

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 | |
| 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 25.5 20.2 2.0 | 738 30.4 23.5 2.4 | |
| 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 鶏肉 にこにこまめ | たきおぼろ しらたき プロッコリー ねぎ | もやし いんげん にんじん えのき | 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 食塩 こしょう | いも類 | | 645 26.4 20.0 2.2 | 739 29.8 21.9 2.7 | |
| 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 高野豆腐 | 切り干し大根 ごまつな ねぎ | いんげん 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 27.0 15.6 3.4 | 656 29.5 16.7 4.0 | |
| 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 ハンバーグ | もやし にんじん えのき | とうもろこし しめじ | 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 28.0 24.1 3.4 | 764 31.2 25.9 4.0 | |
| 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 七タゼリー | チーズ わかめ | 炒り卵 絹ごし豆腐 | ほうれん草 もやし にんじん | キャベツ ねぎ | 麦ごはん じゃがいも 七タゼリー ひやむぎ 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 19.4 14.5 2.3 | 693 21.5 15.3 2.7 | |
| 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 | キャベツ 枝豆 | ほうれん草 もやし にんじん なめこ | プロッコリー たけのこ しょうが 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 28.6 18.1 2.5 | 730 34.0 20.7 2.9 | |
| 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 | ほうれん草 もやし にんじん なめこ | キャベツ ねぎ | 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 28.3 18.5 2.4 | 689 34.3 21.7 3.0 | |
| 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 豚肉 絹ごし豆腐 | キャベツ 豚肉 | ほうれん草 もやし にんじん なめこ | しょうが キャベツ にんじん ごぼう | 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 34.5 22.6 2.5 | 876 39.4 25.0 2.9 | |
| 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 ツナ ベーコン | キャベツ ツナ | ほうれん草 もやし にんじん なめこ | しょうが キャベツ にんじん ごぼう | コッパパン こめ油 ブルーベリージャム | ソース・ごぼう・しょうが 塩・チキンコンソメ こしょう・薄口しょうゆ | 小魚 | | 639 22.6 27.8 3.2 | 767 27.0 32.6 3.9 | |
| 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 | ほうれん草 もやし にんじん キャベツ | ほうれん草 もやし 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 25.7 18.0 2.3 | 698 29.1 19.8 2.5 | | |
| 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 | キャベツ きゅうり | ほうれん草 もやし にんじん なめこ | しょうが キャベツ たまねぎ 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 21.8 16.8 2.3 | 728 23.4 17.7 2.5 | |
| 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 もやし キャベツ | ほうれん草 もやし にんじん | にんじん | 麦ごはん こめ油 じゃがいも いりごま | しょうゆ 三温糖 味噌 | きのこ類 | | 600 28.9 15.5 2.7 | 697 33.6 17.1 3.3 | |
| 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 ツナ | つくね ツナ | しょうが ねぎ キャベツ | ほうれん草 もやし にんじん いんげん | とうもろこし 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 27.0 23.9 3.3 | 676 32.5 27.9 4.2 | |
| 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。