

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

実りの秋！食べ物を大切にいただきましょう。

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人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。

朝ごはんを見直そう週間

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、朝ごはんで、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！

3日 文化の日 	4日 ナムル 麦ごはん 	5日 五目きんぴら 黒米ごはん 	6日 コールスローサラダ コッペパン 	7日 いりごま和え 中華丼(具をのせる)
給食が休みの学校→	幼稚園・川谷小1~4年生	小田倉小		
10日【地場産物活用週間】 おひたし うつくしまえごま豚ポテトコロッケ パックソース 麦ごはん 大根のみぞ汁 	11日【地場産物活用週間】 たくわん和え 県産厚焼きたまご 麦ごはん 厚揚げのみぞ汁 	12日【地場産物活用週間】 おかか和え 県産キャベツメンチカツ 雑穀ごはん 白菜のみぞ汁 	13日【地場産物活用週間】 いそべ和え 野菜かき揚げ ソフト麺 かけうどん汁 	14日【地場産物活用週間】 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 ジャガイものみぞ汁
幼稚園	幼稚園	熊倉小	小田倉小	米小
17日 白菜の甘酢漬け 豚肉丼(具をのせる) わかめのみぞ汁 	18日 春雨サラダ 麦ごはん 	19日 ゆかり和え 黒米ごはん 小松菜のみぞ汁 	20日 ひじきのサラダ コッペパン ポテトスープ 	21日 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	
24日 勤労感謝の日 振替休日 	25日 しょうが和え 鶏肉の照り焼き 雑穀ごはん 油揚げのみぞ汁 	26日 白菜のツナサラダ 麦ごはん お麸のみぞ汁 	27日 熊倉小 創立記念献立 	28日 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

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とになる	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	
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 にんじん もやし しょうが だいこん はくさい	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 24.1 18.6 2.3	762 27.9 20.9 2.6	
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 こんにゃく にんじん いんげん しいたけ かぶ ねぎ	黒米ごはん ごま じゃがいも 米油 ごま油	濃口醤油 三温糖 ミリン ごま油	海藻類	568 25.9 14.5 3.4	651 29.6 15.7 3.8	
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	ゴルヌロードレッシング コンソメ 食塩 こしょう	きのこ類	634 24.5 25.6 2.9	729 27.4 27.5 3.3	
7	金	中華丼 いりごま和え わかめスープ		牛乳	豚肉 いか 豆腐 わかめ	たけのこ しょうが にんじん チンゲンサイ はくさい しいたけ こまつな だいこん もやし ねぎ	ごはん ごま 米油 ごま油 でんぶん	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 24.8 14.2 2.7	664 28.5 15.4 3.2	
10	月	幼稚園	麦ごはん うつくしまエゴマ豚ポテトロッケ・パックソース おひたし 大根のみそ汁	牛乳	うつくしまエゴマ豚ポテトロッケ 豆腐	はくさい もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ	麦ごはん じゃがいも 米油	パックソース 薄口醤油 ミソ かつおだし	海藻類	603 19.2 16.7 2.5	681 21.0 18.7 2.8	
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 きゅうり にんじん たくあん しょうが ねぎ いんげん	麦ごはん ごま じゃがいも	食塩 ミソ かつおだし	小魚類	594 23.6 16.9 2.4	693 27.5 19.2 3.0	
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 もやし にんじん はくさい ねぎ	雑穀ごはん 米油	薄口醤油 かつお節 ミソ かつおだし	いも類	587 21.7 17.6 2.1	674 24.2 19.3 2.5	
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 にんじん キャベツ もやし	ソフト麺 野菜かき揚げ 米油	濃口醤油 酒 ミリン 食塩 こんぶだし かつおだし	きのこ類	613 22.1 23.5 2.3	699 25.1 28.2 2.5	
14	金	米小	麦ごはん 発芽玄米入りつくね からし和え じやがいものみそ汁	牛乳	にごにこまめ(きなこ) 発芽玄米入りつくね 油揚げ わかめ にごにこまめ(きなこ)	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ	麦ごはん じゃがいも	濃口醤油 ミソ かつおだし からし粉	くだもの	649 23.2 20.0 1.9	752 26.5 22.5 2.3	
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 たまねぎ しらたき にんじん はくさい だいこん ねぎ	ごはん 米油 じゃがいも	酒 濃口醤油 食塩 三温糖 ミリン きび砂糖 穀物酢 みそ かつおだし	小魚類	571 23.6 13.5 2.6	659 27.0 14.6 3.1	
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 油揚げ	ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ きゅうり にんじん たまねぎ	麦ごはん 春雨 ごま油 じゃがいも	みぞ 濃口醤油 三温糖 ミリン 穀物酢 かつおだし	きのこ類	661 28.7 17.3 2.7	773 32.9 19.0 3.1	
19	水	黒米ごはん 豚肉のしおが焼き ゆかり和え 小松葉のみそ汁		牛乳	豚肉	しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな ねぎ	黒米ごはん じゃがいも ゆかり 食塩 みそ かつおだし	濃口醤油 ミリン ゆかり 食塩 みそ かつおだし	海藻類	543 25.3 13.3 2.6	633 30.0 14.8 3.2	
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 チョコレートパテ	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 きゅうり どうもろこし たまねぎ にんじん バセリ	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 22.9 22.6 2.8	744 26.8 25.2 3.4	
21	金	チキンカレーライス コーンサラダ		牛乳	さつまいもチップス	鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	ごはん 米油 じゃがいも さつまいもチップス	カレールウ チヤネ 中華ソース 赤ワイン フレンチドレッシング	海藻類	648 20.7 18.1 2.3	699 22.1 19.1 2.5
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 キャベツ もやし にんじん しょうが たまねぎ いんげん	雑穀ごはん じゃがいも	濃口醤油 ミリン 三温糖 みそ かつおだし	小魚類	606 25.3 18.0 2.3	697 28.8 19.8 2.7	
26	水	麦ごはん いわしの梅煮 白菜のソナサラダ お麸のみそ汁		牛乳	いわしの梅煮 ツナ	はくさい きゅうり とうもろこし こまつな ねぎ	麦ごはん 米油 じゃがいも 白玉麩 みそ かつおだし	穀物酢 キビ砂糖 食塩 こしょう	豆類	606 27.5 16.1 2.8	682 29.5 17.5 3.1	
27	木	わかめごはん 鶏の唐揚げ カレー'Brien けんちん汁 雪見だいふく		牛乳	鶏肉 豆腐 雪見だいふく	しょうが キャベツ にんじん チンゲンサイ だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん 米油 ビーフン ごま油 さといも でんぶん	わかめごはんの素 濃口醤油 酒 カルー粉 中華スープの素 こしょう みそ かつおだし	くだもの	792 32.3 21.7 3.2	895 36.9 23.4 3.9	
28	金	にごにこパン さつまいもコロッケ・パックソース 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	にごにこパン 米油 さつまいもコロッケ アルファベットマカロニ	パックソース 穀物酢 食塩 こしょう コンソメ	豆類	660 22.3 24.1 2.5	767 26.0 26.8 3.0	

※ 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りますのでご了承ください。