

令和7年 10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
【お知らせ】 今月は、国立幼稚園・国立小中学校の先生方から募集したおすすめのおみそ汁、「教えて！あなたの推し！おみそ汁！」を提供させていただきます。 ★マークがついているおみそ汁は、誰かのおすすめのおみそ汁です。給食の放送でも紹介するのでお楽しみに！ 朝食で、野菜たっぷりの汁物を飲んで、元気に過ごしましょう。 11月には「朝食を見直そう週間運動」があります！朝食で、お野菜たっぷりの汁物を食べましょう！				
		1日 野菜のおひたし さばの塩焼き 雑穀ごはん ★ほくほくじゃがいものみそ汁	2日 お月見ゼリー（幼稚園のみ） ツナサラダ ウィンナー・ケチャップ コッペパン コンソメスープ	3日 お月見ゼリー（米小・小田倉小5年生のみ） 中華サラダ キムチチャーハン（具を混ぜる） ワンタンスープ
	お休みの学校 →			幼稚園
6日【お月見献立】 お月見ゼリー チーズ和え 野菜入り肉だんご 麦ごはん すまし汁	7日 五目きんぴら あじの塩焼き 麦ごはん ★トマトと玉子のみそ汁	8日 ゆかり和え 県産青じそつくね 雑穀ごはん ★豚汁	9日 フレンチサラダ ボロニアカツ・ソース にこにこパン 豆乳スープ	10日 ナムル ほうれん草しゅうまい ごはん ★麻婆豆腐
幼稚園・米小 小田倉小5年生	幼稚園・小田倉小5年生	小田倉小5年生	幼稚園（つき組） 小田倉小5年生	小田倉小5年生
13日 スポーツの日	14日 村一斉 お弁当の日	15日 春雨サラダ 春巻き 麦ごはん 五目スープ	16日 にこにこ豆（黒糖） ごぼうサラダ きのこ信田 五目うどん汁	17日 ふりかけ（おかか） たくあん和え 厚焼き玉子 麦ごはん ★わかめと豆腐のみそ汁
			全小学校	
20日 ビーフン炒め さばのカレー醤油焼き 黒米ごはん 根菜のみそ汁	21日 おひたし メンチカツ・パックソース 雑穀ごはん おふのみそ汁	22日 おかか和え いわしの梅煮 麦ごはん いももち汁	23日 ジャーマンポテト りんごジャム コッペパン 野菜スープ	24日 かみかみグミ（ぶどう） フレンチサラダ チキンカレーライス
幼稚園・熊倉小・米小5年生 川谷小・全中学校	幼稚園・米小	幼稚園・米小5年生	米小5年生・羽太小	米小5年生・羽太小
27日 しょうが和え 豚肉の味噌焼き 麦ごはん 厚揚げのみそ汁	28日 野菜炒め いかメンチ（カレー味） 雑穀ごはん ★油揚げと豆腐のみそ汁	29日 ブルーベリーゼリー オニオンサラダ ジャンバラヤ（具を混ぜる） アルファベットスープ	30日 コールスローサラダ かぼちゃのコロッケ・ソース コッペパン カレーマカロニ	31日 炒り卵入り和え物 鶏肉のピリ辛焼き 麦ごはん 大根のみそ汁
幼稚園・熊倉小5年生・米小 羽太小5年生・川谷小5・6年生	幼稚園・熊倉小5年生 羽太小5年生・川谷小5・6年生	熊倉小5年生 羽太小5年生・川谷小5・6年生	熊倉小5年生・羽太小5年生 川谷小5・6年生・全中学校	熊倉小5年生 羽太小5年生・川谷小5・6年生

令和7年10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	水		雑穀ごはん さばの塩焼き 青菜のおひたし ★ほくほくじゃがいものみそ汁	牛乳	さば わかめ	油揚げ	こまつな だいこん	キャベツ ねぎ	もやし にんじん		雑穀ごはん じゃがいも	濃口醤油 みそ かつおだし		きのこ類	646	758
2	木		コッペパン ウインナー・ケチャップ ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 お月見ゼリー(幼)	ウインナー ツナ チキンハム		キャベツ はくさい	だいこん たまねぎ	きゅうり にんじん	とうもろこし	コッペパン 米油 三温糖 じゃがいも お月見ゼリー	ケチャップ 穀物酢 食塩 こしょう コンソメ		海藻類	650	806
