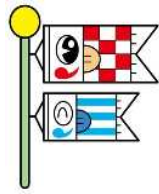


令和7年



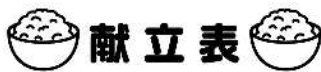
5月

こんだて

西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
早寝・早起き・朝ごはん！ 連休明けも 元気に登校 しましょう 食事 睡眠 5月病を 運動 吹き飛ばそう！				
		お休みの学校 →	幼稚園(慣らし)	幼稚園(慣らし)・西二中
5日 こどもの日 	6日 振替休日 	7日 かしわ餅(西二中のみ) 五目きんぴら あじの塩焼き 麦ごはん 厚揚げのみそ汁	8日 ツナサラダ 野菜入り肉団子 にこにこパン アルファベットスープ	9日 ナムル 春巻き 麦ごはん キムチ汁
		幼稚園(慣らし)	幼稚園(慣らし) 西二中1年生	幼稚園(慣らし)
12日 梅昆布和え 焼き肉丼 お麩のみそ汁 幼稚園・川谷小・川谷中	13日 ツナと白菜の和え物 いわしの梅煮 麦ごはん 小松菜のみそ汁 幼稚園	14日 たくわん和え 豚肉の味噌焼き 麦ごはん じゃがいものみそ汁 幼稚園(慣らし) 西一中・西二中・川谷中	15日 かみかみグミ ごぼうサラダ タンメンスープ 中華麺 幼稚園(慣らし) 西一中・西二中・川谷中	16日 フルーツ杏仁 コーンサラダ チキンカレーライス 幼稚園(慣らし)・西二中
19日 ホイコウロウ しゅうまい 黒米ごはん 春雨スープ 幼稚園・熊倉小・小田倉小 米小・羽太小	20日 アーモンドサラダ 鶏肉の唐揚げ 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 幼稚園	21日 しょうが和え 鮭の塩焼き 黒米ごはん いももち汁	22日 コールスローサラダ オムレツ にこにこパン かぼちゃのポタージュ	23日 チーズ和え メンチカツ・パックソース 雑穀ごはん 大根のみそ汁 西一中
26日 ゆかり和え 青じそいりつくね 雑穀ごはん 根菜のみそ汁 幼稚園	27日 野菜炒め さばの塩焼き 黒米ごはん けんちん汁 幼稚園	28日 にこにこ豆(黒糖) びびんバ 中華スープ	29日 フレンチサラダ ポロニアカツ コッペパン カレーマカロニ	30日 おひたし 鶏肉の照り焼き 麦ごはん すまし汁

