

令和7年

6月 こんだて

はやおき・あいさつ・あさごはん

西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
2日 幼稚園	3日 幼稚園	4日【歯と口の健康週間】 幼稚園・西一中・西二中・川谷中	5日【歯と口の健康週間】 西一中・西二中	6日【歯と口の健康週間】 米小・西一中・西二中
9日【中体連応援献立】 【歯と口の健康週間】 幼稚園	10日【歯と口の健康週間】 幼稚園・西一中・西二中・川谷中	11日 幼稚園・西一中・西二中・川谷中	12日 西一中・西二中	13日 米小・西一中・西二中
16日 幼稚園	17日 幼稚園	18日 幼稚園	19日 幼稚園	20日 羽太小6年生・西二中・川谷中
23日 幼稚園	24日 幼稚園	25日 西一中・川谷中2年生	26日 川谷中2年生	27日 幼稚園
30日 幼稚園	6月4日から6月10日は、 歯と口の健康週間になっています。 給食には噛み応えのあるメニューを 提供します。			

令和7年6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)
2	月	幼稚園	麦ごはん いわしの梅煮 からし和え わかめのみそ汁	牛乳	いわしの梅煮 絹ごし豆腐	ほうれんそう ねぎ	キャベツ わかめ	りょうとうもやし にんじん	麦ごはん じゃがいも	濃口醤油 からし粉 米味噌 かつおだし	くだもの類	567 26.4 13.2 2.8	637 28.4 13.6 3.1			
3	火	幼稚園	黒米ごはん 鶏肉のレモンソース おひたし たまねぎのみそ汁	牛乳	鶏肉 油揚げ	にんじん たまねぎ	はくさい いんげん	もやし ほうれんそう	黒米ごはん じゃがいも	片栗粉 米油 濃口醤油 三温糖 薄口醤油 米みそ かつおだし レモン果汁	きのこ類	672 25.5 21 2.2	788 29.2 23.5 2.6			
4	水		麦ごはん かみかみイカメンチ・バックソース ごま酢和え じゃがいもと大根のみそ汁	牛乳	さつまいもチップス かみかみイカメンチ 油揚げ わかめ	もやし だいこん	にんじん ねぎ	とうもろこし さつまいも	麦ごはん いりごま じゃがいも さつまいもチップス	バックソース 米油 濃口醤油 三温糖 ごま油 酢 米みそ かつおだし	小魚類	631 19.9 16.9 2.5	738 23.3 18.9 2.9			
5	木	熊倉小 西一中 西二中	コッペパン かぼちゃコロケ・バックソース コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳	ベーコン	キャベツ	とうもろこし たきおぼ	にんじん	コッペパン かぼちゃコロケ	米油 バックソース コールスローレッシング コンソメ 食塩 こしょう	緑黄色野菜	651 20.5 23.2 3.1	749 23.6 25.1 3.7			
6	金	小田倉小 川谷小	豚肉丼 ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳	豚肉 ツナ	しょうが たきおぼ キャベツ ことまつな とうもろこし	ごぼう ねぎ	にんじん きゅうり	ごはん しらたき じゃがいも 白玉麩	酒 米油 三温糖 濃口醤油 みりん ごまドレッシング 米みそ かつおだし	きのこ類	657 24.8 18.5 2.1	769 28.6 20.1 2.5			
9	月	幼稚園	カツカレー アーモンドサラダ 青うめゼリー	牛乳	鶏肉 とんかつ	しょうが たきおぼ	にんじん	さつまい	ごはん 青うめゼリー アーモンド じゃがいも	米油 カレールウ チャツネ 中濃ソース クッキングワイン 酢 食塩 こしょう	緑黄色野菜	781 25.8 25.1 2.9	881 28.1 27.6 3.2			
10	火	幼稚園 西一中 西二中 川谷中	雑穀ごはん 県産カジキカツ・バックソース おかか和え 白菜のみそ汁	牛乳	カジキカツ にこにこまめ 生揚げ かつお節	ほうれんそう もやし	にんじん	はくさい	雑穀ごはん	米油 バックソース 濃口醤油 米みそ かつおだし	海藻類	643 27.0 19.2 2.6	743 30.6 21.3 3.1			
11	水	幼稚園 西一中 西二中 川谷中	麦ごはん 野菜入り肉団子 ツナサラダ かぶのみそ汁	牛乳	野菜入り肉団子 ツナ	キャベツ たきおぼ かぶ	さつまい ねぎ	にんじん	麦ごはん じゃがいも	米油 酢 食塩 こしょう 米みそ かつおだし	豆類	603 21.2 17.2 2.1	682 23.4 18.4 2.4			
12	木	西一中 西二中	にこにこパン キッシュ風オムレツ コーンサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳	キッシュ風オムレツ ベーコン 豆乳	キャベツ マッシュルーム パセリ	とうもろこし たきおぼ きゅうり	にんじん	にこにこぱんかぼちゃ	バター コンソメ 食塩 こしょう ベシヤメルルウ パンブキンポタージュ	くだもの類	662 25.5 24.6 2.9	763 28.6 26.7 3.4			
