

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
25日 始業式 給食がお休みの学校	26日 おかか和え 鶏肉の照り焼き 雑穀ごはん 玉ねぎのみそ汁 幼稚園	27日 にこにこまめ(きなこ) いそべ和え いわしの梅煮 黒米ごはん ジャがいものみそ汁 幼稚園	28日 ツナサラダ ポパイチーズオムレツ コッペパン コンソメスープ 幼稚園	29日 アップルシャーベット コーンサラダ チキンカレーライス 幼稚園・西二中2年生

つめ めん
冷たい麺に
くふう
“ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい麺類は、お休みの日のお昼ご飯にぴったりです。

そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べることが多いと思いますが、冷やし中華のように具だくさんにして食べると、栄養バランスが良くなります。

たんぱく質を多く含む

たまご
ゆで卵・
きん したまご
錦糸卵

なっとう
納豆

ハム・
ぶた
焼き豚

ゆでエビ

かまぼこ・
ちくわ

ツナ
ツナ缶

しらす干し

む 蒸し鶏

れい 冷しゃぶ

そうめん
そば・うどん
ひやむぎ
スパゲッティ
中華麺 など



ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

トマト

きゅうり

もやし
(ゆでる)

ねぎ

みょうが

キムチ

ほかに、レタス、水菜、
オクラ、のり、なめたけなど

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで！

令和7年8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
25	月		始業式 									エネルギー(kca)	
												たんぱく質(g)	
												脂質(g)	
												食塩(g)	
26	火	幼稚園	雑穀ごはん 鶏肉の照り焼き おかか和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳	鶏肉 油揚げ	かつお節 もやし いんげん	にんじん キャベツ	たまねぎ	雑穀ごはん じゃがいも	濃口醤油 みりん 砂糖 薄口しょうゆ みそ かつおだし	きのこ類	569	652
27	水		黒米ごはん いわしの梅煮 いそべ和え じゃがいものみそ汁	牛乳	いわしの梅煮 わかめ 油揚げ	ほうれんそう キャベツ ねぎ	もやし にんじん		黒米ごはん じゃがいも	濃口醤油 みそ かつおだし	くだもの	548	615
28	木		コッペパン ポパイチーズオムレツ ツナサラダ コンソメスープ	牛乳	ポパイチーズオムレツ ツナフレーク ペーコン	キャベツ はくさい	たまねぎ とうもろこし	いんげん にんじん	コッペパン 米油	穀物酢 こしょう 塩 コンソメ	海藻類	591	696
29	金	幼稚園 西二中2年生	チキンカレーライス コーンサラダ アップルシャーベット	牛乳	鶏肉	にんにく しょうが とうもろこし	たまねぎ キャベツ	にんじん アップルシャーベット	麦ごはん 米油	カレールー チャツネ 中濃ソース 赤ワイン フレッシュレモン	小魚	530	581
												13.9	15.3
												10.4	11.4
												2.1	2.3

※ 精米、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。

1日3食、規則正しく
食べましょう

朝食

朝ごはんをしっかり
食べましょう

暑さで体力も消耗します。
午前中のエネルギー源を
しっかりととりましょう！

起床

学習

すいみん・休養、運動などの
生活リズムも規則正しく！

運動

昼食

夕食