

令和4年

6月

こんだて

西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
		1日 もやしのひき肉炒め いわしの梅煮 麦ごはん じゃがいものみそ汁	2日 野菜ソテー コロッケ・ソース コッパン パークビーンズ	3日 切干大根のカレー炒め 鶏のネギソース 麦ごはん 厚揚げのみそ汁
		幼稚園		
6日	7日	8日	9日	10日
きんぴらごぼう あじの塩麴やき 麦ごはん 具だくさん汁	ナムル 春巻き 雑穀ごはん キムチ汁	しょうが和え 三色子ぼろ丼 とうふのすまし汁	ハムとコーンのサラダ ローストチキン にこにこパン 豆と野菜のトマトスープ	うめゼリー コールスローサラダ ハヤシライス
幼稚園	全中学校	熊倉小・全中学校	西一中・西二中	幼稚園・小田倉小・西二中
13日	14日	15日	16日	17日
にこにこまめ おかか和え 豚肉のみそ焼き 麦ごはん けんちん汁	凍み豆腐のカレー炒め カジキカツ・ソース 黒米ごはん のっぺい汁	おから炒り 県産とりつくね 麦ごはん かきたまみそ汁	ふくしまりんごゼリー キムチづけ もち米肉団子 しょうゆラーメン 中華麺	ごぼうサラダ さばの塩焼き 雑穀ごはん きこのみそ汁
幼稚園	幼稚園			
20日	21日	22日	23日	24日
むらさきもちチップス いそべあえ たまごやき 若菜ごはん かぶのみそ汁	スタミナ炒め さわらの西京焼き 雑穀ごはん 凍み豆腐のみそ汁	もやしのごま酢あえ チキンカツ・ソース 麦ごはん キャベツのみそ汁	オニオンサラダ ミートサンドの具 背割れコッパン コンソメスープ	チンジャオロースー シューマイ 麦ごはん 中華スープ
幼稚園	幼稚園			西二中
27日	28日	29日	30日	
あじさいゼリー 浅漬け 焼肉丼 青菜のみそ汁	たくわん和え さばのみそ煮 雑穀ごはん 豚汁	にこにこまめ 山吹和え 鶏肉の照り焼き 麦ごはん すまし汁	フレンチサラダ ミートボール にこにこパン カレーマカロニ	
幼稚園	幼稚園	西一中・川谷中	川谷中	

