

令和4年



はやおき・あいさつ・あさごはん

こんだて

西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
	<p>熱中症を予防しよう!</p> <p>7月1日～8月31日までは熱中症予防強化月間です。しっかり水分補給をする事と、早寝・早起き・朝ごはん</p>			<p>1日</p> <p>ナムル </p> <p>あげぎようざ </p> <p>雑穀ごはん マーボー豆腐 </p>
				給食がお休みの学校
<p>4日</p> <p>いそべあえ </p> <p>いわしのかば焼き </p> <p>黒米ごはん たまねぎのみそ汁 </p> <p>幼稚園</p>	<p>5日</p> <p>セタゼリー </p> <p>ひじきのマリネ </p> <p>いかのかりんと揚げ </p> <p>雑穀ごはん そうめん汁 </p> <p>幼稚園</p>	<p>6日</p> <p>塩昆布あえ </p> <p>とり肉のねぎみそやき </p> <p>麦ごはん じゃがいものみそ汁 </p> <p>小田倉小</p>	<p>7日</p> <p>豆小魚 </p> <p>山吹あえ </p> <p>味付きしのだごもくうどん汁 </p> <p>ソフトめん </p> <p>幼稚園、川谷小</p>	<p>8日</p> <p>もやしの香味あえ </p> <p>鮭の塩焼き </p> <p>雑穀ごはん ふのみそ汁 </p>
<p>11日</p> <p>大根サラダ </p> <p>豚肉のBBQソースやき </p> <p>雑穀ごはん わかめのみそ汁 </p> <p>幼稚園</p>	<p>12日</p> <p>ピーマン炒め </p> <p>さばのサラサ焼き </p> <p>麦ごはん 減塩とん汁 </p> <p>幼稚園</p>	<p>13日</p> <p>かみかみこんぶ </p> <p>ゆかりづけ </p> <p>かつおの照り焼き </p> <p>麦ごはん だいこんのみそ汁 </p>	<p>14日</p> <p>キャベツサラダ </p> <p>えびカツ・タルタルソース </p> <p>にこにこパン コンソメスープ </p> <p>川谷中</p>	<p>15日</p> <p>にこにこまめ </p> <p>中華クラゲ </p> <p>中華丼 春雨スープ </p>
<p>18日</p> <p>海の日</p>	<p>19日</p> <p>シークワサーゼリー </p> <p>まめまめサラダ </p> <p>夏野菜カレー </p> <p>幼稚園</p>	<p>20日</p> <p>ブロッコリーの梅おかか和え </p> <p>いわしのみぞれ煮 </p> <p>麦ごはん なすのみそ汁 </p> <p>幼稚園、小田倉小、米小羽太小、川谷小・中</p>	 	

