

令和3年



こんだて

西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
	<p><b>暑さに負けない食事をしよう!</b></p> <p>梅雨の蒸し暑さが続いています。この時期は体のだるさや、疲れを感じることも多いと思います。また、梅雨が明けると、本格的に暑くなります。食事からしっかりと栄養をとり、暑さに負けないようにしましょう。</p>		<p>1日</p> <p>ツナサラダ トマトミートオムレツ</p> <p>にこにこパン 豆乳スープ</p>	<p>2日</p> <p>ホイコウロウ しゅうまい</p> <p>雑穀ごはん 五目スープ</p>
	小田倉小 川谷中			
<p>5日</p> <p>なすとチンゲンサイの炒め物 鶏肉のごまみそ焼き</p> <p>黒米ごはん 青菜のみそ汁</p>	<p>6日</p> <p>おさつスティック 野菜炒め さんまのおろし煮</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p>	<p>7日</p> <p>セタゼリー 五目豆 いかのかりんと揚げ</p> <p>雑穀ごはん そうめん汁</p>	<p>8日</p> <p>ジャーマンポテト 鶏肉のレモン醤油焼き</p> <p>コッパン 野菜スープ</p>	<p>9日</p> <p>にこにこまめ アーモンド和え 鮭の塩焼き</p> <p>雑穀ごはん ニラともやしのみそ汁</p>
幼稚園 川谷小・中	幼稚園	幼稚園	小田倉小 川谷小	
<p>12日</p> <p>塩昆布和え かぼちゃコロツケ</p> <p>黒米ごはん わかめのみそ汁</p>	<p>13日</p> <p>しょうが和え さばの塩焼き</p> <p>麦ごはん 厚揚げのみそ汁</p>	<p>14日</p> <p>りんごコンポート オニオンサラダ ポークカレーライス</p>	<p>15日</p> <p>豆小魚 大根サラダ ぎょうざ タンメン</p> <p>中華麺</p>	<p>16日</p> <p>さくらんぼ ナムル 中華丼 春雨スープ</p>
幼稚園	幼稚園		西二中	西二中
<p>19日</p> <p>プルーン 梅こんぶ和え 豚肉のみそ焼き</p> <p>麦ごはん かきたまみそ汁</p>	<p>20日</p> <p>いりごま和え あじの照り焼き</p> <p>かおりごはん かぼちゃのみそ汁</p>		<p><b>今月の給食から～豚肉のみそ焼き～</b></p> <p>&lt;材料&gt;4人分 &lt;作り方&gt;</p> <p>豚ロース 4枚 ①みそ、三温糖、酒を混ぜる。 みそ 大さじ1 ②豚ロースに①を塗る。 三温糖 大さじ1 ③フライパンで焼いたら出来上がり。 酒 小さじ1</p> <p>※家庭用にアレンジしています。</p>	
幼稚園	幼稚園 米小 羽太小 小田倉小 川谷小・中			