13	金	米小 西一中 西二中	雑穀ごはん さばのみそ煮 いそべ和え 厚揚げのみそ汁	牛乳	さばのみそ煮のり 生揚げ	はくさい いんげん	もやし にんじん	ねぎ	雑穀ごはん じゃがいも	濃口醤油 米みそ かつおだし	豆類	642 27.4 16.9 2.1	738 30.0 17.7 2.4			
16	月	幼稚園	麦ごはん 鶏つくね 浅漬け けんちん汁	牛乳	玄米入りつくね 豆腐	さつまい ねぎ	キャベツ ごぼう	にんじん だいこん	麦ごはん こんにゃく さといも	食塩 薄口醤油 ごま油 米みそ 濃口醤油 かつおだし	くだもの類	626 22.3 17.5 2.4	751 25.9 19.5 3.0			
17	火	幼稚園	麦ごはん あじの塩焼き 五目きんぴら 玉ねぎのみそ汁	牛乳	あじ 豚肉 油揚げ	ごぼう たまねぎ	にんじん じゃがいも	いんげん しいたけ	麦ごはん こんにゃく	米油 濃口醤油 三温糖 みりん ごま油 米みそ かつおだし	海藻類	613 28.2 16.3 3.3	692 30.6 17.3 3.7			
18	水		麦ごはん 厚焼きたまご たくわん和え 豚汁	牛乳	厚焼きたまご 豚肉 豆腐	キャベツ たくあん	だいこん しょうが	さつまい ねぎ	麦ごはん さといも こんにゃく	食塩 米油 米みそ 濃口醤油 みりん ごま油 かつおだし	くだもの類	638 24.8 19.2 2.5	755 29.0 21.7 3.0			
19	木		ソフト麺 かき揚げ 梅昆布和え 五目うどん汁	牛乳	鶏肉 なたと 野菜かき揚げわかめ 塩昆布 かつお節	さつまいも れんこん	ねぎ 切り干し大根	にんじん	ソフト麺 いりごま	濃口醤油 酒 食塩 みりん 薄口醤油 昆布だし かつおだし 米油	いも類	617 25.0 20.8 2.5	664 27.3 22.0 2.9			
20	金	羽太小6年 西二中 川谷中	雑穀ごはん 豚肉のしょうが焼き おかか和え じゃがいものみそ汁	牛乳	豚肉 かつお節 油揚げ	ほうれんそう だいこん	もやし しょうが	にんじん	雑穀ごはん	米みそ 酒 濃口醤油 みりん かつおだし	小魚類	610 27.2 14.3 2.2	728 32.5 16.1 2.9			
23	月	幼稚園	麦ごはん 鮭の塩焼き しょうが和え わかめと豆腐のみそ汁	牛乳	鮭 豆腐 わかめ	キャベツ ねぎ	もやし にんじん	しょうが	麦ごはん じゃがいも	濃口醤油 米味噌 かつおだし	くだもの類	568 28.1 12.2 2.4	669 32.6 13.1 3.4			
24	火	幼稚園	雑穀ごはん しゅうまい ホイコウロウ 春雨スープ	牛乳	にこにこまめ(黒糖) しゅうまい 豚肉 鶏肉 にこにこまめ	しょうが にんじん	にんにく ねぎ	キャベツ はくさい	青ピーマン ことまつな	雑穀ごはん 春雨	米油 片栗粉 濃口醤油 酒 中華スープの油 三温糖 煎麴醤油 食塩 中華糖 ごま油 こしょう	いも類	649 25.0 17.0 2.0	775 29.4 20.3 2.4		
25	水	西一中 川谷中2年	雑穀ごはん あじフライ・バックソース ゆかり漬け 凍み豆腐のみそ汁	牛乳	あじフライ 凍り豆腐	キャベツ ねぎ	さつまい	にんじん	さつまいも	雑穀ごはん じゃがいも	米油 バックソース ゆかり 食塩 米味噌 かつおだし	海藻類	694.0 28.1 18.8 2.8	791.0 30.5 21.0 3.2		
26	木		コッペパン 和風きのこソースハンバーグ フレンチサラダ 豆乳スープ	牛乳	ハンバーグ ツナ 豆乳	たきおぼ さつまい	ぶなしめじ にんじん	とうもろこし はくさい	キャベツ	コッペパン じゃがいも	三温糖 酒 みりん 濃口醤油 片栗粉 フレンチドレッシング ベシヤメルルウ 食塩	くだもの類	708 28.1 26.2 3.9	841 33.0 30.0 4.7		
27	金		三色そばろごはん もみづけ すまし汁	牛乳	鶏肉 いらたまご 豆腐	しょうが もやし	グリーンピース にんじん	キャベツ だいこん	みつば	ごはん	濃口醤油 みりん 三温糖 薄口醤油 酒 食塩 かつおだし こんぶだし	いも類	45.1 23.7 16.5 3.0	500 26.8 18.2 3.5		
30	月	幼稚園	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ 塩昆布和え なめこ豆腐のみそ汁	牛乳	鶏肉 豆腐 塩昆布	しょうが さつまい	にんにく にんじん	キャベツ なめこ ねぎ	だいこん	麦ごはん	濃口醤油 酒 みりん 片栗粉 米油 食塩 ごま油 米みそ かつおだし	くだもの類	629 29.5 17.8 2.0	724 34.0 19.5 2.4		

※ じゃがいも、ねぎ など…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。