厚焼き玉子 鶏肉 あらはんべん	焼き海苔 豆腐	ほうれんそう だいこん	キャベツ もやし にんじん 三つ葉	たけのこごはん かしわもち	濃口醤油 薄口醤油 清酒 食塩 昆布だし カツオだし	濃口醤油 薄口醤油 清酒 食塩 昆布だし カツオだし	小魚	684 27.5 17.4 3.9	791 31.6 19.4 4.6	
7	木		コッペパン 鮭のパン粉焼き ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 かしわ餅 (西二中のみ)	鮭 ツナ	ハルメゼンチーズ チキンハム	にんにく キャベツ はくさい	パセリ たまねぎ きゅうり とうもろこし	オレガノ にんじん	コッペパン オリーブオイル 食塩 こしょう 穀物酢 食塩 こしょう コンソメ じゃがいも	コッペパン オリーブオイル 食塩 こしょう 穀物酢 食塩 こしょう コンソメ じゃがいも	海藻	600 33.7 20.1 3.4	719 39.7 22.9 4.1	
8	金	西二中1年生	★スポーツ応援献立★ カツカレーライス マカロニサラダ アセロラゼリー	牛乳	鶏肉 ハム	トンカツ	にんにく きゅうり アセロラゼリー	しょうが キャベツ えだまめ とうもろこし	たまねぎ とうもろこし	にんじん とうもろこし	麦ごはん じゃがいも 米油 マカロニ	カレールー チャップネ 中華ソース おろし 食塩 こしょう フレンチドレッシング	まめ	731 23.9 21.0 2.8	842 26.7 22.9 3.1
11	月	幼稚園 川谷小・中	雑穀ごはん あじフライ・バックソース ゆかり漬け かぶのみそ汁	牛乳 アセロラゼリー (西二中1年生のみ)	あじフライ		キャベツ ねぎ	きゅうり にんじん かぶ	雑穀ごはん じゃがいも	米油	雑穀ごはん じゃがいも	バックソース ゆかり 食塩 カツオだし 味噌	くだもの	879 26.4 17.8 2.1	998 29.5 19.6 2.4
12	火	幼稚園	麦ごはん 豚肉のりんごソース焼き おかか和え じゃがいものみそ汁	牛乳	豚肉 厚揚げ	かつお節	しょうが レモン果汁 にんじん	りんご ほうれんそう ねぎ	たまねぎ はくさい いんげん	にんにく もやし	麦ごはん じゃがいも	清酒 三温糖 濃口醤油 カツオだし 味噌	きのこ	626 29.6 17.5 2.1	719 34.1 19.4 2.4
13	水	西一中 西二中 川谷中	★にしごう マクロビ！ウエズデー！★ 黒米ごはん いわしの梅煮 切り干し大根の炒め煮	牛乳 お麩のみそ汁	にんにく(黒糖) いわしの梅煮	さつま揚げ	切り干し大根 ねぎ	にんじん いんげん こんにやく	黒米ごはん じゃがいも 白玉麩	清酒 三温糖 濃口醤油 味噌 カツオだし	清酒 三温糖 濃口醤油 味噌 カツオだし	乳製品	627 28.8 15.2 2.5	713 31.0 15.8 2.7	
14	木	西一中 西二中	コッペパン ウイナー ケチャップ ごぼうサラダ マカロニスープ	牛乳	ロングウイナー チキンハム	ソフトチキン	ごぼう ほうれんそう	にんじん たまねぎ パセリ	にんじん	コッペパン マカロニ	バックケチャップ ごまドレッシング コンソメ 食塩 こしょう	海藻	659 22.2 24.9 3.1	807 26.3 29.6 3.8	
15	金		麦ごはん しそ入りぎょうざ ナムル 麻婆豆腐	牛乳	しそ入りぎょうざ 鶏肉	豚肉 豆腐	こまつな にんにく たけのこ	もやし しょうが たまねぎ	だいこん ねぎ	にんじん ねぎ	麦ごはん 炒りごま こめサラダ油 片栗粉	薄口醤油 濃口醤油 豆板醤 味噌 清酒 三温糖 中華だし 甜麺醤	小魚	728 28.3 22.6 2.5	824 31.5 25.0 2.8
18	月	幼稚園 熊倉小 小田倉小 米小 羽太小	ごはん 鶏肉の唐揚げ おひたし 玉ねぎのみそ汁	牛乳	鶏肉	油揚げ	しょうが にんじん	はくさい たまねぎ いんげん	もやし ほうれんそう	にんじん ねぎ	ごはん 米油 じゃがいも	濃口醤油 清酒 薄口醤油 味噌 カツオだし	まめ	628 28.2 16.4 2.2	714 32.1 17.6 2.5
