

令和7年

3月



こんだて



西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>3日</b> ひなあられ 菜の花和え ちらし寿司 すまし汁 幼稚園	<b>4日</b> きんぴらごぼう さわらの西京焼き 麦ごはん じゃがいものみそ汁 幼稚園	<b>5日</b> ひなあられ(幼のみ) しょうが和え 鶏肉のごま焼き 雑穀ごはん 大根のみそ汁 全中3年生	<b>6日</b> ヨーグルト 白菜の和え物 しょうゆラーメン 中華麺 全中3年生	<b>7日</b> ヨーグルト(中3のみ) もやし和え物 ハンバーグ和風ソースがけ 麦ごはん 根菜のみそ汁 米小・全中3年生
<b>10日</b> アレルギー対応プリン(中3のみ) ピーマン炒め いわしのみぞれ煮 黒米ごはん けんちん汁 幼稚園	<b>11日</b> 豆乳プリン(中3のみ) ナムル ぎょうざ 麦ごはん 五目スープ 幼稚園	<b>12日</b> 川谷小学校 希望献立 	<b>13日</b> ブロッコリーのサラダ ハムカツ・パックソース にこにこパン マカロニスープ 全中学校	<b>14日</b> ボンデーナッツチョコ(幼稚園のみ) いそべ和え さばのみそ煮 麦ごはん 厚揚げのみそ汁 米小・全中3年生
<b>17日</b> アレルギー対応プリン ビビンバ丼 春雨スープ 幼稚園・全中3年生	<b>18日</b> にこにこまめ(黒糖) からし和え トマトソース肉団子 麦ごはん 白菜のみそ汁 幼稚園・全中3年生	<b>19日</b> 豆乳プリン コーンサラダ チキンカレーライス 幼稚園・全中3年生	<b>20日</b> 春分の日 	<b>21日</b> 小学校卒業式 修了式 視卒業式 全学校



令和7年3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)
3	月	幼稚園	ちらし寿司 菜の花和え すまし汁 ひなあられ	牛乳	鶏肉 あらはんべん	絹ごし豆腐 かつおぶし	菜の花 だいこん	はくさい みつば	もやし にんじん	ちらし寿司 ひなあられ	うすくちしょうゆ 清酒 食塩 昆布だし	果実類	627	739		
4	火	幼稚園	麦ごはん さわらの西京焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	牛乳	さわら 油揚げ	豚肉	れんこん 干しいたけ	ごぼう だいこん	にんじん ねぎ	麦ごはん じゃがいも ごま油 こめサラダ油	いりごま	みそ みりん 三温糖 清酒 こいくちしょうゆ みそ	きのこ類	588	691	
5	水	全中3年生	雑穀ごはん 鶏肉のごま焼き しょうが和え 大根のみそ汁	牛乳	鶏肉	わかめ	ほうれんそう しょうが	はくさい だいこん	もやし ねぎ	雑穀ごはん いりごま		こいくちしょうゆ みりん 三温糖 みそ	小魚	614	724	
6	木	全中3年生	中華麺 しょうゆラーメンの汁 白菜の和え物 ヨーグルト	牛乳	豚肉 ツナ	なると ヨーグルト	しょうが とうもろこし	にんじん ねぎ	ほうれんそう はくさい たまねぎ	中華麺 こめサラダ油		こいくちしょうゆ 鶏豚湯 食塩 穀物酢 こしょう	果物	527	605	
7	金		麦ごはん ハンバーグ和風ソースがけ もやしの和え物 根菜のみそ汁	牛乳	ハンバーグ		たまねぎ にんじん	キャベツ はくさい	ほうれんそう もやし	麦ごはん じゃがいも でんぶん		こいくちしょうゆ 三温糖 清酒 穀物酢 うすくちしょうゆ みそ	きのこ類	610	705	
10	月	幼稚園	黒米ごはん いわしのみぞれ煮 ピーマン炒め けんちん汁	牛乳	いわしのみぞれ煮 絹ごし豆腐	豚肉	キャベツ はくさい	にんじん ねぎ	テンゲンサイ ごぼう	黒米ごはん ピーマン ごま油 さといも	こめサラダ油	食塩 中華だし こいくちしょうゆ こしょう みそ	緑黄色野菜	655	783	
11	火	幼稚園	麦ごはん ぎょうざ ナムル 五目スープ	牛乳	ぎょうざ 鶏肉		こまつな 干しいたけ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ	麦ごはん いりごま	ごま油	中華だし うすくちしょうゆ 清酒 食塩	海藻類	614	700	
12	水		麦ごはん 鶏肉の唐揚げ ゆかり和え 豆腐のみそ汁	牛乳	鶏肉	絹ごし豆腐	しょうが ゆかり	はくさい だいこん	きゅうり ねぎ	麦ごはん でんぶん もちクリームパニラ こめサラダ油		こいくちしょうゆ 清酒 食塩 みそ	小魚	696	804	
13	木	全中学校	にこにこパン ハムカツ・パックスソース ブロッコリーのサラダ マカロニスープ	牛乳	ハムカツ ベーコン		ブロッコリー にんじん	キャベツ ほうれんそう たまねぎ	とうもろこし きゅうり	にこにこパン こめサラダ油 マカロニ		イタリアンドレッシング コンソメ 食塩 こしょう パックスソース	豆類	682	816	
14	金	全中3年生 米小	麦ごはん さばのみそ煮 いそべ和え 厚揚げのみそ汁	牛乳	さばのみそ煮 厚揚げ 焼きのり		はくさい もやし	にんじん ねぎ	にんじん ねぎ	麦ごはん じゃがいも		こいくちしょうゆ みそ	果物	629	762	
17	月	幼稚園 全中3年生	ピピンバ丼 春雨スープ アレルギー対応プリン	牛乳	豚肉 鶏肉	錦糸卵	おろししょうが はくさい	もやし テンゲンサイ ねぎ	こまつな にんじん	麦ごはん いりごま 春雨	ごま油	こいくちしょうゆ 食塩 うすくちしょうゆ 中華だし清酒	緑黄色野菜	695	802	
18	火	幼稚園 全中3年生	麦ごはん トマトソース肉団子 からし和え 白菜のみそ汁	牛乳	にこにこまめ(黒糖) トマトソース肉団子	にこにこ豆	はくさい だいこん	もやし にんじん	ねぎ	麦ごはん こめサラダ油		こいくちしょうゆ みそ 洋からし	海藻類	541	691	
19	水	幼稚園 全中3年生	チキンカレーライス コーンサラダ 豆乳プリン	牛乳	鶏肉		にんにく しょうが とうもろこし	しょうが キャベツ	たまねぎ きゅうり	麦ごはん じゃがいも	こめサラダ油 豆乳プリン	カレールー チャツネ ソース ワイン フレッシュレタス	きのこ類	665	717	
20	木		春分の日													
21	金		小学校卒業式 修了式													

※ 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。