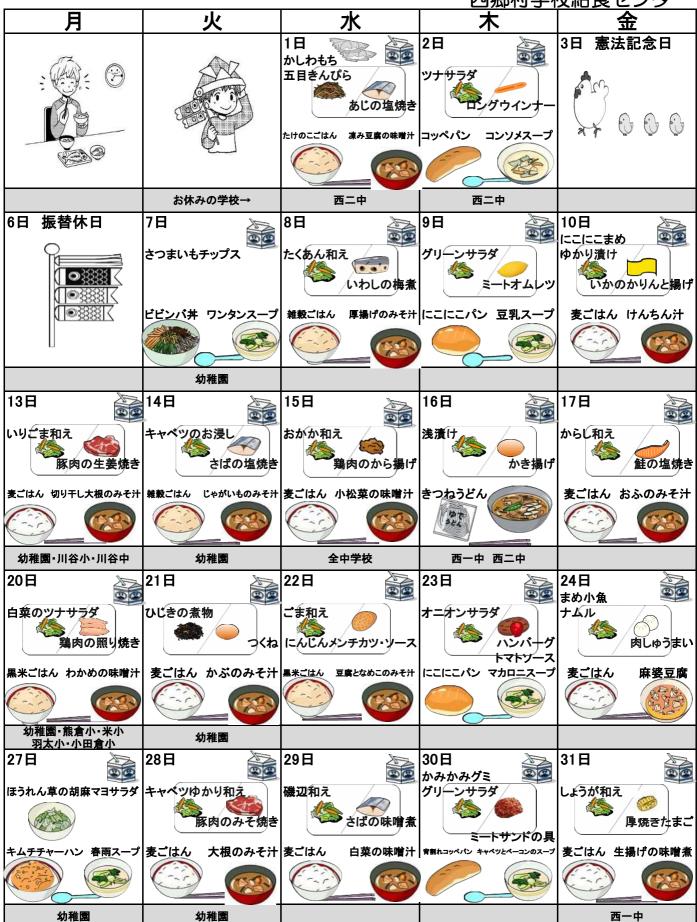




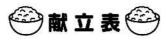


CHET

西郷村学校給食センター



令和6年5月



毎月19日は食育の日です!