3	金	幼稚園	キムチチャーハン 中華サラダ ワントンスープ	牛乳 お月見ゼリー(米小・小田倉5年生)	豚肉 糸かまぼこ 鶏肉		にんにく キャベツ はくさい	ねぎ きゅうり 干しいたけ	たけのこ にんじん もやし チンゲンサイ		ごはん 米油 三温糖 ごま油 ワントン	白菜キムチ 濃口醤油 キムチの素 穀物酢 鶏卵湯 こしょう 食塩		果物類	581	663
6	月	幼稚園 米小	麦ごはん 野菜入り肉だんご チーズ和え すまし汁	牛乳 お月見ゼリー	野菜入り肉だんご 炒り卵 豆腐	チーズ 鶏肉 はんぺん	キャベツ だいこん	ごまつな みつば	もやし にんじん		麦ごはん 三温糖 ごま油 お月見ゼリー	濃口醤油 清酒 食塩 昆布だし かつおだし		小魚類	640	734
7	火	幼稚園 小田倉5年生	麦ごはん あじの塩焼き 五目きんぴら ★トマトと玉子のみそ汁	牛乳	あじ 鶏卵	豚肉	ごぼう 干しいたけ	こんにゃく トマト	にんじん たまねぎ なす		麦ごはん 米油 三温糖 ごま油	濃口醤油 みりん みそ かつおだし		乳製品	635	740
8	水	小田倉5年生	雑穀ごはん 県産青じそつくね ゆかり和え ★豚汁	牛乳	青じそつくね 豆腐	豚肉	キャベツ ごぼう	きゅうり ねぎ	にんじん だいこん こんにゃく		雑穀ご飯 さといも ごま油	食塩 ゆかり みそ 濃口醤油 みりん かつおだし		きのこ類	618	701
9	木	幼稚園つばね 小田倉5年生	にこにこパン ポロニアカツ・ソース フレンチサラダ 豆乳スープ	牛乳	ポロニアカツ ツナ 豆乳		キャベツ はくさい	きゅうり たまねぎ	にんじん		にこにこパン 米油 三温糖 じゃがいも	穀物酢 食塩 こしょう ベシヤメルルー		小魚類	692	822
10	金	小田倉5年生	ごはん ほうれん草しゅうまい ナムル ★麻婆豆腐	牛乳	ほうれん草しゅうまい 鶏肉 豆腐	豚肉	ごまつな しょうが だいこん	にんじん たまねぎ ねぎ	にんにく たけのこ		ごはん ごま 米油 三温糖 でんぶん	濃口醤油 清酒 豆腐板 餅味噌 みそ 清酒 中華だし		きのこ類	723	797
15	水		麦ごはん 春巻き 春雨サラダ 五目スープ	牛乳	春巻き 鶏肉	ソフトチキン	キャベツ 干しいたけ	きゅうり こまつな	にんじん ねぎ	たけのこ	麦ごはん 米油 春雨 ごま油 三温糖	濃口醤油 食塩 穀物酢 濃口醤油 中華スープ 清酒 こしょう		いも類	556	635
16	木	全小学校	ソフト麺 きのこ信田 ごぼうサラダ 五目うどん汁	牛乳	鶏肉 きのこ信田 ツナ にこにこ豆	なると	ごまつな ねぎ キャベツ	にんじん	ごぼう		ソフト麺	濃口醤油 清酒 食塩 みりん かつおだし 昆布だし ごまドレッシング		海藻類	572	616
17	金		麦ごはん 厚焼き玉子 たくあん和え ★わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 ふりかけ(おかか)	厚焼き玉子 豆腐 わかめ	おかかふりかけ	キャベツ だいこん しょうが	きゅうり ねぎ	にんじん		麦ごはん ごま じゃがいも	食塩 みそ かつおだし		乳製品	641	741
20	月	幼稚園 米小5年生 川谷小 全中学校	黒米ごはん さばのカレー醤油焼き ビーフン炒め 根菜のみそ汁	牛乳	さばのカレー醤油 豚肉		キャベツ にんじん	チンゲンサイ だいこん			黒米ごはん 米油 ビーフン ごま油 じゃがいも	食塩 中華スープ 濃口醤油 こしょう みそ かつおだし		果物類	711	837