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4年6月



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	調香料	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	水	幼稚園	麦ごはん いわしの梅煮 もやしのひき肉炒め じゃがいもみそ汁	牛乳	いわしの梅煮 豚肉 油揚げ	もやし にら にんじん ごぼう	マロニー ごま油 片栗粉	豆板糖 中華だし 醤油 こしょう 清酒 みそ みりん	大豆類	583 26.3 14.6 2.3	700 31.6 17.5 2.8					
2	木		コッペパン コロッケ ソース 野菜ソテー ポークビーンズ	牛乳	豚肉 大豆	にんにく たまねぎ セロリ	しょうが もやし テンゲンサイ いんげん	キャベツ にんじん いんげん	コッペパン <small>かぼちゃコロッケ</small> じゃがいも	ソース 三温糖 トマトケチャップ 醤油 こしょう 食塩 コンソメ	藻類	713 30.5 24.4 3.1	856 36.6 29.3 3.7			
3	金		麦ごはん 鶏肉のネギソース 切り干しだいこんのカレー炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳	鶏肉 豚肉 厚揚げ	ねぎ だいこん にんじん たまねぎ	切り干し大根 にんじん たまねぎ	小松菜	麦ごはん 米油	醤油 三温糖 穀物酢 清酒 カレー粉 みそ オイスターソース	いも類	669 29.4 19.1 2.6	803 35.3 22.9 3.1			
6	月	幼稚園	麦ごはん あじの塩麹焼き きんぴらごぼう 具だくさん汁	牛乳	あじの塩麹づけ 豚肉 豆腐	ごぼう だいこん にんじん 小松菜	糸こんにやく にんじん 小松菜	いんげん ねぎ	麦ごはん じゃがいも	米油 醤油 三温糖 みりん みそ	きのこ類	671 30.8 19.1 3.7	805 37.0 22.9 4.4			
7	火	全中学校	雑穀ご飯 春巻き ナムル キムチ汁	牛乳	春巻き 豚肉 絹ごし豆腐	もやし がなしめじ ねぎ	にんじん こんにやく 白菜キムチ にら	ごぼう だいこん	雑穀ごはん ごま	醤油 ごま油 きび砂糖 米油 みそ 食塩	いも類	630 24.6 18.4 2.0	756 29.5 22.1 2.4			
8	水	熊倉小 全中学校	三色そばろ井 しょうが和え 豆腐のすまし汁	牛乳	鶏肉 炒り卵 豆腐	グリーンピース にんじん だいこん	ほうれん草 キャベツ しょうが	もやし	麦ごはん	醤油 みりん きび砂糖	種実類	642 26.9 16.5 3.3	770 32.3 19.8 4.0			
9	木	西一中 西二中	にこにこパン ローストチキン ハムとコーンのサラダ 豆と野菜のトマトスープ	牛乳	鶏肉 豚肉 ハム	とうもろこし にんじん セロリ	キャベツ セロリ いんげん	たまねぎ	にこにこパン じゃがいも	醤油 みりん コンソメ 白ワイン こしょう コーンスローフレンジング ケチャップ ソース	緑黄色野菜	626 32.3 22.8 3.1	751 38.8 27.4 3.7			
10	金	幼稚園 小田倉小 西二中	ハヤシライス コールスローサラダ うめゼリー	牛乳	豚肉	にんにく いんげん キャベツ	しょうが たまねぎ とうもろこし ダイストマト	にんじん	麦ごはん じゃがいも	三温糖 みりん コンソメ 米油 きび砂糖 ハヤシフレーク ブイヨン	藻類	653 21.9 18.8 1.9	784 26.3 22.6 2.3			
13	月	幼稚園	麦ごはん 豚肉の味噌焼き おかか和え けんちん汁	牛乳	にこにこまめ 豚肉 かつお節	ほうれん草 もやし ねぎ だいこん	キャベツ にんじん だいこん	にんじん	麦ごはん さといも	みそ 三温糖 清酒 醤油 ごま油	果実類	630 28.0 14.9 2.5	756 33.6 17.9 3.0			
14	火	幼稚園	黒米ご飯 カジキカツ ソース 凍み豆腐のカレー炒め のっぺい汁	牛乳	カジキカツ 凍み豆腐 豚肉 鶏肉 豆腐	切り干し大根 ごぼう ねぎ	にんじん いんげん こんにやく 干しいたけ	だいこん	黒米ごはん じゃがいも	米油 三温糖 カレー粉 みりん 清酒	種実類	836 27.8 19.6 1.9	1003 33.4 23.5 2.3			
15	水		麦ごはん 県産鶏つくね おから炒り かき玉みそ汁	牛乳	鶏つくね おから 豚肉 鶏卵 豆腐	ごぼう にんじん ほうれん草	干しいたけ ねぎ	ねぎ	麦ごはん	三温糖 醤油 みそ みりん	いも類	638 28.8 16.0 2.8	766 34.6 19.2 3.4			