-----西郷村学校給食センター

		1- 1-	0-071								西鄉	村学校	給食センタ
日	曜	給食が	郝 立 夕	かみ	血や肉・骨になる		の調子を整	えるもとに	なる	熱や力のもとになる	4	家で 食べて	栄養価 小学校 中学 エネルギー(kca
п	曜	お休みの 学校	献立名	かみ	あか			ピり		きいろ	調味料	食品	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
1	水	西二中	たけのこごはん 牛乳 あじの塩焼き かしわもち 五目きんぴら 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 あじ	豚もも肉 凍み豆腐	れんこん こんにゃく	にんじん いんげん	ごぼう しいたけ	こまつな ねぎ	たけのこごはん じゃがいも 片栗粉 こめ油 ごま油 白いりごま かしわもち	かりん 酒 しょうゆ 三温糖 酢 かつおだし みそ	きのこ類	701 789 31.7 34. 16.9 18. 4.1 4.8
2	木		コッペパン 牛乳 ロングウインナー ツナサラダ コンソメスープ	牛乳ツナ	ロングウインナー ベーコン	キャベツ いんげん	とうもろこし ねぎ	にんじん はくさい	たまねぎ	コッペパン ごま油 じゃがいも こめ油	食塩 みそ しょうゆ かつおだし 酢 こしょう コンソメ	海藻類	693 844 27.3 32. 33.5 40. 3.6 4.5
7	火	幼稚園		さつまいもチップス 牛乳 錦糸た	豚もも肉 まご 鶏むね肉	しょうがはくさい	もやし チンゲンサイ	こまつな しいたけ	にんじん	麦ごはん ごま油 白いりごま 緑豆春雨 さつまいもチップス ワンタン	しょうゆ 三温糖 耐糖素 食塩 こしょう きび砂糖 酒 中華スープの素	くだもの類	677 81° 26.0 29. 23.2 25. 2.3 2.7
8	水		雑穀ごはん 牛乳 いわしの梅煮 たくあん和え	牛乳 厚揚け	いわしの梅煮	キャベツ しょうが	だいこん ねぎ	き∍うり いんげん	にんじん	雑穀ごはん じゃがいま 白いりごま		緑黄色野菜	603 683 28.9 31. 15.4 16.
9	木		厚揚げのみそ汁 にこにこパン 牛乳 ミートオムレツ グリーンサラダ	牛乳豆乳	オムレツ	きゅうり とうもろこし	ブロッコリー はくさい	キャベツ	たまねぎ	にこにこパン こめ油 じゃがいも	酢 食塩 こしょう ベシャメルルー	きのこ類	626 72 23.9 26. 22.1 24.
10	金		いかのかりんと揚げ ゆかり漬け	にこにこまめ 牛乳 ベーコ	いか ン 絹ごし豆腐	キャベツ だいこん	きょうり ねぎ	にんじん ごぼう	はくさい	麦ごはん 片栗粉 こめ油 白いりご 里芋 ごま油	こしょう みそ	海藻類	3.0 3.5 631 722 26.4 29. 17.0 18.
13	月	川谷小	けんちん汁 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き いりごまねる	牛乳	豚ロース肉	しょうが にんじん ねぎ	こまつな切り干し大根	だいこん じゃがいも	もやしにんじん	麦ごはん こめ油 白いりごま	かつおだし みりん しょうゆ 酒 かつおだし みそ	種実類	2.8 3.2 600 709 27.3 32. 15.6 17. 2.7 3.4
14	火		切り干し大根のみそ汁 雑穀ごはん 牛乳 さばの塩焼き キャベツのお浸し	牛乳油揚け	塩さぱ	キャベツ だいこん	もやし わかめ	にんじん ねき	えだまめ	雑穀ごはん じゃがいき	しょうゆ みそ かつおだし	くだもの類	2.7 3.2 574 675 30.9 37. 13.0 14. 2.6 3.2
15	水		じゃがいものみそ汁 麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ おかか和え	牛乳 麩	鶏肉	しょうが にんじん	にんにく キャベツ	ほうれん草 ごきつ な		ごはん 片栗粉 こめ油 じゃがいギ	しょうゆ 酒 みりん みそ かつおだし	乳製品	2.0 3.2 616 689 27.7 31. 14.8 16. 2.3 2.7
16	木		小松菜のみそ汁 きつねうどん 牛乳 野菜かき揚げ 浅漬け	牛乳 なると	鶏肉油揚げ	ほうれんそう		ねぎ にんじん	しいたけ	ソフト麺 こめ油 かき揚げ	酒 しょうゆ 三温糖 みりん かつおだし	いも類	26.3 26. 18.8 29. 3.4 2.3
17	金		表ごはん 牛乳 鮭の塩焼き からしれる	牛乳 麩	鮭	ほうれん草 こまつ な	キャベツねぎ	もやし	にんじん	麦ごはん じゃがいき	食塩 しょうゆ からし みそ かつおだし	海藻類	568 649 30.9 35. 12.2 13.
20	月	*小·羽太小 小田倉小	おふのみそ汁 黒米ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 白菜のツナサラダ	牛乳 ツナ	鶏もも肉 絹ごし豆腐	はくさい わかめ	きゅうり	とうもろこし	ねぎ	黒米ごはん こめ油 じゃがいも	酢 きび砂糖食塩 こしょう	緑黄色野菜	614 710 25.9 30. 20.5 23.
21	火	幼稚園	わかめの味噌汁 麦ごはん 牛乳 つくね ひじきの煮物	牛乳	つくね	ひじき しらたき	にんじん かぶ	いんげん ねぎ	れんこん	麦ごはん 白いりごa じゃがいも	こめ油 酒 三温糖 みそ かつおだし	きのこ類	2.7 3.2 621 723 21.7 24. 17.2 19.
22	水		かぶのみそ汁 黒米ごはん 牛乳 にんじんメンチカツ ソース ごま和え	牛乳絹ごし		ほうれんそう なめこ	もやし ねぎ	キャベツ	にんじん	黒米ごはん こめ油 白すりごま ねりごま	しょうゆ 三温糖 にぼしだしみそ	海藻類	2.5 2.9 645 749 23.6 26. 23.2 26.
23	木		豆腐となめこのみそ汁 にこにこパン 牛乳 ハンパーグトマトソース オニオンサラダ	牛乳 ベーコ	ハンバーグ ン	たまねぎ ほうれんそう	キャベツ パセリ	きゅうり	にんじん	にこにこパン マカロニ	三温糖 ケチャップ ソース 食塩 チキンブイヨン	緑黄色野菜	2.5 3.0 629 729 21.5 29. 21.5 23.
24	金		マカロニスープ 麦ごはん 牛乳 肉しゅうまい ナムル 麻婆豆腐	まめ小魚 牛乳 豚ひき	肉しゅうまい 内 大豆	こまつな しょうが たけのこ	キャベツにんじん	だいこん たまねぎ	にんにく ねぎ	麦ごはん ごま油 白いりごま こめ油 片栗粉	みそ 酒 豆板醤 しょうゆ 三温糖 中華だし	くだもの類	3.1 3.6 704 844 29.4 35. 20.7 24. 2.7 3.6
27	月		キムチチャーハン 牛乳 ほうれん草の胡麻マヨサラダ 春雨スープ	牛乳 炒り卵 鶏肉	豚肉	にんにく グリンピース ほうれん草 ねぎ		たけのこ にんじん はくさい	白菜キムチ きゅうり チンゲンサイ	ごはん こめ油 白すりごま はるさめ	しょうゆ こしょう キムチの素 マヨネーズ 中華スープの素	豆類	486 56 21.6 24. 17.6 20. 2.7 3.2
28	火		麦ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き キャベツのゆかりあえ 大根のみそ汁	牛乳絹ごし	豚ロース肉豆腐		ねぎ	きゃべつ	きゅうり	ごはん じゃがいき	かみそ 三温糖 酒 食塩 かつおだし	緑黄色野菜	612 650 28.0 30. 16.2 15. 2.3 2.8
29	水		大阪はのでくり 麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 磯和え 白菜のみそ汁	牛乳 生揚け		ほうれん草 焼きのり	キャベツはくさい	もやし ねぎ	にんじん	麦ごはん	しょうゆ みそかつおだし	くだもの類	604 670 27.1 28. 17.2 17. 2.1 2.3
30	木			かみかみグミ 牛乳 大豆	豚ひき肉 ベーコン	にんじん たまねぎ	とうもろこし	ブロッコリー しいたけ	キャベツたけのこ	コッペパン こめ油	三温糖 ソース トマトケチャップ 食塩 ぶどう酒 酢 食塩	いも類	583 633 24.9 27. 20.5 23. 2.9 3.4
31	金	西一中	集立による 牛乳 厚焼きたまご しょうが和え 生揚げのみそ煮	牛乳豚肉	厚焼きたまご 生揚げ	ほうれん草 しょうが		もやし いんげん	にんじん	麦ごはん こめ油 じゃがいも 片栗粉	しょうゆ みそ 三温糖 みりん 酒	きのこ類	699 820 29.6 34. 23.0 26. 2.2 2.7
	₩±					l					1	I	£.£ 2.1

※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。