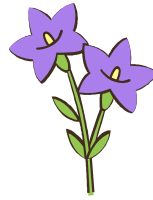


令和6年

9月



こんだて

西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>2日</p> <p>茎わかめの炒め物 いわしのおろし煮</p> <p>麦ごはん お麩のみそ汁</p>	<p>3日</p> <p>しょうが和え ホタテカツ・ソース</p> <p>黒米ごはん なすのみそ汁</p>	<p>4日</p> <p>にこにこ豆(黒糖) 五目きんぴら あじの塩焼き</p> <p>麦ごはん 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>5日</p> <p>コールスローサラダ きのこソースハンバーグ</p> <p>にこにこパン マカロニスープ</p>	<p>6日</p> <p>ゆかり漬け いかのかりんと揚げ</p> <p>黒米ごはん けんちん汁</p>
幼稚園	幼稚園			西二中2年生
<p>9日</p> <p>ピビンバ 春雨スープ</p>	<p>10日</p> <p>おかか和え 鶏肉の照り焼き</p> <p>雑穀ごはん キムチ汁</p>	<p>11日</p> <p>中華サラダ ぎょうざ</p> <p>麦ごはん 五目スープ</p>	<p>12日</p> <p>ほうれん草のごまマヨサラダ チーズコロッケ・ソース</p> <p>コッパン アルファベットスープ</p>	<p>13日</p> <p>お月見団子(幼のみ) いそべ和え さばの味噌煮</p> <p>雑穀ごはん 根菜のみそ汁</p>
幼稚園	幼稚園・西一中 西二中・川谷中3年生	西一中・西二中・川谷中	西一中3年・西二中3年・ 川谷中3年生	熊倉小
<p>16日</p> <p>敬老の日</p>	<p>17日【お月見献立】</p> <p>お月見だんご 山吹和え(炒り卵入り和え物) さんまのしょうが煮</p> <p>きのこごはん すまし汁</p>	<p>18日</p> <p>おひたし 鮭の塩焼き</p> <p>麦ごはん 油揚げのみそ汁</p>	<p>19日</p> <p>フルーツポンチ ごぼうサラダ 肉味噌ラーメン</p>	<p>20日</p> <p>米小学校 希望献立</p>
	幼稚園			
<p>23日</p> <p>秋分の日 振替休日</p>	<p>24日</p> <p>カレービーフン さばの塩焼き</p> <p>麦ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>25日</p> <p>ナムル ほたてしゅうまい</p> <p>麦ごはん 麻婆豆腐</p>	<p>26日</p> <p>フレンチサラダ ポテトカップグラタン (かぼちゃ) にこにこパン コーンポタージュ</p>	<p>27日</p> <p>ぶどうゼリー コーンサラダ チキンカレーライス</p>
	幼稚園			川谷小3~6年生
<p>30日</p> <p>ごま酢和え 野菜ミックス肉団子</p> <p>黒米ごはん 厚揚げのみそ汁</p>	<p>健康な体づくりの基本</p> <p>食事 → 運動 → 栄養</p>		<p>1日3食食べよう!</p>	
幼稚園	←給食がお休みの学校			

