

令和7年

11月



こんだて



西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>実りの秋！食べ物を大切にいただきましょう。</b> 昔から日本人にとって重要な穀物である「お米」をはじめ、大豆やそば、さといもなど、さまざまな作物が収穫の時期をむかえています。 各地では収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭(にいなめさい)」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることはたくさんの方の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。			<b>朝ごはんを見直そう週間</b> 11月は「朝ごはんを見直そう週間」があります。 西郷村の子どもたちは、福島県の結果と比べると、朝ごはん、野菜や汁物を食べる子どもが少ないという結果が出ています。 寒くなってきたので、野菜たっぷりの汁物を食べて、体を温めてから登校できると良いですね！	
<b>3日</b> 文化の日 	<b>4日</b>  ナムル しゅうまい 麦ごはん 中華スープ	<b>5日</b>  五目きんぴら あじの塩焼き 黒米ごはん かぶのみそ汁	<b>6日</b>  コールスローサラダ チーズハンバーグ コッペパン 野菜スープ	<b>7日</b>  いりごま和え 中華丼(具をのせる) わかめスープ
給食が休みの学校→	幼稚園・川谷小1～4年生	小田倉小		
<b>10日【地場産物活用週間】</b>  おひたし うつくしまえごま豚ポテコロッケ パックソース 麦ごはん 大根のみそ汁	<b>11日【地場産物活用週間】</b>  たくわん和え 県産厚焼きたまご 麦ごはん 厚揚げのみそ汁	<b>12日【地場産物活用週間】</b>  おかか和え 県産キャベツメンチカツ 雑穀ごはん 白菜のみそ汁	<b>13日【地場産物活用週間】</b>  いそべ和え 野菜かき揚げ ソフト麺 かけうどん汁	<b>14日【地場産物活用週間】</b>  にこにこまめ(きなこ)からし和え 発芽玄米入りつくね 麦ごはん じゃがいものみそ汁
幼稚園	幼稚園	熊倉小	小田倉小	米小
<b>17日</b>  白菜の甘酢漬け 豚肉丼(具をのせる) わかめのみそ汁	<b>18日</b>  春雨サラダ さわらの香味焼き 麦ごはん たまねぎのみそ汁	<b>19日</b>  ゆかり和え 豚肉のしょうが焼き 黒米ごはん 小松菜のみそ汁	<b>20日</b>  ひじきのサラダ ミートオムレツ チョコレートパテ コッペパン ポテトスープ	<b>21日</b>  さつまいもチップス コーンサラダ チキンカレーライス
幼稚園	幼稚園		小田倉小・川谷小	
<b>24日</b> 勤労感謝の日 振替休日 	<b>25日</b>  しょうが和え 鶏肉の照り焼き 雑穀ごはん 油揚げのみそ汁	<b>26日</b>  白菜のツナサラダ いわしの梅煮 麦ごはん お麩のみそ汁	<b>27日</b> 熊倉小 創立記念献立 	<b>28日</b>  ツナサラダ さつまいもコロッケ パックソース にこにこパン アルファベットスープ
	幼稚園			