21	火	幼稚園 米小	雑穀ごはん メンチカツ・ソース おひたし お麴のみそ汁	牛乳	メンチカツ		キャベツ ねぎ	もやし こまつな	にんじん		雑穀ごはん 米油 じゃがいも 白玉麴	バックソース 濃口醤油 みそ かつおだし		きのこ類	582	668
22	水	幼稚園 米小5年生	麦ごはん いわしの梅煮 おかか和え いももち汁	牛乳	いわしの梅煮 かつお節 鶏肉		ごまつな だいこん	キャベツ もやし にんじん			麦ごはん いももち	濃口醤油 清酒 昆布だし 清酒 食塩 かつおだし		豆類	627	715
23	木	米小5年生 羽太小	コッペパン オムレツ ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳	オムレツ ベーコン チキンハム		にんじん たまねぎ 枝豆 キャベツ				コッペパン りんごジャム じゃがいも バター	食塩 こしょう コンソメ		小魚類	588	700
24	金	米小5年生 羽太小	チキンカレーライス フレンチサラダ	牛乳 かみかみグミ (ぶどう)	鶏肉 ツナ		にんにく しょうが キャベツ きゅうり	たまねぎ	にんじん		麦ごはん 米油 じゃがいも 三温糖 かみかみグミ	カレールー 食塩 チャップ 中濃ソース 赤ワイン 穀物酢 こしょう		海藻類	724	834
27	月	幼稚園 米小5年生 米小・羽太小5年生 川谷小5・6年生	麦ごはん 豚肉のみそ焼き しょうが和え 厚揚げのみそ汁	牛乳	豚肉 厚揚げ		ごまつな しょうが	キャベツ ねぎ	もやし インゲン	にんじん	麦ごはん 三温糖 じゃがいも	みそ 清酒 濃口醤油 かつおだし		乳製品	597	685
28	火	幼稚園 米小5年生 川谷小5・6年生 羽太小5年生	雑穀ごはん いかメンチ(カレー味) 野菜炒め ★油揚げと豆腐のみそ汁	牛乳	いかメンチ 豚肉 豆腐 油揚げ		にんにく しょうが たまねぎ	キャベツ もやし チンゲンサイ	にんじん ねぎ		雑穀ごはん 米油 じゃがいも	濃口醤油 食塩 こしょう みそ かつおだし		果物類	649	745
29	水	幼稚園 米小5年生 川谷小5・6年生 羽太小5年生	ジャンバラヤ オニオンサラダ アルファベットスープ ブルーベリーゼリー	牛乳	鶏肉 えび	ウインナー ひよこ豆	にんにく たまねぎ キャベツ	にんじん とうもろこし きゅうり	青ピーマン		ごはん 米油 アルファベットスープ ブルーベリーゼリー	アイスクリーム ケチャップ コンソメ トマトソース 糖 こしょう イタリアンドレッシング		いも類	619	707
30	木	幼稚園 米小5年生 川谷小5・6年生 羽太小5年生 全中学校	コッペパン かぼちゃのコロッケ・ソース コールスローサラダ カレーマカロニ	牛乳	鶏肉		キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん				コッペパン かぼちゃコロッケ 米油 じゃがいも カレールー マカロニ	バックソース コーンスロー イタリアンドレッシング カレールー 中濃ソース		豆類	679	822
31	金	幼稚園 米小5年生 川谷小5・6年生 羽太小5年生	麦ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 炒り卵入り和え物 大根のみそ汁	牛乳	鶏肉 豆腐	炒り卵	にんにく しょうが だいこん	キャベツ ねぎ	ほうれん草 もやし		麦ごはん 三温糖 ごま油 じゃがいも	濃口醤油 みりん 七味唐辛子 薄口醤油 みそ かつおだし		海藻類	634	729

※ 精白米は、西郷産のものを使用しております。また太字で表記してある食材は地場産のものです。

※ 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。