19	火	幼稚園	麦ごはん しゅうまい ホイウロウ 中華スープ	牛乳	しゅうまい 豆腐	豚肉	しょうが にんじん はくさい	にんにく 根深ねぎ だいこん	キャベツ だいこん にんじん	ピーマン にんじん	麦ごはん ごま油 片栗粉	濃口醤油 清酒 三温糖 甜麺醤 中華だし 食塩 こしょう	いも	642 23.8 18.7 2.5	691 25.6 19.4 2.7
20	水		★にしごう マクロビ！ウエズデー！★ 黒米ごはん あじの塩焼き 梅昆布和え	牛乳 じゃがいものみそ汁	あじ 糸かまぼこ かつお節	わかめ 塩昆布 油揚げ	きゅうり だいこん	れんこん ねぎ	にんじん 切り干し大根	黒米ごはん 炒りごま じゃがいも	ねり梅 薄口醤油 味噌 カツオだし	くだもの	601 28.1 15.5 3.3	688 30.3 16.2 3.6	
21	木		コッペパン カレーコロッケ フレッシュサラダ 豆乳スープ	牛乳	ソフトチキン 豆乳		キャベツ はくさい	きゅうり たまねぎ にんじん	にんじん	コッペパン カレーコロッケ 米油一斗缶 こめサラダ油 じゃがいも	バックソース 穀物酢 三温糖 食塩 こしょう ベジマメルルー	きのこ	665 22.7 24.5 3.2	772 25.9 27.3 3.8	
22	金	西一中	キムチチャーハン 小松菜ともやしの和え物 五目スープ	牛乳	豚肉 鶏肉	炒り卵	にんにく グリンピース にんじん	ねぎ もやし しょうが	たけのこ もやし 干しいたけ	白菜キムチ だいこん	ごはん ごま油 炒りごま	濃口醤油 清酒 薄口醤油 清酒 中華だし 食塩 こしょう	乳製品	446 20.9 13.1 2.9	511 23.5 14.1 3.3
25	月	幼稚園	黒米ごはん カツオカツ しょうが和え 豚汁	牛乳	カツオカツ 豆腐	豚肉	ほうれんそう しょうが こんにやく	キャベツ だいこん ごぼう	もやし にんじん ねぎ	にんじん ねぎ	黒米ごはん ごま油 こめサラダ油	濃口醤油 味噌 みりん カツオだし	くだもの	599 23.1 13.4 2.3	698 27.2 17.1 2.6
26	火	幼稚園	麦ごはん 胚芽玄米つくね 山吹和え 油揚げと玉ねぎのみそ汁	牛乳	胚芽玄米つくね 油揚げ	炒り卵	キャベツ たまねぎ	ほうれんそう いんげん	もやし にんじん	にんじん	麦ごはん じゃがいも	薄口醤油 味噌 カツオだし	きのこ	609 22.5 17.3 2.3	729 26.9 20.8 2.7
27	水		★にしごう マクロビ！ウエズデー！★ 雑穀ごはん いわしのしょうが煮 キャベツのおひたし	牛乳 いももち汁	いわしのしょうが煮 鶏肉		キャベツ だいこん	もやし ほうれんそう にんじん	にんじん	雑穀ごはん いももち	こめサラダ油	薄口醤油 清酒 食塩 カツオだし 昆布だし	海藻	662 26.0 16.6 2.5	732 29.0 18.1 2.9
28	木		ソフト麺 わかめと大根のサラダ かけうどん汁	牛乳	鶏肉 わかめ	なると ソフトチキン	こまつな だいこん	ねぎ きゅうり	にんじん たまねぎ	たまねぎ	ソフト麺 ごま油	濃口醤油 食塩 清酒 みりん 仕上げ砂糖 昆布だし カツオだし 薄口醤油 穀物酢	小魚	458 22.1 11.6 2.5	495 23.8 12.2 2.8
29	金		ごはん いかのかりと揚げ ごま酢和え 厚揚げのみそ汁	牛乳	いか 生揚げ		もやし ねぎ	にんじん いんげん	とうもろこし	ごま油	ごはん 米油 炒りごま ごま油 じゃがいも	みりん 清酒 三温糖 濃口醤油 穀物酢 味噌 カツオだし	まめ	693 28.8 18.8 2.5	769 32.4 20.8 2.9

※ 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。