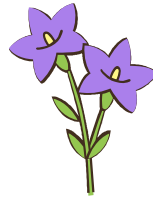


令和7年

9月



こんだて

西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
1日 <防災食リメイク給食> 海藻サラダ カレーミートグラタン 麦ごはん たまねぎのみそ汁	2日 しょうが和え 野菜コロッケ・バックソース 黒米ごはん なすのみそ汁	3日 五目きんぴら あじの塩焼き 麦ごはん お麩のみそ汁	4日 県産ブルーベリージャム コールスローサラダ きのこソースハンバーグ にこにこパン 野菜スープ	5日 ゆかり漬け さばのトマみそ煮 黒米ごはん けんちん汁
幼稚園	幼稚園			
8日 さつまいもチップス ビビンバ丼 春雨スープ	9日 山吹和え(炒り卵入り和え物) 鶏肉のねぎソース 雑穀ごはん すまし汁	10日 中華サラダ ぎょうざ 麦ごはん 五目スープ	11日 ほうれん草のごまマヨサラダ さつまいもコロッケ・バックソース コッペパン 豆乳スープ	12日 小田倉小学校 希望献立
幼稚園	幼稚園・西二中3年生 ・川谷中3年生	西一中・西二中・川谷中	西一中・西二中 ・川谷中3年生	
15日 敬老の日 	16日 おかか和え 鶏の照り焼き 雑穀ごはん キムチ汁	17日 おひたし 鮭の塩焼き 麦ごはん 凍み豆腐のみそ汁	18日 ごぼうサラダ しょうゆラーメン 中華麺	19日 川谷小学校 希望献立
	幼稚園			
22日 ナムル しゅうまい 麦ごはん 麻婆豆腐	23日 秋分の日 	24日 いそべ和え いわしのしょうが煮 麦ごはん じゃがいものみそ汁	25日 フレンチサラダ ココア揚げパン コンソメスープ	26日 ごま酢和え 肉団子 麦ごはん 厚揚げのみそ汁
幼稚園・小田倉小・羽太小				川谷小
29日 ぶどうゼリー コーンサラダ チキンカレーライス	30日 梅昆布和え 豚肉のピリ辛焼き 雑穀ごはん わかめのみそ汁			
幼稚園	幼稚園	←給食がお休みの学校		