16	木		醤油ラーメン もち米肉団子 キムチ漬け ふくしまりんごゼリー	牛乳	豚肉 なんと もち米肉団子	しょうが もやし だいこん	にんじん ねぎ ほうれん草 たけのこ キャベツ	キャベツ	ラーメン りんごゼリー	鶏豚湯 醤油 こしょう キムチの素	藻類	591 22.4 17.1 2.8	709 26.9 20.5 3.4			
17	金		雑穀ご飯 鯖の塩焼き ごぼうサラダ きのこのみそ汁	牛乳	さば 豆腐 ツナフレーク	ごぼう 干しいたけ こまつな	キャベツ にんじん しめじ たけのこ	しめじ	雑穀ご飯	ごまドレッシング	いも類	654 28.3 19.9 2.5	785 34.0 23.9 3.0			
20	月	幼稚園	若菜ごはん たまごやき いそべあえ かぶのみそ汁	牛乳	紫芋チップス 厚焼き玉子 のり	ほうれん草 かぶ じゃがいも ねぎ	キャベツ もやし にんじん ねぎ	にんじん	若菜ごはん 紫芋チップス	醤油 みそ	きのこ類	587 21.2 14.2 2.2	704 25.4 17.0 2.6			
21	火	幼稚園	雑穀ご飯 さわらの西京焼き スタミナ炒め 凍み豆腐のみそ汁	牛乳	さわら 豚肉 凍み豆腐 わかめ	キャベツ ピーマン にら	もやし にんじん たまねぎ しょうが	にんじん	雑穀ご飯 じゃがいも	みそ みりん 三温糖 清酒 醤油 中華だし	藻類	632 31.1 17.4 2.8	758 37.3 20.9 3.4			
22	水		麦ごはん チキンカツ ソース もやしのごま酢あえ キャベツのみそ汁	牛乳	チキンカツ	もやし キャベツ ねぎ	にんじん ねぎ とうもろこし 小松菜	小松菜	麦ごはん ごま	米油 ごま油 三温糖 穀物酢 みそ	きのこ類	879 25.8 20.2 2.5	1055 31.0 24.2 3.0			
23	木		背割れコッペパン ミートサンドの具 オニオンサラダ コンソメスープ	牛乳	豚肉 大豆ミート	にんじん にんにく ほうれん草 しめじ	たけのこ キャベツ にんじん	パブリカ ピーマン テンゲンサイ	コッペパン じゃがいも	三温糖 中華ソース ケチャップ 食塩 赤ワイン コンソメ こしょう	種実類	580 22.3 22.8 3.0	696 26.8 27.4 3.6			
24	金	西二中	麦ごはん シュウマイ チンジャオロースー 中華スープ	牛乳	しゅうまい 豚肉 鶏肉	にんにく しいたけ ねぎ	たけのこ キャベツ にんじん	パブリカ ピーマン テンゲンサイ	麦ごはん 春雨	米油 醤油 清酒 三温糖 みりん 中華だし 食塩 こしょう	果実類	606 24.1 16.6 2.0	727 28.9 19.9 2.4			
27	月	幼稚園	焼肉丼 浅漬け 青菜のみそ汁 あじさいゼリー	牛乳	豚肉	しょうが にんにく こまつな	たけのこ だいこん ねぎ	にら キャベツ セロリ	白滝 白玉粒	麦ごはん じゃがいも あじさいゼリー	清酒 米油 醤油 三温糖 みりん 食塩 みそ	緑黄色野菜	576 23.8 12.9 2.7	691 28.6 15.5 3.2		
28	火	幼稚園	雑穀ご飯 さばのみそ煮 たくわん和え 豚汁	牛乳	さばのみそ煮 豚肉 豆腐	キャベツ たくわん ごぼう	大根 ねぎ	セロリ にんじん つきこんにやく	雑穀ご飯 里芋 ごま	食塩 みそ 醤油	きのこ類	654 28.3 19.9 2.5	785 34.0 23.9 3.0			
29	水	西一中 川谷中	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 山吹和え すまし汁	牛乳	にこにこまめ 鶏肉 炒り卵 いわしつみれ	キャベツ にんじん	ほうれん草 炒り卵 ごぼう	もやし	麦ごはん	醤油 清酒 みりん	いも類	585 28.6 16.2 2.6	702 34.3 19.4 3.1			
30	木	川谷中	にこにこパン ミートボール フレンチサラダ カレーマカロニ	牛乳	ミートボール 鶏肉	玉ねぎ パブリカ セロリ	キャベツ にんじん コーン	きゅうり ブロッコリー パセリ	にこにこパン じゃがいも バター マカロニ	フレンチドレッシング カレールー	果実類	733 28.3 27.1 3.3	880 34.0 32.5 4.0			

※ 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。

※ 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。