

はやおき・あいさつ・あさごはん

令和6年

6月

こんだて



西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>3日</p> <p>ビーフン炒め</p> <p>さばのカレー焼き</p> <p>麦ごはん 豚汁</p> <p>幼稚園</p>	<p>4日 【歯と口の健康習慣】</p> <p>ごま酢和え</p> <p>かみかみいかメンチ・ソース</p> <p>黒米ごはん ジャがいものみそ汁</p> <p>幼稚園</p>	<p>5日 【歯と口の健康習慣】</p> <p>サクッと昆布</p> <p>中華サラダ</p> <p>焼き肉丼</p> <p>わかめスープ</p> <p>幼稚園</p>	<p>6日 【歯と口の健康習慣】</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>かぼちやコロッケ・ソース</p> <p>コッパン コーンポタージュ</p> <p>幼稚園</p>	<p>7日 【歯と口の健康習慣】</p> <p>さつまいもチップス</p> <p>ナムル</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>雑穀ごはん キムチ汁</p> <p>小田倉小・川谷小6年生</p>
<p>10日 【中体連応援献立】 【歯と口の健康習慣】</p> <p>青梅ゼリー</p> <p>アーモンドサラダ</p> <p>カツカレー</p> <p>幼稚園</p>	<p>11日</p> <p>にこにこまめ(きなこ)</p> <p>茎わかめの炒め物</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>雑穀ごはん かぶのみそ汁</p> <p>幼稚園</p>	<p>12日</p> <p>ホイコウロウ</p> <p>ほうれん草しゅうまい</p> <p>麦ごはん 春雨スープ</p> <p>小田倉小 西一中・西二中・川谷中</p>	<p>13日</p> <p>ほうれん草のごまマヨサラダ</p> <p>ギッシュ風オムレツ</p> <p>にこにこパン コンソメスープ</p> <p>西一中・西二中</p>	<p>14日</p> <p>おかか和え</p> <p>ガジキカツ・ソース</p> <p>雑穀ごはん なめこのみそ汁</p> <p>米小6年生 西一中・西二中</p>
<p>17日</p> <p>野菜炒め</p> <p>あじフライ・ソース</p> <p>雑穀ごはん 玉ねぎのみそ汁</p> <p>幼稚園</p>	<p>18日</p> <p>山吹和え</p> <p>(炒り卵入り和え物)</p> <p>豚肉の味噌焼き</p> <p>麦ごはん 油揚げのみそ汁</p> <p>幼稚園</p>	<p>19日</p> <p>いそべ和え</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>麦ごはん 根菜のみそ汁</p> <p>幼稚園</p>	<p>20日</p> <p>ブルーン</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>タンメン</p> <p>中華麺</p> <p>熊倉小</p>	<p>21日</p> <p>おひたし</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>雑穀ごはん 厚揚げのみそ汁</p> <p>幼稚園</p>
<p>24日</p> <p>梅昆布和え</p> <p>鶏肉のねぎソース</p> <p>麦ごはん すまし汁</p> <p>幼稚園</p>	<p>25日</p> <p>にこにこまめ(黒糖)</p> <p>五目きんぴら</p> <p>さわらの西京焼き</p> <p>雑穀ごはん キャベツのみそ汁</p> <p>幼稚園・羽太小</p>	<p>26日</p> <p>ゆかり和え</p> <p>三色そぼろごはん</p> <p>わかめのみそ汁</p> <p>西一中・川谷中2年生</p>	<p>27日</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>トマトソースミートボール</p> <p>いちご&amp;マーガリン</p> <p>コッパン 豆乳スープ</p> <p>川谷中2年生</p>	<p>28日</p> <p>スタミナ炒め</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>麦ごはん 大根のみそ汁</p> <p>羽太小学校</p>

