

令和7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
地産地消 	1日 五目きんぴら あじの塩焼き 雑穀ごはん たまねぎのみそ汁 	2日 村立幼稚園 希望献立 	3日 ツナサラダ チーズコロッケ・パックソース コッペパン 豆乳スープ 	4日【七夕献立】 セタゼリー チーズサラダ 五目ちらし寿司 そうめん汁
お休みの学校 →	幼稚園		川谷小5・6年生	
7日 白菜のツナサラダ えびピラフ コンソメスープ 	8日 ごま酢和え いかのかりと揚げ 黒米ごはん 厚揚げのみそ汁 	9日 ナムル ぎょうざ 麦ごはん 麻婆豆腐 	10日 フレンチサラダ タンドリーチキン にこにこパン 野菜のスープ 	11日 にこにこ豆(黒糖) コーンサラダ チキンカレーライス
幼稚園・川谷中1年生	幼稚園・熊倉小6年生	熊倉小		川谷中
14日 たくあん和え 厚焼き玉子 雑穀ごはん わかめのみそ汁 	15日 お楽しみデザート(羽太小5・6年生のみ) 浅漬け さばの塩焼き 麦ごはん 豚汁 	16日 熊倉小学校 希望献立 	17日 シークワサーゼリー フレンチサラダ ミートソーススパゲッティ 	18日
幼稚園	幼稚園	羽太小5・6年生		

令和7年7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	火	幼稚園	雑穀ごはん あじの塩焼き 五目きんぴら たまねぎのみそ汁	牛乳	あじ 油揚げ	豚肉 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	雑穀ごはん こめサラダ油 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも	濃口醤油 みりん 味噌 だしパック	海藻類	621	708		
										28.4	30.8		
										16.7	17.6		
										3.2	3.7		
2	水		ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ ワタンスープ	牛乳 レモンゼリー (おほか)	かみかみふりかけ 鶏肉 ハム	キャベツ えだまめ とうもろこし はくさい にんじん 干しいたけ チンゲンサイ	ごはん マカロニ ワンタン レモンゼリー	濃口醤油 みりん 清酒 食塩 鶏豚湯 フレッシュシソ	豆類	728	824		
										28.3	31.5		
										22.6	25.0		
										2.5	2.8		
3	木	川谷小5・6年生	コッペパン チーズコロッケ・バックソース ツナサラダ 豆乳スープ	牛乳	チーズコロッケ ツナ 豆乳	キャベツ たまねぎ いんげん にんじん 白菜	コッペパン こめサラダ油 じゃがいも	バックソース 穀物酢 こしょう ベシヤメルルー 食塩	果物類	635	753		
										27.6	32.4		
										22.8	25.9		
										2.8	3.4		
4	金		五目ちらし寿司 チーズサラダ そうめん汁 セタゼリー	牛乳	錦糸卵 チーズ 鶏肉	うなぎ 炒り卵 豆腐	えだまめ キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	ちらし寿司 三温糖 ごま油 冷やむぎ セタゼリー(パイン)	濃口醤油 薄口醤油 食塩 だしパック	いも類	611	699	
											22.0	25.0	
											15.1	16.6	
											3.2	3.8	
7	月	幼稚園 川谷中1年生	えびピラフ 白菜のツナサラダ コンソメスープ	牛乳	えび ツナ	いか ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん グリンピース マッシュルーム とうもろこし	ごはん こめサラダ油 三温糖 じゃがいも	食塩 こしょう 穀物酢 こしょう コンソメ	小魚類	675	778	
											26.9	30.7	
											19.0	21.0	
											3.4	3.9	
8	火	幼稚園 熊倉小6年生	黒米ごはん いかのかりんと揚げ ごま酢和え 厚揚げのみそ汁	牛乳	いか 厚揚げ	もやし にんじん いんげん	とうもろこし ごまつゆ 黒米ごはん でんぶん こめサラダ油 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも	みりん 清酒 濃口醤油 穀物酢 味噌 だしパック	きのこ類	693	769		
										28.8	32.4		
										18.8	20.8		
										2.5	2.9		
9	水	熊倉小	麦ごはん ぎょうざ ナムル 麻婆豆腐	牛乳	ぎょうざ 鶏肉	豚肉 豆腐	ごまつゆ もやし しょうが だいこん にんじん ねぎ	麦ごはん ごま油 ごま こめサラダ油 三温糖 でんぶん 甜麺醤	薄口醤油 豆板醤 味噌 清酒 中華だし 甜麺醤	海藻類	754	883	
											31.4	36.5	
											22.4	25.4	
											2.5	2.9	
10	木		にこにこパン タンドリーチキン フレッシュサラダ 野菜のスープ	牛乳	鶏肉 ツナ	ヨーグルト ベーコン	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん	にこにこパン こめサラダ油 三温糖	食塩 濃口醤油 みりん トマトケチャップ 純カレー 穀物酢 こしょう コンソメ	いも類	621	747	
											21.4	25.2	
											24.6	28.4	
											3.0	3.6	
11	金	川谷中	チキンカレーライス コーンサラダ	牛乳	にこにこ豆 鶏肉	にこにこ豆	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん	麦ごはん こめサラダ油 じゃがいも	カレールー チキツネ 中濃ソース フレッシュシソ 赤ワイン	乳成品	716	818	
											23.8	26.5	
											19.6	20.9	
											2.5	2.8	
14	月	幼稚園	雑穀ごはん 厚焼き玉子 たくあん和え わかめのみそ汁	牛乳	厚焼き玉子 豆腐 わかめ	キャベツ だいこん しょうが ねぎ	雑穀ごはん ごま じゃがいも	食塩 味噌 だしパック	きのこ類	581	681		
										21.3	24.3		
										14.9	16.2		
										2.5	3.0		
15	火	幼稚園	麦ごはん さばの塩焼き 浅漬け 豚汁	牛乳 クレープ(羽太小5・6年生のみ)	さば 豆腐	きゅうり キャベツ にんじん だいこん しょうが ねぎ こんにやく	麦ごはん さといも クレープ	食塩 薄口醤油 味噌 濃口醤油 みりん だしパック	海藻類	552	665		
										25.8	30.5		
										14.4	16.9		
										2.2	2.5		
16	水	羽太小5・6年生	わかめごはん 唐揚げ カレービーフン 春雨スープ	牛乳 クレープ	鶏肉 豚肉	しょうが キャベツ にんじん ねぎ チンゲンサイ	わかめごはん でんぶん こめサラダ油 ビーフン ごま油 春雨 クレープ	濃口醤油 清酒 食塩 純カレー 中華だし こしょう	豆類	746	842		
										31.9	36.4		
										21.9	23.2		
										2.6	3.0		
17	木		ミートソーススパゲティ フレッシュサラダ シークワサーゼリー	牛乳	豚肉 鶏肉 ツナ	にんにく たまねぎ セロリ 青ピーマン キャベツ きゅうり	ソーテオニオン にんじん マッシュルーム ダイストマト シークワサーゼリー	こめサラダ油 三温糖 食塩 でんぶん	コンソメ 赤ワイン 穀物酢 トマトケチャップ こしょう デミグラスソース 中濃ソース 食塩	小魚類	543	620	
											24.6	27.7	
											22.2	24.2	
											2.1	2.4	

※ 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。