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	
					牛乳	魚	あか	みどり	きいろ	小麦	油脂	小学校			中学校	
1	木		にこにこパン トマトミートオムレツ ツナサラダ 豆乳のスープ	牛乳	牛乳	ツナ トマトミートオムレツ 豆乳	キャベツ	きゅうり	たまねぎ	にんじん	にこにこパン	じゃがいも こめ油	酢 食塩 こしょう コンソメ	藻類	693	933
2	金	小田倉小 川谷中	雑穀ごはん しゅうまい ホイコーロウ 五目スープ	牛乳	牛乳	しゅうまい 豚肉	ピーマン	たまねぎ	キャベツ	こまつな にんじん にんにく	雑穀ごはん	ごま油 片栗粉 こめ油	しょうゆ みそ テンメシヤン トウバンジャン 食塩 こしょう	豆類	611	808
5	月	幼稚園 川谷小・中	黒米ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ナスとチンゲンサイの炒め物 青菜のみそ汁	牛乳	牛乳	鶏肉 豆腐 豚肉	しょうが	なす	キャベツ	にんじん チンゲンサイ	黒米ごはん	三温糖 こめ油 片栗粉	みりん 酒 しょうゆ みそ オイスターソース 中華スープの素	種実類	663	820
6	火	幼稚園	麦ごはん さんまのおろし煮 野菜炒め けんちん汁	牛乳	おさつステック	さんま 豆腐 豚肉	しょうが	たまねぎ	キャベツ	にんじん こんにゃく	麦ごはん	こめ油 さといも ごま油 おさつステック	しょうゆ 食塩 みそ こしょう	緑黄色野菜	641	804
7	水	幼稚園	雑穀ごはん いかのかりんと揚げ 五目豆 そうめん汁	牛乳	牛乳	いか 大豆 鶏肉	にんじん	ごぼう	キャベツ	にんじん こんにゃく こんぶ	雑穀ごはん	片栗粉 こめ油 白ごま 三温糖 七タゼリー ふ	食塩 こしょう みりん 酒 しょうゆ	果実類	646	796
8	木	小田倉小 川谷小	コッペパン 鶏肉のレモン醤油焼き ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳	牛乳	鶏肉 ベーコン	にんじん	えだまめ	キャベツ	ほうれんそう とうもろこし	コッペパン	じゃがいも バター こめ油	しょうゆ みりん 酒 食塩 こしょう フイコン	淡色野菜	632	837
9	金		雑穀ごはん 鮭の塩焼き アーモンド和え にらともやしのみそ汁	牛乳	牛乳	鮭 豆腐 大豆 きなこ	ほうれんそう	キャベツ	もやし	にんじん	雑穀ごはん	アーモンド きび砂糖	しょうゆ みそ	藻類	602	754
12	月	幼稚園	黒米ごはん かぼちゃコロッケ 塩昆布和え わかめのみそ汁	牛乳	牛乳	豆腐	かぶ	きゅうり	キャベツ	にんじん こんにゃく	黒米ごはん	コロッケ ごま油 じゃがいも	食塩 みそ	動物性たんぱく質	576	743
13	火	幼稚園	麦ごはん さばの塩焼き しょうが和え 厚揚げのみそ汁	牛乳	牛乳	さば 厚揚げ	ほうれんそう	キャベツ	もやし	にんじん	麦ごはん	じゃがいも	しょうゆ みそ	油脂類	657	82.4
14	水		ボークカレーライス オニオンサラダ りんごコンポート	牛乳	牛乳	豚肉	にんにく	しょうが	たまねぎ	にんじん	麦ごはん	じゃがいも こめ油 カレーウ りんごコンポート	中濃ソース イタリアンドレッシング	緑黄色野菜	672	836
15	木	西二中	タンメン ぎょうざ 大根サラダ	牛乳	豆小魚	豚肉 いか ぎょうざ ハム なた	しょうが	キャベツ	もやし	にんじん	中華麺	こめ油 きび砂糖 白いりごま ごま油	鶏豚湯 食塩 こしょう しょうゆ 酢	いも類	614	672
16	金	西二中	中華丼 ナムル 春雨スープ さくらんぼ	牛乳	牛乳	豚肉 いか 鶏肉 えび	たけのこ	にんじん	たまねぎ	にんじん	麦ごはん	こめ油 三温糖 片栗粉 ごま油 白いりごま はるさめ	しょうゆ 酒 食塩 こしょう	乳類	614	796
19	月	幼稚園	麦ごはん 豚肉のみそ焼き 梅昆布和え かきたまみそ汁	牛乳	ブルー	豚肉 かまぼこ 豆腐 たまご	きゅうり	わかめ	キャベツ	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	麦ごはん	三温糖 白いりごま	みそ 酒 梅 しょうゆ	油脂類	626	783
20	火	幼稚園 ※小、羽太小 小田倉小 川谷小・中	かおりごはん あじの照り焼き いりごま和え かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳	あじ 豆腐	ほうれんそう	もやし	キャベツ	にんじん	麦ごはん	三温糖 白いりごま 白ねりごま	酒 みりん しょうゆ みそ	果実類	671	821

※ 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。