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
3	月	幼稚園	麦ごはん さばのカレー焼き ピーマン炒め 豚汁	牛乳	さばカレー焼き 豆腐	豚肉	キャベツ だいこん	にんじん ごぼう	チンゲン菜 ねぎ	にんじん こんにやく	麦ごはん ピーマン さといも	こめ油 ごま油	食塩 中華だし 濃口醤油 みそ	きのこ類	750	864
4	火	幼稚園	黒米ごはん かみかみイカメンチ・ソース ごま酢和え じゃがいものみそ汁	牛乳	イカメンチ	油揚げ	もやし だいこん	にんじん ねぎ	とうもろこし <b>ごぼう</b>	黒米ごはん いりごま	こめ油 じゃがいも	バックソース 濃口醤油 穀物酢 みそ	海藻類	557	630	
5	水		焼き肉丼 中華サラダ わかめスープ	牛乳	サクツと昆布	豚肉 豆腐	わかめ 昆布	しょうが にら	にんにく キャベツ	たまねぎ <b>ごぼう</b> にんじん	しらたき にんじん	麦ごはん ごま油	三温糖 濃口醤油 みりん 清酒 穀物酢 きび砂糖 食塩	いも類	603	682
6	木		コッペパン かぼちゃのコロッケ・バックソース コールスローサラダ コーンポタージュ	牛乳	ハム			キャベツ	たまねぎ とうもろこし	にんじん	コッペパン かぼちゃコロッケ コールスロー 無塩バター	こめ油 生クリーム	ソース ベシヤメルルー コールスロー ぶどう酒 食塩 チキンブイヨン	果物類	678	786
7	金	小田倉小 川谷小6年	雑穀ごはん いわしの梅煮 ナムル キムチ汁	牛乳	いわしの梅煮 豆腐	豚肉	しょうが ねぎ	にんにく こんにやく	だいこん しめじ 白菜キムチ	にんじん にら	雑穀ご飯 いりごま	ごま油 さつまいもチップス	薄口醤油 みそ	乳製品	530	613
10	月	幼稚園	カツカレー アーモンドサラダ 青梅ゼリー	牛乳	トンカツ	とりにく	にんにく キャベツ	しょうが <b>ごぼう</b>	にんじん とうもろこし	たまねぎ	麦ごはん じゃがいも 青梅ゼリー	こめ油 アーモンド	カレー 中濃ソース ワイン 穀物酢 食塩	きのこ類	798	853
11	火	幼稚園 西一中 西二中 川谷中	雑穀ご飯 厚焼き玉子 茎わかめの炒め物 かぶのみそ汁	牛乳	厚焼き玉子 豚肉 にこにこ豆	茎わかめ さつま揚げ	にんじん	こんにやく かぶ	ねぎ	雑穀ご飯 ごま油 じゃがいも	三温糖 いりごま	みりん 清酒 濃口醤油 穀物酢	小魚類	726	799	
12	水	小田倉小 西一中 西二中 川谷中	麦ごはん ほうれん草しゅうまい ホイコーロウ 春雨スープ	牛乳	ほうれん草しゅうまい とりにく	豚肉	しょうが にんじん	にんにく ねぎ	キャベツ 白菜	ピーマン <b>ごぼう</b>	麦ごはん 三温糖	こめ油 ごま油	濃口醤油 清酒 砂糖 中華だし 食塩	海藻類	615	703
13	木	西一中 西二中	にこにこパン キッシュ風オムレツ ほうれん草のごまマヨサラダ コンソメスープ	牛乳	キッシュ風オムレツ	ツナ	しらたき キャベツ	にんじん たまねぎ	<b>ごぼう</b> にんじん	ほうれん草 とうもろこし	にこにこパン マヨネーズ じゃがいも	ごま ベーコン	薄口醤油 チキンコンソメ 食塩	果物類	594	730
14	金	米小6年生 西一中 西二中	雑穀ご飯 カジキカツ・ソース おかか和え なめこのみそ汁	牛乳	カジキカツ 豆腐	かつお節	ほうれん草 なめこ	はくさい ねぎ	もやし にんじん	雑穀ごはん こめ油	こめ油	ソース 濃口醤油 みそ	いも類	537	622	
