










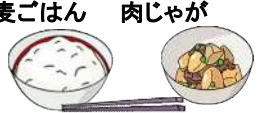










































令和5年 10月 こんだて

はやおき・あいさつ・あさごはん
西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
2日  塩昆布和え  豚肉のみそ焼き 黒米ごはん ジャがいものみそ汁 	3日  五目きんぴら  あじの塩焼き ゆかりごはん 凍み豆腐のみそ汁 	4日  海藻サラダ  鶏肉のねぎソース 雑穀ごはん 中華スープ 	5日  オニオンサラダ  トマトソースハンバーグ にこにこパン マカロニスープ 	6日  にこにこまめ 茎わかめの炒め物  厚焼きたまご 麦ごはん 肉じゃが 
給食が休みの学校→幼稚園	幼稚園 羽太小			幼稚園
9日 スポーツの日 	10日 村一斉お弁当の日  ※米小学校は、11日に実施	11日  いりごま和え  さんまのみぞれ煮 麦ごはん 厚揚げのみそ汁 	12日  グリーンサラダ  ミートサンドの具 背割れコッペパン コーンポタージュ 	13日  ごま酢和え  さばのみそ煮 雑穀ごはん 五目汁 
		米小	全小学校 幼稚園つき組	熊倉小
16日  梅昆布あえ  豚肉のしょうが焼き 黒米ごはん 白菜のみそ汁 	17日  大根とわかめのサラダ  春巻き 麦ごはん マーボー豆腐 	18日  ほうれん草のお浸し  発芽玄米入りつくね さつまいもごはん 玉ねぎのみそ汁 	19日  ごぼうサラダ  ぎょうざ(1人2個) みそラーメン 中華麺 	20日 西郷第二中学校 希望献立 
幼稚園	幼稚園 小田倉小6年			羽太小
23日  キャベツのお浸し  かつおのみそがらめ 黒米ごはん お麩のみそ汁 	24日  プルーン 切り干し大根のサラダ  キムチチャーハン ワンタンスープ 	25日  たくわん和え  鶏肉の照り焼き 麦ごはん けんちん汁 	26日  ツナサラダ  三色野菜オムレツ にこにこパン 豆乳スープ 	27日  ヨーグルト ひじきのサラダ  ハヤシライス 
幼稚園 川谷小 西二中 川谷中	幼稚園	幼稚園 川谷小	米小	西一中
30日  浅漬け  豚肉丼 大根のみそ汁 	31日  にこにこまめ ごま和え  キャベツメンチカツソース 黒米ごはん なめこのみそ汁 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【材料】4人分 切干大根・・・12g きゅうり・・・1/2本 キャベツ・・・葉1枚 カットわかめ・・・2g</p> <p>【調味料】 しょうゆ・・・小さじ1 酢・・・小さじ1 砂糖・・・小さじ1/4</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>＜今月の給食から～切り干し大根のサラダ～＞</p> <p>【作り方】 ① 切干大根は水で戻し、歯ごたえが残るくらいの固さにゆで、長い場合は食べやすい長さに切る。 ② きゅうりは輪切り、キャベツは千切りにしてゆでる。 ③ カットわかめは水で戻しておく。 ④ ツナ缶は油を切っておく。 ⑤ ①～④の水気を切り、合わせた調味料を混ぜ、出来上がり。</p> </div>		
幼稚園	幼稚園			

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。

Main table containing menu items, ingredients, and nutritional values. Columns include Date, School, Menu Name, Portion, Blood/Bone, Body Balance, Heat/Power, Seasoning, Home Food, and Energy/Fat/Carb values for elementary and middle schools.

*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。