

R7.7.8訂正版

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】 七夕ゼリー 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 いかのかりんと揚げ 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	幼稚園・熊倉小6年生	熊倉小	川谷中1年生	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 終業式
幼稚園	幼稚園	羽太小5・6年生		

R7.7.8訂正版

令和7年7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)		
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 こんにゃく 干しいたけ	にんじん いんげん	雑穀ごはん 三温糖 ごま油	こめサラダ油 ごま じゃがいも	濃口醤油 みりん 味噌 だしパック	海藻類	621 28.4 16.7 3.2	708 30.8 17.6 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 (おかか)	かみかみふりかけ かみかみふりかけ 鶏肉 ハム		きゅうり はくさい	キャベツ にんじん	えだまめ 干しいたけ	とうもろこし チンゲンサイ	ごはん ワタン レモンゼリー	マカロニ 鶏豚湯 フレッシュレモン	豆類	728 28.3 22.6 2.5	824 31.5 25.0 2.8	
3	木	川谷小5・6年生	コッペパン チーズコロッケ・パックソース 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 白菜	たまねぎ いんげん にんじん	コッペパン じゃがいも	こめサラダ油	パックソース 穀物酢 こしょう ベシヤメルルー 食塩	果物類	635 27.6 22.8 2.8	753 32.4 25.9 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 にんじん	キャベツ	ほうれんそう もやし	ちらし寿司 ごま油 冷やむぎ セタゼリー(パイナップル)	三温糖 冷やむぎ	濃口醤油 薄口醤油 食塩 だしパック	いも類	611 22.0 15.1 3.2	699 25.0 16.6 3.8	
7	月	幼稚園	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 白菜	にんじん だいこん	グリンピース マッシュルーム きゅうり とうもろこし	ごはん 三温糖	こめサラダ油 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 26.9 19.0 3.4	778 30.7 21.0 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 ねぎ	にんじん いんげん	とうもろこし	黒米ごはん こめサラダ油 ごま ごま油 じゃがいも	でんぶ 三温糖 ごま油	みりん 清酒 濃口醤油 穀物酢 味噌 だしパック	きのこ類	693 28.8 18.8 2.5	769 32.4 20.8 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	ごぼう もやし しょうが たけのこ	だいこん しょうが たまねぎ	にんじん ねぎ	麦ごはん ごま 三温糖	ごま油 こめサラダ油 でんぶ	薄口醤油 豆板醤 味噌 清酒 中華だし 甜麺醤	海藻類	754 31.4 22.4 2.5	883 36.5 25.4 2.9	
10	木	川谷中1年生	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 たまねぎ にんじん	キャベツ	しょうが にんじん	きゅうり キャベツ	にこにこパン 三温糖	こめサラダ油	食塩 濃口醤油 みりん トマトケチャップ 純カレールー 穀物酢 こしょう コンソメ	いも類	621 21.4 24.6 3.0	747 25.2 28.4 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 (黒糖)	鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし	キャベツ	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	にんじん だいこん	麦ごはん じゃがいも	こめサラダ油	カレールー チキンスープ 中濃ソース フレッシュレモン 赤ワイン	乳成品	716 23.8 19.6 2.5	818 26.5 20.9 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 わかめ	豆腐	キャベツ だいこん たくあん漬 しょうが	きゅうり キャベツ	にんじん だいこん	雑穀ごはん ごま じゃがいも	ごま油	食塩 味噌 だしパック	きのこ類	581 21.3 14.9 2.5	681 24.3 16.2 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	豚肉	きゅうり ごぼう	キャベツ ねぎ	にんじん こんにゃく	だいこん	麦ごはん ごま油 クレープ	さといも	食塩 薄口醤油 味噌 濃口醤油 みりん だしパック	海藻類	552 25.8 14.4 2.2	665 30.5 16.9 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 はくさい	キャベツ にんじん	ねぎ チンゲンサイ	わかめごはん こめサラダ油 ビーフン ごま油 春雨 クレープ	でんぶ	濃口醤油 清酒 食塩 純カレールー 中華だし こしょう	豆類	746 31.9 21.9 2.6	842 36.4 23.2 3.0	
17	木		ミートソースパグティ フレッシュサラダ シークワーサーゼリー	牛乳	豚肉 ツナ	鶏肉	にんにく たまねぎ セロリ 青ピーマン キャベツ	きゅうり たまねぎ ソーテオニオン マッシュルーム ダイストマト	にんじん	こめサラダ油 三温糖 食塩 でんぶ	シークワーサーゼリー	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 24.6 22.2 2.1	620 27.7 24.2 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。