令和7年11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	豆類			小学校	中学校		
														エネルギー(kca)	たんぱく質(g)		
														脂質(g)	食塩(g)		
3	月	文化の日															
4	火	幼稚園 川谷小1～4年生	麦ごはん しゅうまい ナムル 中華スープ	牛乳	しゅうまい 鶏肉 豆腐	こまつな だいこん	にんじん はくさい	もやし	しょうが	麦ごはん ごま ごま油	薄口醤油 中華スープの素 濃口醤油 食塩	豆類	646	762			
5	水	小田倉小	黒米ごはん あじの塩焼き 五目きんぴら かぶのみそ汁	牛乳	あじ 豚肉	ごぼう しいたけ	こんにゃく かぶ	にんじん ねぎ	いんげん	黒米ごはん ごま じゃがいも 米油 ごま油	濃口醤油 三温糖 みりん みそ かつおだし		海藻類	568	651		
6	木		コッペパン チーズハンバーグ コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳	チーズハンバーグ チキンハム	キャベツ	とうもろこし	たまねぎ	にんじん	コッペパン	コールスロードレッシング コンソメ 食塩 こしょう			きのこ類	634	729	
7	金		中華丼 いりごま和え わかめスープ	牛乳	豚肉 豆腐	たけのこ はくさい	しょうが しいたけ	にんじん こまつな	チンゲンサイ だいこん	ごはん ごま 米油 ごま油	濃口醤油 酒 三温糖 こしょう 中華スープの素 薄口醤油 食塩				くだもの	576	664
10	月	幼稚園	麦ごはん うつくしまエゴマ豚ポテトコロッケ・バックソース おひたし 大根のみそ汁	牛乳	うつくしまエゴマ豚ポテトコロッケ 豆腐	はくさい だいこん	もやし ねぎ	こまつな	にんじん	麦ごはん じゃがいも 米油	バックソース 薄口醤油 みそ かつおだし	海藻類				603	681
11	火	幼稚園	麦ごはん 県産厚焼きたまご たくわん和え 厚揚げのみそ汁	牛乳	県産厚焼きたまご 生揚げ	キャベツ	だいこん しょうが	きゅうり ねぎ	にんじん いんげん	麦ごはん ごま じゃがいも	食塩 みそ かつおだし		小魚類			594	693
12	水	熊倉小	雑穀ごはん 県産キャベツメンチカツ おかか和え 白菜のみそ汁	牛乳	県産キャベツメンチカツ 生揚げ	こまつな ねぎ	もやし	にんじん	はくさい	雑穀ごはん 米油	薄口醤油 かつお節 みそ かつおだし			いも類		587	674
13	木	小田倉小	ソフト麺 野菜かき揚げ いそべ和え かけうどん汁	牛乳	鶏肉 なると 焼きのり	こまつな ねぎ	もやし	にんじん	キャベツ	ソフト麺 野菜かき揚げ 米油	濃口醤油 酒 みりん 食塩 こんぶだし かつおだし				きのこ類	613	699
14	金	米小	麦ごはん 発芽玄米入りつくね からし和え じゃがいものみそ汁	牛乳	発芽玄米入つくね 油揚げ わかめ にこにこまめ (きなこ)	こまつな 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 からし粉	くだもの	649				752	
17	月	幼稚園	豚肉丼 白菜の甘酢漬け わかめのみそ汁	牛乳	豚肉 豆腐 わかめ	しょうが はくさい	たまねぎ だいこん	しらたき ねぎ	にんじん	ごはん 米油 じゃがいも		酒 濃口醤油 食塩 三温糖 みりん きび砂糖 穀物酢 みそ かつおだし	小魚類			571	659
18	火	幼稚園	麦ごはん さわらの香味焼き 春雨サラダ たまねぎのみそ汁	牛乳	さわら ソフトチキン 油揚げ	ねぎ きゅうり	しょうが にんじん	にんにく たまねぎ	キャベツ	麦ごはん 春雨 ごま油 じゃがいも		みそ 濃口醤油 三温糖 みりん 穀物酢 かつおだし		きのこ類		661	773
19	水		黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ゆかり和え 小松菜のみそ汁	牛乳	豚肉	しょうが こまつな	キャベツ ねぎ	きゅうり	にんじん	黒米ごはん じゃがいも		濃口醤油 みりん 酒 ゆかり 食塩 みそ かつおだし			海藻類	543	633
20	木	小田倉小 川谷小	コッペパン ミートオムレツ ひじきのサラダ ポテトスープ	牛乳	ミートオムレツ 糸かまぼこ ひじき チキンハム	キャベツ にんじん	きゅうり パセリ	とうもろこし	たまねぎ	コッペパン じゃがいも ごま油	チョコレートパテ 薄口醤油 穀物酢 きび砂糖 コンソメ 食塩 こしょう	豆類				631	744
21	金		チキンカレーライス コーンサラダ	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 きゅうり	にんじん	ごはん 米油 じゃがいも さつまいもチップス	カレー粉 チョップネ 中濃ソース 赤ワイン フレッシュドレッシング		海藻類			648	699
24	月	振替休日															
25	火	幼稚園	雑穀ごはん 鶏肉の照り焼き しょうが和え 油揚げのみそ汁	牛乳	鶏肉 油揚げ	こまつな しょうが	キャベツ たまねぎ	もやし いんげん	にんじん	雑穀ごはん じゃがいも	濃口醤油 みりん 三温糖 みそ かつおだし			小魚類	606	697	
26	水		麦ごはん いわしの梅煮 白菜のツナサラダ お麴のみそ汁	牛乳	いわしの梅煮 ツナ	はくさい ねぎ	きゅうり	とうもろこし	こまつな	麦ごはん 米油 じゃがいも 白玉麴	穀物酢 きび砂糖 食塩 こしょう みそ かつおだし	豆類			606	682	
27	木		わかめごはん 鶏の唐揚げ カレービーフン けんちん汁	牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐 雪見だいふく	しょうが だいこん	キャベツ ねぎ	にんじん ごぼう	チンゲンサイ こんにゃく	ごはん 米油 ビーフン さといも でんぶん	わかめごはんの素 濃口醤油 酒 食塩 カレー粉 中華スープの素 こしょう みそ かつおだし		くだもの		792	895	
28	金		にこにこパン さつまいもコロッケ・バックソース ツナサラダ アルファベットスープ	牛乳	ツナ 鶏肉	キャベツ	たまねぎ	いんげん	にんじん	にこにこパン 米油 さつまいもコロッケ アルファベットマカロニ	バックソース 穀物酢 食塩 こしょう コンソメ				豆類	660	767

※ 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。