令和7年9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	月	幼稚園	麦ごはん カレーミートグラタン 海藻サラダ たまねぎのみそ汁	牛乳	豚肉 油揚げ	海藻	たまねぎ にんじん	にんじん いんげん	じゃがいも キャベツ	麦ごはん マカロニ チーズ ごま油 じゃがいも きび砂糖	コンソメ 濃口醤油 穀物酢 みそ かつおだし ヒートレスカレー	くだもの	677	779	26	29.5	20.6	23	2.3	2.6	
2	火	幼稚園	黒米ごはん 野菜コロッケ・バックソース しょうが和え なすのみそ汁	牛乳		野菜コロッケ 油揚げ	はくさい たまねぎ	もやし なす	にんじん	しょうが	黒米ごはん 米油	バックソース みそ だしバック 濃口醤油	海藻類	553	669	17.7	20.6	12.2	13.6	2.1	2.6
3	水		麦ごはん あじの塩焼き 五目きんぴら お麴のみそ汁	牛乳		あじ 豚肉	ごぼう しいたけ	にんじん こまつな	こんにゃく ねぎ	いんげん	麦ごはん 米サラダ油 ごま 白玉鮓 じゃがいも 三温糖	濃口醤油 みりん みそ かつおだし	小魚	596	673	27.9	30.2	15	15.9	3.3	3.7
4	木		にこにこパン きのこソースハンバーグ コールスローサラダ 野菜スープ 県産ブルーベリージャム	牛乳		ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん	ぶなしめじ キャベツ	キャベツ	とうもろこし	にこにこパン 三温糖 県産ブルーベリージャム でんぶ	酒 みりん 濃口醤油 食塩 コールスロードレッシング コンソメ こしょう	海藻類	634	757	26.2	30.9	22.6	25.8	3.1	3.8
5	金		黒米ごはん さばのトマみそ煮 ゆかり漬け けんちん汁	牛乳		さばのみそ煮 豆腐	キャベツ だいこん	じゃがいも にんじん	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう	黒米ごはん さといも ごま油	ゆかり 食塩 みそ 濃口醤油 かつおだし	乳製品	582	647	24.8	26.5	15.6	16.1	2.1	2.6
8	月	幼稚園	ビビンバ丼 春雨スープ	牛乳	さつまいもチップス	豚肉 鶏肉	しょうが はくさい	もやし チンゲンサイ	こまつな	にんじん	ごはん 米油 三温糖 白米 春雨	濃口醤油 味噌 食塩 濃口醤油 中華スープの素 酒 こしょう	いも類	675	773	26.6	29.5	20.7	22.1	1.9	2.1
9	火	幼稚園 西二中3年生 川谷中3年生	雑穀ごはん 鶏肉のねぎソース 山吹和え(炒り卵入り和え物) すまし汁	牛乳		鶏肉 豆腐	ねぎ にんじん	キャベツ だいこん	ほうれんそう みつば	もやし	雑穀ごはん だんご 米油 三温糖	濃口醤油 穀物酢 酒 薄口醤油 食塩 かつおだし こんぶだし	海藻類	618	716	27.2	31.4	18.2	20.3	2.4	2.9
10	水	西一中 西二中 川谷中	麦ごはん ぎょうざ 中華サラダ 五目スープ	牛乳		餃子 かまぼこ 鶏肉	キャベツ たけのこ	じゃがいも しいたけ	にんじん	もやし ねぎ	麦ごはん きび砂糖 ごま油	濃口醤油 穀物酢 中華スープの素 薄口醤油 酒 食塩 こしょう	豆類	594	660	20.6	22.7	14.6	15.1	1.9	2
11	木	西一中 西二中 川谷中3年生	コッペパン さつまいもコロッケ・バックソース ほうれん草のごまマヨサラダ 豆乳スープ	牛乳		ツナフレック 豆乳	しらたき キャベツ	にんじん はくさい	じゃがいも たまねぎ	ほうれんそう	コッペパン さつまいもコロッケ 米油 白米 じゃがいも	濃口醤油 穀物酢 マヨネーズ こしょう ペンチメルルウ 食塩	くだもの	708	808	20.9	24	26.1	28.2	3.3	3.8
12	金		麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 浅漬け ABCスープ	牛乳 ティラミス		豚肉 鶏肉	しょうが たまねぎ	じゃがいも	キャベツ	にんじん	麦ごはん マカロニ ティラミス	濃口醤油 みりん 酒 食塩 薄口醤油 コンソメ	きのこ類	653	729	27.4	31.9	20.5	22.2	1.8	2.1
15	月		敬老の日																		
16	火	幼稚園	雑穀ごはん 鶏の照り焼き おかか和え キムチ汁	牛乳		鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐	ほうれんそう だいこん	もやし ぶなしめじ	にんじん	キャベツ こんにゃく	雑穀ごはん 三温糖 米サラダ油 キムチ	濃口醤油 みりん 薄口醤油 みそ かつおだし	小魚	611	707	28.1	32.2	18.4	20.6	2.7	3.2
17	水		麦ごはん 鮭の塩焼き おひたし 凍み豆腐のみそ汁	牛乳		鮭 凍り豆腐	はくさい こまつな	もやし ねぎ	ほうれんそう	にんじん	麦ごはん じゃがいも	薄口醤油 みそ かつおだし	豆類	593	697	30	34.8	13.5	14.7	2.8	3.2
18	木		しょうゆラーメン ごぼうサラダ	牛乳		豚肉 なたと巻 ツナフレック	しょうが とうもろこし	にんじん ねぎ	ほうれんそう ごぼう	たけのこ キャベツ	中華麺 米サラダ油	鶏豚湯 濃口醤油 こしょう ごまドレッシング	いも類	454	534	19.9	23.4	17.8	19.7	2.6	3.3
19	金		焼き肉丼 塩昆布和え ワンタンスープ チョコプリン	牛乳		豚肉 塩昆布 鶏肉	しょうが だいこん しいたけ	たまねぎ にんじん	しらたき はくさい	キャベツ	ごはん 米サラダ油 三温糖 白米 ワンタン チョコプリン	酒 濃口醤油 みりん 鶏豚湯 食塩 こしょう	小魚	647	738	25.9	29.3	17.8	19	1.7	2.1
22	月	幼稚園 小田倉小 羽太小	麦ごはん しゅうまい ナムル 麻婆豆腐	牛乳		ひじきしゅうまい 豚肉 豆腐	こまつな しょうが たけのこ	キャベツ にんじん	もやし たまねぎ	にんにく ねぎ	麦ごはん 白米 ごま 米サラダ油 三温糖 だんご	薄口醤油 豆板醤 みそ 酒 鶏豚湯 中華スープの素 濃口醤油	乳製品	695	793	28.7	32.4	19.2	21	2.7	3.3
23	火		秋分の日																		
24	水	西一中 川谷中2年	麦ごはん いわしのしょうが煮 いそべ和え じゃがいものみそ汁	牛乳		いわしのしょうが煮 焼きのり 油揚げ わかめ	ほうれんそう だいこん	キャベツ ねぎ	もやし	にんじん	麦ごはん じゃがいも	濃口醤油 みそ かつおだし	くだもの	575	665	22.2	24.6	13.1	13.8	2.2	2.5
25	木	川谷中2年	ココア揚げパン フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳		ツナフレック ベーコン	キャベツ はくさい	じゃがいも とうもろこし	たまねぎ	にんじん	コッペパン 白米 米油 米サラダ油 きび砂糖 じゃがいも	じゃがいも 穀物酢 食塩 こしょう コンソメ ミルメーク	豆類	576	664	21.2	24	24	27.6	2.8	3.3
26	金		麦ごはん 肉団子 ごま酢和え 厚揚げのみそ汁	牛乳		肉団子 生揚げ	もやし ねぎ	にんじん いんげん	とうもろこし	こまつな	麦ごはん 三温糖 ごま油 白米 じゃがいも	濃口醤油 穀物酢 みそ かつおだし	乳製品	614	688	23.4	25.6	16.6	17.5	2.2	2.5
29	月	幼稚園	チキンカレーライス コーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳		鶏肉	にんにく とうもろこし	しょうが キャベツ	たまねぎ	にんじん	麦ごはん 米サラダ油 じゃがいも ぶどうゼリー	カレーウ チャウネ 中濃ソース 赤ワイン フレンチドレッシング	海藻類	648	699	20.7	22.1	18.1	19.1	2.3	2.5
30	火	幼稚園	雑穀ごはん 豚肉のピリ辛焼き 梅昆布和え わかめのみそ汁	牛乳	にこにこまめ(黒糖)	豚肉 わかめ かまぼこ 塩昆布 かつお節 豆腐 にこにこまめ(黒糖)	にんにく にんじん	しょうが 切り干しだいこん	ねぎ	レンコン	雑穀ごはん 白米 じゃがいも	豆板醤 濃口醤油 みりん 酒 わらわめ 薄口醤油 みそ かつおだし	くだもの	629	718	31	34.5	16.3	17.3	2.6	3

※ **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。