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。

令和3年7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)	
1	金	熊倉小 小田倉小 川谷中	雑穀ご飯 揚げ餃子 ナムル 麻婆豆腐	牛乳	揚げぎょうざ 豚肉 木綿豆腐	ほうれんそう にんじん もやし にんにく たまねぎ ねぎ	しょうが たけのこ	雑穀ごはん ごまごま油	薄口醤油 味噌 清酒 三温糖 中華だし 豆板醤 甜麺醤	海藻類	723	868	28.7	34.4
4	月	幼稚園	黒米ごはん いわしの蒲焼き いそべあえ たまねぎのみそ汁	牛乳	いわし のり 油揚げ	ほうれん草 キャベツ もやし たまねぎ じゃがいも	にんじん	黒米ごはん 米油 でんぶん	上白糖 みりん 上白糖 味噌	いも類	679	815	26.3	31.6
5	火	幼稚園	雑穀ごはん いかのかりんと揚げ ひじきのマリネ そうめん汁	牛乳 七タゼリー	いか ひじき ハム チーズ 鶏胸肉 豆腐 わかめ	キャベツ にんじん	雑穀ご飯 でんぶん 温麺 ごま	みりん 清酒 三温糖 薄口醤油 米油 穀物酢 食塩 きび砂糖	きのこ類	653	784	29.2	35.0	
6	水	小田倉小	麦ごはん 鶏肉のネギみそ焼き 塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	牛乳	鶏もも肉 塩昆布 油揚げ	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ しょうが	にんじん	麦ごはん じゃがいも ごま油	清酒 味噌 濃口醤油	果実類	659	791	29.1	34.9
7	木	幼稚園 川谷小	ソフト麺 五目うどん汁 味付き信田 山吹和え	牛乳 豆小魚	鶏小間肉 なたと 炒り卵	こまつな ねぎ にんじん ほうれん草	キャベツ	ソフト麺 餅入り信田	濃口醤油 みりん 清酒 食塩 薄口醤油	豆類	609	731	32.7	39.2
8	金		雑穀ご飯 鮭の塩焼き もやしの香味和え おふのみそ汁	牛乳	鮭	もやし こまつな にんじん ねぎ	三つ葉	雑穀ご飯 ごま じゃがいも 麩	三温糖 ごま油 濃口醤油 味噌	きのこ類	553	664	27.8	33.4
11	月	幼稚園	雑穀ご飯 豚肉のBBQソース焼き 大根サラダ わかめのみそ汁	牛乳	豚ロース肉 糸かまぼこ 豆腐 わかめ	しょうが ツチオニオン きゅうり だいこん ねぎ	キャベツ	雑穀ご飯 じゃがいも ごま油	清酒 三温糖 濃口醤油 レモン果汁 穀物酢 薄口醤油 きび砂糖 味噌	種実類	670	804	28.6	34.3
12	火	幼稚園	麦ごはん さばのサラサ焼き ビーフン炒め 減塩豚汁	牛乳	さばのサラサ焼き 豚肉	キャベツ にんじん ごぼう 白菜 ねぎ	チンゲンサイ だいこん つきこん	麦ごはん ビーフン 米油 ごま油	中華だし 濃口醤油 トマトケチャップ 味噌 こしょう	海藻類	739	887	29.6	35.5
13	水		麦ごはん かつおの照り焼き ゆかりあえ だいこんのみそ汁	牛乳 かみかみこんぶ	かつお 油揚げ	キャベツ しょうが だいこん にはら ねぎ	にんじん	麦ごはん じゃがいも	濃口醤油 みりん 上白糖 清酒 ゆかり 食塩 味噌	果実類	560	672	29.1	34.9
14	木	川谷中	にこにこパン エビカツ・タルタルソース キャベツサラダ コンソメスープ	牛乳	エビカツ ツナ	キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜 じゃがいも とうもろこし	にんじん	にこにこパン タルタルソース ベーコン	米油 穀物酢 きび砂糖 食塩 こしょう チキンブイヨン	豆類	607	728	24.1	28.9
15	金		中華丼 中華クラゲ 春雨スープ	牛乳	豚肉 いか えび 中華クラゲ 鶏胸肉	にんじん たけのこ 白菜 干し椎茸 きゅうり れんこん	チンゲンサイ	麦ごはん でんぶん	中華だし 濃口醤油 清酒 こしょう 食塩 こしょう	海藻類	626	751	28.0	33.6
19	火	幼稚園	夏野菜カレー まめまめサラダ シークワーサーゼリー	牛乳	豚こま肉 大豆 ダイスターズ 粉チーズ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン なす セロリー きゅうり にんじん えだまめ	にんじん すりおろしりんご	麦ごはん 米油	カレールー トマトケチャップ オヤツネ 中華ソース 梅々鶏ドレッシング	きのこ類	786	943	27.8	33.4
20	水	幼稚園 小田倉小 米 羽太 川谷小・中	麦ごはん いわしのみぞれ煮 ブロッコリーの梅おほか和え なすのみそ汁	牛乳	いわしのみぞれに かつおぶし 油揚げ	ブロッコリー たまねぎ なす ねぎ	キャベツ	麦ごはん じゃがいも	味噌 梅ドレッシング	果実類	609	731	24.4	29.3
										1.6	1.9			

- ※ 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。