令和7年5月



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	木	幼稚園(慣らし)	コッペパン かぼちゃコロッケ・バックソース ほうれんそうのごまサラダ コンソメスープ	牛乳	ツナ ベーコン	しらたき キャベツ	にんじん はくさい	きゅうり たまねぎ	ほうれんそう とうもろこし	コッペパン かぼちゃコロッケ 米油 ごま マヨネーズ	バックソース 薄口醤油 こしょう コンソメ 食塩	海藻類	594 22.1 21.2 2.9 3.5	730 27.0 25.3 3.5
2	金	幼稚園(慣らし) 西二中	たけのこごはん 厚焼き卵 いそべ和え すまし汁	牛乳 かしわ餅	厚焼き玉子 豆腐 はんぺん	こまつな だいこん	キャベツ 三つ葉	もやし にんじん	たけのこごはん かしわ餅	濃口醤油 薄口醤油 清酒 食塩 昆布だし	きのこ類	684 27.5 17.4 3.9 4.6	791 31.6 19.4	
7	水	幼稚園(慣らし)	麦ごはん あじの塩焼き 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	牛乳 かしわ餅(西二中のみ)	あじ 豚肉 生揚げ	ごぼう こんにゃく 干しいたけ	にんじん ねぎ こまつな	いんげん	麦ごはん 米油 ごま ごま油 じゃがいも	濃口醤油 三温糖 みりん かつおだし	くだもの	662 29.8 17.2 3.2 3.7	719 31.8 18.2	
8	木	幼稚園(慣らし) 西二中1年生	にこにこパン 野菜入り肉団子 ツナサラダ アルファベットスープ	牛乳	野菜入り肉団子 ツナ 鶏肉	キャベツ たまねぎ	玉ねぎ いんげん にんじん	にこにこパン 米油 マカロニ	穀物酢 食塩 こしょう コンソメ	いも類	638 22.7 18.4 2.3 2.6	696 24.3 19.5 2.6		
9	金	幼稚園(慣らし)	麦ごはん 春巻き ナムル キムチ汁	牛乳	春巻き 豚肉 豆腐	こまつな しょうが ねぎ	もやし だいこん しめじ こんにゃく	にんじん にんにく にら	麦ごはん 米油 ごま油 ごま キムチ	薄口醤油 味噌 かつおだし	乳製品	530 19.8 13.6 2.1 2.4	613 22.0 114.4	
12	月	幼稚園 川谷小 川谷中	焼き肉丼 梅昆布和え お麩のみそ汁	牛乳	豚肉 わかめ かまぼこ 塩昆布 かつお節	しょうが にんにく にら	にんにく たまねぎ きゅうり れんこん ねぎ	しらたき 切り干し大根	ごはん 米油 ごま じゃがいも 白玉麩	三温糖 みりん 清酒 ねりうめ 薄口醤油 味噌 かつおだし	豆類	680 26.2 14.3 3.8 4.4	779 29.2 15.2	
13	火	幼稚園	麦ごはん いわしの梅煮 ツナと白菜の和え物 小松菜のみそ汁	牛乳	いわしの梅煮 ツナ	はくさい だいこん こまつな	きゅうり とうもろこし	麦ごはん 米油 じゃがいも	穀物酢 三温糖 食塩 こしょう 味噌 かつおだし	海藻類	610 26.5 16.0 2.8 3.0	695 28.3 16.9		
14	水	幼稚園(慣らし) 西一中 西二中 川谷中	麦ごはん 豚肉の味噌焼き たくわん和え じゃがいものみそ汁	牛乳	豚肉 油揚げ わかめ	キャベツ だいこん しょうが きゅうり ねぎ	にんじん	麦ごはん ごま じゃがいも	味噌 三温糖 清酒 食塩 かつおだし	小魚	603 29.8 14.0 2.3 2.7	692 34.1 15.1		
15	木	幼稚園(慣らし) 西一中 西二中 川谷中	中華麺 ごぼうサラダ タンメンスープ	牛乳	かみかみグミ 豚肉 いか なると ツナ	しょうが キャベツ ねぎ	にんにく たまねぎ きゅうり みかん パイン	にんじん	中華麺 米油 ごま かみかみグミ	鶏豚湯 食塩 中華だし こしょう ごまドレッシング	いも類	579 24.9 19.6 3.1 3.7	724 30.0 21.2	
16	金	幼稚園(慣らし) 西二中	チキンカレーライス コーンサラダ フルーツ杏仁	牛乳	鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり パイン	にんじん	麦ごはん 米油 じゃがいも 杏仁豆腐	カレールー チャツネ 中濃ソース 赤ワイン フレンチドレッシング	きのこ類	709 21.1 19.2 2.4 2.6	767 22.5 20.3		
19	月	幼稚園 熊倉小 小田倉小 米小・羽太小	黒米ごはん しゅうまい ホイコウロウ 春雨スープ	牛乳	しゅうまい 豚肉 鶏肉 春雨	しょうが にんじん	にんにく ねぎ キャベツ はくさい	ピーマン チンゲンサイ	黒米ごはん 米油 ごま油 片栗粉	濃口醤油 清酒 三温糖 甜麺醤 中華だし 食塩 こしょう	くだもの	682 26.1 16.6 2.0 2.4	778 30.0 19.4	
20	火	幼稚園	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ アーモンドサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳	鶏肉 油揚げ	にんにく しょうが にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり いんげん	麦ごはん 片栗粉 米油 アーモンド じゃがいも	濃口醤油 清酒 みりん 穀物酢 食塩 こしょう 味噌 かつおだし	乳製品	663 28.2 19.6 2.1 2.4	753 32.5 21.2		
21	水		黒米ごはん 鮭の塩焼き しょうが和え いもち汁	牛乳	鮭 鶏肉	ほうれん草 キャベツ しょうが だいこん こまつな	もやし にんじん	黒米ごはん いもち	濃口醤油 清酒 薄口醤油 食塩 かつおだし 昆布だし	海藻類	622 33.9 15.2 2.7 3.1	724 39.0 16.4		
22	木		にこにこパン オムレツ コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳	プレーンオムレツ ベーコン 豆乳	キャベツ かぼちゃ	とうもろこし たまねぎ パセリ	にんじん	にこにこパン バター	コールスロードレッシング ベシヤメルルー 食塩 コンソメ こしょう ハンボンポタージュルー	くだもの	653 25.1 23.4 2.8 3.3	767 29.1 26.2	
23	金	西一中	雑穀ご飯 メンチカツ・バックソース チーズ和え 大根のみそ汁	牛乳	メンチカツ チーズ 炒り卵 豆腐	キャベツ ほうれん草 大根 ねぎ	もやし にんじん	雑穀ごはん 米油 ごま油 じゃがいも	バックソース 濃口醤油 三温糖 味噌 かつおだし	小魚	649 25.3 19.8 2.2 2.6	743 27.7 21.4		
26	月	幼稚園	雑穀ご飯 青じそ入りつくね ゆかり和え 根菜のみそ汁	牛乳	青じそつくね	キャベツ きゅうり にんじん	はくさい	雑穀ご飯 じゃがいも	ゆかり 食塩 味噌 かつおだし	豆類	600 22.3 17.1 2.2 2.5	681 17.6		
27	火	幼稚園	黒米ごはん さばの塩焼き 野菜炒め けんちん汁	牛乳	さば 豚肉 豆腐	にんにく しょうが たまねぎ だいこん ねぎ	キャベツ チンゲンサイ ごぼう	にんじん こんにゃく	黒米ごはん 米油 さといも	濃口醤油 清酒 食塩 こしょう 味噌	きのこ類	662 31.6 20.6 2.4 2.9	804 37.8 24.6	
28	水		ビビンバ 中華スープ	牛乳	にこにこ豆(黒糖)	豚肉 鶏肉	錦糸玉子 にこにこ豆	しょうが もやし ごぼう ねぎ	にんじん	ごはん ごま油 ごま	濃口醤油 三温糖 食塩 三温糖 薄口醤油 食塩 中華だし 清酒	乳製品	645 28.3 22.2 2.3 2.5	780 32.3 24.0
29	木		コッペパン ポロニアカツ フレンチサラダ カレーマカロニ	牛乳	ポロニアカツ ツナ 鶏肉	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	にんじん	コッペパン 米油 じゃがいも マカロニ	穀物酢 三温糖 食塩 中濃ソース カレールー	小魚	711 252.0 27.0 3.2 3.8	841 29.3 30.8		
30	金		麦ごはん 鶏肉の照り焼き おひたし すまし汁	牛乳	鶏肉 豆腐 はんぺん	はくさい だいこん	もやし こまつな みつば	にんじん	麦ごはん	濃口醤油 清酒 みりん 薄口醤油 食塩 昆布だし かつおだし	海藻類	570 27.5 15.2 2.6 3.0	654 31.5 16.7	

※ 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。