

令和6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
1日 からし和え いわしのみぞれ煮 雑穀ごはん 厚揚げのみそ汁	2日 にこにこまめ (きなこ) グリーンサラダ 豚肉丼 五目スープ	3日 切り干し大根炒め煮 あじの塩焼き 黒米ごはん 凍み豆腐のみそ汁	4日 アーモンドサラダ ハンバーグきのこソース にこにこパン マカロニスープ	5日 七夕献立 七夕ゼリー チーズサラダ ソース お星様コロッケ 麦ごはん そうめん汁
幼稚園	幼稚園	川谷小5. 6年		
8日 枝豆サラダ 豚肉の生姜焼き 麦ごはん 大根のみそ汁	9日 ゆかり和え さばの塩焼き 黒米ごはん なめこのみそ汁	10日 西郷第二中学校 希望献立 	11日 ごぼうサラダ メンチカツ・ソース ブルーベリージャム コッペパン キャベツのスープ	12日 おかか和え 鶏肉の照り焼き 雑穀ごはん 油揚げのみそ汁
幼稚園	幼稚園		川谷中1年	米小
15日 海の日 	16日 かみかみグミ (ぶどう味) コーンサラダ チキンカレー	17日 ごま和え 鮭の塩焼き 麦ごはん 切り干し大根の味噌汁	18日 ツナサラダ つくね しょうゆラーメン 中華めん	19日 終業式
	幼稚園			

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)
1	月	幼稚園	雑穀ごはん いわしのみぞれ煮 からし和え 厚揚げのみそ汁	牛乳		いわしのみぞれ煮 厚揚げ	ほうれんそう ねぎ	もやし いんげん	にんじん キャベツ		雑穀ごはん じゃがいも	濃口しょうゆ からし粉 みそ	果実類	625	738		
2	火	幼稚園	豚丼 グリーンサラダ 五目スープ	牛乳	にこにこまめ (きなこ)	豚肉 にこにこまめ	鶏肉	たろおび しらたき	さやうり にんじん	キャベツ ごまつゆ	麦ごはん こめ油	濃口しょうゆ 清酒 みりん 砂糖 食塩 こしょう	いも類	645	739		
3	水	川谷小5, 6年	黒米ごはん あじの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 凍み豆腐のみそ汁	牛乳		あじ 高野豆腐	さつま揚げ	切り干し大根 ごまつな	いんげん ねぎ	にんじん しらたき	黒米ごはん こめ油 じゃがいも	清酒 三温糖 濃口しょうゆ 三温糖 みそ	海藻類	577	656		
4	木		にこにこパン ハンバーグきのこソース 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 パセリ	さやうり たろおび	にんじん えのき	にこにこパン アーモンド こめ油	中濃ソース 穀物酢 食塩 こしょう トマタケチャップ チキンブイヨン	小魚	661	764		
5	金		麦ごはん お星さまコロッケ・ソース チーズサラダ そうめん汁	牛乳		チーズ わかめ	炒り卵 絹ごし豆腐	キャベツ ねぎ	ほうれん草 もやし	にんじん	麦ごはん じゃがいも 七タゼリー 星形コロッケ ごま油 七タゼリー	みそ 三温糖 清酒 濃口しょうゆ キムチの素	果実類	620	693		
8	月	幼稚園	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 枝豆サラダ 大根のみそ汁	牛乳		豚肉	油揚げ	さやうり 大根	枝豆 ねぎ	ブロッコリー しょうが	たろおび キャベツ	麦ごはん こめ油 じゃがいも	濃口しょうゆ 清酒 みりん 食塩 こしょう みそ 清酒	きのこ類	624	730	
9	火	幼稚園	黒米ごはん さばの塩焼き ゆかり和え なめこのみそ汁	牛乳		さば	絹ごし豆腐	キャベツ ねぎ	さやうり にんじん	なめこ	黒米ごはん じゃがいも	濃口しょうゆ ゆかり 味噌	緑黄色野菜	582	689		
10	水		麦ごはん 鶏肉の唐揚げ カレービーフン炒め 豚汁	牛乳	チョコプリン	鶏肉 絹ごし豆腐	豚肉	にんにく しょうが チンゲンサイ ねぎ 大根	しょうが ねぎ 板こんにやく ごぼう	にんじん	麦ごはん こめ油 ごま油 チョコプリン ビーフン	濃口しょうゆ 清酒 三温糖 清酒 カレー粉 中華だし・味噌	海藻	765	876		
11	木	川谷中1年生	コッパパン ブルーベリージャム メンチカツ・ソース ごぼうサラダ キャベツのスープ	牛乳		メンチカツ ベーコン	ツナ	ごぼう たけのこ	にんじん	キャベツ 干しいたけ	コッパパン こめ油 ブルーベリージャム	ソース・ごぼう・レタ・マヨ 塩・チキンコンソメ こしょう・薄口しょうゆ	小魚	639	767		
12	金	米小	雑穀ごはん 鶏肉の照り焼き おかか和え 油揚げのみそ汁	牛乳		鶏肉 かつおぶし	油揚げ	ほうれん草 たろおび	もやし いんげん	にんじん キャベツ	雑穀ごはん じゃがいも	濃口しょうゆ 清酒 みりん 味噌・三温糖	緑黄色野菜	607	698		
15	月		海の日														
16	火	幼稚園	チキンカレー コーンサラダ	牛乳	かみかみグミ	鶏肉		にんにく しょうが キャベツ	しょうが きゅうり	たまねぎ とうもろこし	とうもろこし	麦ごはん こめ油	じゃがいも	カレールー 中濃ソース ドレッシング ワイン	小魚	670	728
17	水		麦ごはん 鮭の塩焼き ごま和え 切り干し大根のみそ汁	牛乳		鮭	油揚げ	ほうれん草 切干し大根	もやし ねぎ	キャベツ にんじん	麦ごはん じゃがいも いりごま	しょうゆ 三温糖 味噌	きのこ類	600	697		
18	木		しょうゆラーメン つくね ツナサラダ	牛乳		豚肉 なると	つくね ツナ	しょうが ねぎ たけのこ	にんじん キャベツ	ほうれん草 たろおび いんげん	中華めん こめ油	鶏豚湯 こしょう 穀物酢 濃口しょうゆ 食塩	いも類	562	676		
18	金		終業式														

※ 太字で表記している食材は、地場産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。