17	月	幼稚園	雑穀ごはん あじフライ・ソース 野菜炒め 玉ねぎのみそ汁	牛乳	あじフライ 油揚げ	豚肉	にんにく たまねぎ	しょうが もやし	キャベツ チンゲン菜	にんじん いんげん	雑穀ごはん じゃがいも	濃口醤油 食塩 みそ	乳製品	638	734	
18	火	幼稚園	麦ごはん 豚肉の味噌焼き 山吹和え(炒り卵入り和え物) 油揚げのみそ汁	牛乳	豚肉 油揚げ	炒り卵 わかめ	キャベツ だいこん	ほうれん草 ねぎ	もやし にんじん	雑穀ごはん じゃがいも	三温糖	みそ 清酒 薄口醤油	海藻類	611	703	
19	水		麦ごはん さばの味噌煮 いそべ和え 根菜のみそ汁	牛乳	さばの味噌煮	焼き海苔	ほうれん草 だいこん	キャベツ	もやし にんじん	雑穀ごはん じゃがいも	濃口醤油 みそ	濃口醤油 みそ	豆類	595	703	
20	木	熊倉小	タンメン ごぼうサラダ	牛乳	ブルーン	豚肉 なると	いか ツナ	しょうが ねぎ	キャベツ たけのこ	もやし にんじん ブルー	中華種 ごま	こめ油	豚膝湯 食塩 中華だし ごまドレッシング	いも類	549	687
21	金		雑穀ごはん 鮭の塩焼き おひたし 厚揚げのみそ汁	牛乳	銀鮭	かつお節	ほうれん草 はくさい	もやし	にんじん	雑穀ごはん	濃口醤油 みそ	濃口醤油 みそ	乳製品	543	616	
24	月	幼稚園	麦ごはん 鶏肉のねぎソース 梅昆布和え すまし汁	牛乳	とろ肉 糸かまぼこ かつお節 豆腐	わかめ 昆布 鶏肉	ねぎ 切り干し大根 だいこん	<b>ごぼう</b> れんこん	にんじん 三つ葉	麦ごはん でんぶん 白玉麩	こめ油 三温糖	濃口醤油 食塩 穀物酢 ねりめん 薄口醤油	果物類	639	715	
25	火	幼稚園 羽太小	雑穀ごはん さわらの西京焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁	牛乳	にこにこ豆(黒糖)	さわら 油揚げ	豚肉 にこにこ豆	ごぼう 干しいたけ	こんにやく キャベツ ねぎ	にんじん いんげん	雑穀ごはん こめ油 ごま油	三温糖 ごま じゃがいも	みそ みりん 濃口醤油 清酒	小魚類	651	742
26	水	西一中 川谷中2年	三色そばろごはん ゆかり和え わかめのみそ汁	牛乳	鶏肉 油揚げ	炒り卵 わかめ	しょうが にんじん	グリーンピース だいこん	キャベツ ねぎ	<b>ごぼう</b>	麦ごはん じゃがいも	三温糖	濃口醤油 みりん ゆかり みそ	きのこ類	486	560
27	木	川谷中2年	コッペパン トマトソースミートボール いちご&マーガリン マカロニサラダ 豆乳スープ	牛乳	ハム	豆乳	<b>ごぼう</b> はくさい	<b>キャベツ</b> にんじん	えだまめ <b>たまねぎ</b>	とうもろこし	コッペパン マカロニ じゃがいも	いちご&マーガリン フレッシュレタス ベシヤメルルー	海藻類	717	851	
28	金	羽太小	麦ごはん さばの塩焼き スタミナ炒め 大根のみそ汁	牛乳	さば	豚肉	にんにく <b>たまねぎ</b>	しょうが もやし	キャベツ にら	にんじん ねぎ	麦ごはん じゃがいも	清酒 濃口醤油 中華だし	豆類	647	687	

※ 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。