

令和5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
3日 山吹和え さばのサラサ焼き 雑穀ごはん 大根のみそ汁 	4日 中華サラダ キムチチャーハン ワンタンスープ 	5日 セタゼリー チーズ和え いかのかりんと揚げ 黒米ごはん そうめん汁 	6日 アーモンドサラダ きのこソースハンバーグ にこにこパン マカロニスープ 	7日 キムチ漬け 豚肉のみそ焼き 麦ごはん ジャがいものみそ汁
幼稚園	幼稚園・川谷小5・6年		幼稚園	幼稚園
10日 西郷第一中学校 希望献立 	11日 にこにこまめ からし和え 鮭の塩焼き 麦ごはん ジャがいものみそ汁 	12日 ホイコウロウ しゅうまい 黒米ごはん 春雨スープ 	13日 ブロッコリーサラダ えびカツ・タルタルソース コッペパン 豆乳スープ 	14日 中華クラゲ 鶏肉の照り焼き 雑穀ごはん 厚揚げのみそ汁
幼稚園	幼稚園		川谷中1年	米小・川谷中
17日 海の日 	18日 ビーン炒め あじの塩焼き 麦ごはん なめこ汁 	19日 フルーツ杏仁 コーンサラダ チキンカレーライス 	20日 終業式 	おやつを食べすぎ 注意!!
	幼稚園			お休みの学校



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5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)	
3	月	幼稚園	雑穀ごはん さばのサラサ焼き 山吹和え 大根のみそ汁	牛乳	サバのサラサ焼き 炒り卵 豆腐	キャベツ 大根	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ	こめ油 じゃがいも	薄口醤油 味噌	果実類	716	798	30.0	33.7
4	火	幼稚園 <small>川谷小5・6年生</small>	キムチチャーハン 中華サラダ ワンタンスープ	牛乳	豚肉 炒り卵 かまぼこ	ねぎ キャベツ 白菜	たけのこ 白菜キムチ グリンピース にんじん もやし 干しいたけ テンゲンサイ	ごはん こめ油	濃口しょうゆ キムチの素 穀物酢 鰹節 きび砂糖 食塩	いも類	497	555	25.0	27.5
5	水		黒米ごはん いかのかりんと揚げ チーズ和え そうめん汁	牛乳 七タゼリー	いか テーズ 炒り卵 鶏肉 豆腐 わかめ	キャベツ	ほうれんそう もやし にんじん	麦ごはん でんぶん こめ油 ごま ごま油 温麺 七タゼリー 麩	みりん 三温糖 濃口しょうゆ	海藻	620	711	27.6	31.5
6	木	幼稚園	にこにこパン きのこソースハンバーグ アーモンドサラダ マカロニスープ	牛乳	ベーコン ハンバーグ	キャベツ えのき	にんじん どうもろこし パセリ しめじ	にこにこパン アーモンド 三温糖 こめ油 マカロニ	ウスターソース 穀物酢 食塩 こしょう トマトチヂミー チキンブイヨン 赤ワイン	小魚	656	752	28.0	31.1
7	金	幼稚園	麦ごはん 豚肉のみそ焼き キムチ漬け じゃがいものみそ汁	牛乳	豚肉 油揚げ わかめ	しょうり ねぎ	キャベツ にんじん だいこん	麦ごはん じゃがいも	味噌 三温糖 清酒	果実類	587	674	26.2	30.0
10	月	幼稚園	ごはん 鶏肉の唐揚げ ジャーマンポテト 豚汁	牛乳 豆乳プリン	鶏肉 豚肉 豆腐	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが	枝豆 大根 こんにやく にんにく	ごはん こめ油 でんぶん じゃがいも ベーコン バター 里芋 ごま油 プリン	濃口しょうゆ 清酒 みりん 食塩 こしょう みそ	きのこ類	776	853	33.5	37.4
11	火	幼稚園	麦ごはん 鮭の塩焼き からし和え じゃがいものみそ汁	牛乳 にこにこまめ	鮭	ほうれんそう キャベツ 小松菜 ねぎ	もやし にんじん	麦ごはん じゃがいも 麩	濃口しょうゆ からし粉 味噌	種実類	549	607	26.9	30.4
12	水		黒米ごはん シュウマイ ホイコウロウ 春雨スープ	牛乳	しゅうまい 豚肉 鶏肉	にんにく しょうが にんじん ねぎ	キャベツ ビーマン はくさい テンゲンサイ	黒米ごはん 春雨 でんぶん	濃口しょうゆ 清酒 三温糖 甜麺醤 食塩 中華だし	海藻	726	799	27.6	30.6
13	木	川谷中1年生	コッペパン えびカツ・タルタルソース ブロッコリーサラダ 豆乳スープ	牛乳	えびカツ 豆乳	ブロッコリー キャベツ 白菜 たまねぎ	どうもろこし しょうり	コッペパン こめ油 じゃがいも	タルタルソース イタリアンドレッシング ペシャメル 食塩	小魚	734	861	25.3	29.6
14	金	米小 川谷中	雑穀ごはん 鶏肉の照り焼き 中華クラゲ 厚揚げのみそ汁	牛乳	鶏肉 中華クラゲ 生揚げ	しょうり れんこん ねぎ いんげん	雑穀ごはん じゃがいも	濃口しょうゆ 清酒 みりん 味噌	緑黄色野菜	612	679	27.3	30.8	
17	月													
18	火	幼稚園	麦ごはん あじの塩焼き ピーマン炒め なめこ汁	牛乳	あじ 豚肉 豆腐 わかめ	キャベツ ねぎ	にんじん テンゲンサイ なめこ	麦ごはん こめ油 ピーマン ごま油	食塩 こしょう 中華だし 濃口しょうゆ 味噌	いも類	641	727	34.3	38.1
19	水		チキンカレーライス コーンサラダ	牛乳 フルーツ杏仁	鶏肉	たまねぎ キャベツ みかん	にんにく しょうが しょうり 黄桃 白桃	麦ごはん じゃがいも 杏仁豆腐	カレールー ワイン チョップネ 中濃ソース フレッシュシソ	緑黄色野菜	697	753	20.9	22.3
20	木		終業式 											

※ 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。