令和6年9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)	
2	月	幼稚園	麦ごはん いわしのおろし煮 さわかめの炒め物 お麩のみそ汁	牛乳	いわしのおろし煮 さわかめ	豚肉 さつまあげ	にんじん こんにやく こまつな ねぎ	麦ごはん いりごま 白玉麩	ごま油 じゃがいも 三温糖	みりん 清酒 濃口醤油 みそ	豆類	601	668	28.6	30.4	14.7	15.2	2.9	3.1
3	火	幼稚園	黒米ごはん ホタテカツ・ソース しょうが和え なすのみそ汁	牛乳	ホタテカツ 豆腐	豆腐	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん しょうが なす ねぎ	黒米ごはん 米油 じゃがいも		バックソース 濃口醤油 みそ	きのこ類	635	690	23.5	25.3	15.1	15.8	2.5	2.8
4	水		麦ごはん アジの塩焼き 五目きんぴら 玉ねぎのみそ汁	牛乳	にこにこ豆(黒糖) あじ 油揚げ	豚肉 にこにこ豆	ごぼう こんにやく にんじん いんげん 干しいたけ たまねぎ	麦ごはん 白炒りごま じゃがいも	こめ油 ごま油 三温糖	濃口醤油 みりん みそ	海藻類	608	678	27.7	29.6	16.2	16.8	3.3	3.6
5	木		にこにこパン きのこソースハンバーグ コールスローサラダ マカロニスープ	牛乳	ハンバーグ ベーコン		たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし にんじん ほうれんそう	にこにこパン シェルマカロニ 三温糖	でんぶん 三温糖	清酒 みりん 濃口醤油 食塩 チキンブイヨン	乳製品	652	747	27.4	30.4	23.1	24.9	3.0	3.5
6	金	西二中2年生	黒米ごはん いかのかりんと揚げ ゆかり漬け けんちん汁	牛乳	いか 豆腐	豆腐	キャベツ はくさい ねぎ にんじん ごぼう	黒米ごはん こめ油 白炒りごま さといも ごま油 三温糖	でんぶん 白炒りごま ごま油	みりん 清酒 濃口醤油 ゆかり みそ	海藻類	676	747	27.3	30.5	17.2	18.8	2.8	3.2
9	月	幼稚園	ビビンバ 春雨スープ	牛乳	鶏肉 錦糸卵	鶏肉	しょうが はくさい チンゲン菜 ねぎ にんじん	麦ごはん きび砂糖 いりごま はるさめ	ごま油 三温糖 ごま油	濃口醤油 甜麺醤 食塩 薄口醤油 清酒 食塩 こしょう	果物類	708	840	26.8	30.3	26.1	27.7	2.0	2.2
10	火	幼稚園 西一中 西二中 川谷中3年	雑穀ごはん 鶏肉の照り焼き おおか和え キムチ汁	牛乳	鶏肉 カツオ節 豚肉 豆腐	カツオ節 豆腐	ほうれんそう はくさい しめじ にら こんにやく 白菜キムチ	雑穀ごはん 米油		濃口醤油 清酒 みりん みそ	いも類	661	707	31.9	33.6	20.0	20.6	3.0	3.2
11	水	西一中 西二中 川谷中	麦ごはん 餃子 中華サラダ 五目スープ	牛乳	餃子 鶏肉	かまぼこ	きゃべつ たけのこ 干しいたけ こまつな ねぎ	麦ごはん		濃口醤油	小魚類	584	632	20.0	21.4	14.9	15.7	1.5	1.7
12	木	川谷中3年 西二中3年 西一中3年	コッパン チーズコロッケ・ソース ほうれん草のごまマヨサラダ アルファベットスープ	牛乳	チーズコロッケ ツナ 鶏肉	ツナ	しらたき にんじん キャベツ たまねぎ きゃべつ	コッパン 米油 ごま マヨネーズ アルファベットマカロニ	米油	バックソース こしょう コンソメ 食塩	きのこ類	636	756	24.2	28.3	24.8	27.8	3.1	3.8
13	金	熊倉小	雑穀ごはん サバの味噌煮 磯部和え 根菜のみそ汁	牛乳	さばの味噌煮 お月見団子(幼稚園のみ)		ほうれんそう きゃべつ はくさい だいこん	雑穀ごはん じゃがいも	じゃがいも	濃口醤油 みそ	豆類	608	732	26.2	31.8	15.6	18.1	2.2	2.5
17	火	幼稚園	きのこごはん さんまのしょうが煮 山吹和え(炒り卵入り和え物) すまし汁	牛乳	さんまのしょうが煮 炒り卵 鶏肉 豆腐 はんぺん	豆腐	きゃべつ ほうれんそう もやし にんじん だいこん 三つ葉	きのこごはん お月見団子		薄口醤油 清酒 食塩	果物類	631	700	28.7	32.6	15.9	17.4	2.6	3.1
18	水		麦ごはん 鯉の塩焼き おひたし 油揚げのみそ汁	牛乳	銀鯉 豚肉 豆腐	豚肉	ほうれんそう はくさい もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	麦ごはん こめ油 ごま油	さといも ごま油	濃口醤油 みそ みりん	海藻類	543	616	20.5	22.7	14.5	15.4	1.8	2.0
19	木		肉味噌ラーメン ごぼうサラダ フルーツポンチ	牛乳	豚肉 ツナ	ツナ	しょうが にんにく ほうれんそう たけのこ ごぼう みかん 白桃 パイン	中華種 こめ油 ごま油 ごま カクテルゼリー	こめ油 ごま	みそ 豆板醤 鶏豚湯 ごまドレッシング	小魚類	534	601	20.9	23.5	21.2	23.3	2.9	3.4
20	金		麦ごはん 鶏肉の唐揚げ アーモンドサラダ 豚汁	牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐	豚肉	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう こんにやく	麦ごはん こめ油 アーモンド さといも	でんぶん アーモンド	濃口醤油 清酒 みそ みりん	きのこ類	788	885	28.8	30.1	27.9	29.9	2.4	2.7
24	火	幼稚園	麦ごはん さばの塩焼き カレービーフン じゃがいものみそ汁	牛乳	さば 豆腐	豚肉	きゃべつ にんじん チンゲン菜 だいこん ねぎ	麦ごはん ごま油 じゃがいも	ピーフン	食塩 純カレー 中華だし 濃口醤油 こしょう みそ	果物類	649	694	31.4	32.9	19.9	20.4	2.4	2.6
25	水		麦ごはん ほたてシュウマイ ナムル 麻婆豆腐	牛乳	ほたてしゅうまい 豚肉 大豆ミート 絞り豆腐	豚肉	ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ	黒米ごはん ごま こめ油 三温糖 でんぶん	ごま 三温糖	みそ 中華だし 濃口醤油 清酒 豆板醤	乳製品	723	797.0	29.5	32.7	21.7	23.3	2.9	3.3
26	木		にこにこパン ポテトカップグラタン(かぼちゃ) フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳	ツナ ハム	ハム	きゃべつ ほうれんそう たまねぎ にんじん コーンクリーム とうもろこし パセリ	にこにこパン ポテトカップグラタン こめ油 きび砂糖 バター 生クリーム	ポテトカップグラタン	穀物酢 食塩 こしょう 白ワイン チキンブイヨン ペシャメルルー	果物類	756	886	24.5	28.2	30.7	34.7	3.1	3.6
27	金	川谷小3~6年生	チキンカレーライス コーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳	鶏肉		にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし きゃべつ ごぼう	麦ごはん じゃがいも ぶどうゼリー	じゃがいも	カレールー チャツネ ソース 赤ワイン フレンチドレッシング	きのこ類	709	767	21.1	22.5	19.2	20.3	2.4	2.6
30	月	幼稚園	黒米ごはん 野菜ミックス肉団子 ごま酢和え 厚揚げのみそ汁	牛乳	野菜ミックス肉団子 生揚げ	生揚げ	もやし にんじん いんげん たまねぎ	黒米ごはん 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも	三温糖	みそ 清酒 濃口醤油 穀物酢	小魚類	662	732	29.7	33.5	16.8	18.4	2.3	2.6

※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。