

令和8年



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
	<div>ぜん こく がっ こう きゅう しょく しゅう かん</div> <div>全国学校給食週間</div> <div>がはじまりま〜す!</div>			9日 マカロニサラダ チキンカレーライス
			給食が休みの学校→	幼稚園
12日 成人の日 	13日 春雨サラダ 春巻き 麦ごはん 中華スープ 	14日 しょうが和え カツオカツ・パックソース 黒米ごはん 豚汁 	15日 にこにこ豆(黒糖)ごぼうサラダ カレーうどん ソフト麺 	16日 白菜のおひたし 鶏つくね 麦ごはん いももち汁
	幼稚園	幼稚園	幼稚園	幼稚園
19日 ナムル ★キムチチャーハン 五目スープ 	20日 おかか和え ミンチカツ・パックソース 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 	21日 五目きんぴら あじの塩焼き 黒米ごはん 冬野菜のみそ汁 	22日 フレンチサラダ ポロニアステーキ にこにこパン かぼちゃのポタージュ 	23日 ビーフン炒め カレーコロッケ・パックソース 麦ごはん 白菜のみそ汁
幼稚園	幼稚園			
26日【学校給食週間】 ～日本を味わおう～ ☆北海道・東北ブロック☆ おひたし パラ焼き ごはん せんべい汁 	27日【学校給食週間】 ～日本を味わおう～ ☆近畿・中国ブロック☆ いそべ和え さわらの西京焼き 黒米ごはん にゅうめん汁 	28日【学校給食週間】 ～日本を味わおう～ ☆四国・九州・沖縄ブロック☆ クービーリチー 鉄板焼き鳥 ごはん ちゃんぽんスープ 	29日【学校給食週間】 ～日本を味わおう～ ☆関東ブロック☆ スイートポテトサラダ きなこ揚げパン 団子入りきのこスープ 	30日【学校給食週間】 西郷第一中学校 希望献立
幼稚園	幼稚園	熊倉小		

【今月のおすすめメニュー】★キムチチャーハン★

ご家庭でも作ってみませんか?
 レシピは [こちら!!](#) (村HPへリンクします)

右のQRコードからもレシピを確認できます!



令和8年1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)			
9	金	幼稚園	チキンカレーライス マカロニサラダ	鶏肉 ソフトチキン水素	にんにく しょうが きゅうり	しょうが キャベツ	たまねぎ 枝豆	にんじん とうもろこし	麦ごはん じゃがいも	米油 マカロニ	カレールー チャツネ 中華ソース 赤ワイン 食塩 フランス産シソング こしょう	乳製品	731 23.9 21.0 2.8	842 26.7 22.9 3.1		
13	火	幼稚園	麦ごはん 春巻き 春雨サラダ 中華スープ	五目春巻き 鶏肉 豆腐	キャベツ はくさい	きゅうり しょうが	にんじん	だいこん	麦ごはん 春雨	米油 ごま油	濃口醤油 三温糖 中華だし 濃口醤油 食塩 こしょう	小魚	601 17.0 16.3 1.9	688 18.8 16.9 2.0		
14	水	幼稚園	黒米ごはん カツオカツ・パックソース しょうが和え 豚汁	カツオカツ 豚肉 豆腐	こまつな しょうが こんにゃく	キャベツ だいこん	もやし ごぼう	にんじん ねぎ	黒米ごはん さといも	米油 ごま油	パックソース 濃口醤油 味噌 本みりん かつおだし	果物	599 23.1 13.4 2.3	678 26.5 15.5 2.6		
15	木	幼稚園	ソフト麺 ごぼうサラダ カレーうどん汁	ににこにこ豆 (黒糖)	鶏肉 油揚げ ソフトチキン水素 ににこにこ豆	にんじん キャベツ	たまねぎ	ねぎ	ごぼう	ソフト麺 でんぶん	米油	カレールー 薄口醤油 ごまドレッシング	きのこ	479 22.2 25.0 2.7	519 24.1 26.8 2.9	
16	金	幼稚園	麦ごはん 鶏つくね 白菜のおひたし いももち汁	青じそつくね 鶏肉	はくさい だいこん	もやし こまつな	ほうれんそう	にんじん	麦ごはん いももち	薄口醤油 清酒 食塩 かつおだし 昆布だし	海藻	642 25.2 19.6 2.0	726 27.4 20.2 2.2			
19	月	幼稚園	キムチチャーハン ナムル 五目スープ	豚肉 鶏肉	炒り卵	にんにく グリンピース にんじん	ねぎ こまつな しょうが	たけのこ もやし 干しいたけ	白菜キムチ だいこん	ごはん ごま油	米油 炒りごま	濃口醤油 キムチの素 中華だし 薄口醤油 清酒 食塩 こしょう	いも	446 20.9 13.1 2.9	511 23.5 14.1 3.3	
20	火	幼稚園	麦ごはん ミンチカツ・パックソース おかか和え 玉ねぎのみそ汁	メンチカツ かつお節 油揚げ	ほうれんそう たまねぎ	はくさい	もやし	にんじん	麦ごはん じゃがいも	米油	パックソース 濃口醤油 味噌 かつおだし	果物	698 25.1 22.1 2.5	800 27.7 23.1 2.7		
21	水		黒米ごはん あじの塩焼き 五目きんぴら 冬野菜のみそ汁	あじ 豚肉	ごぼう こんにゃく 干しいたけ	にんじん はくさい だいこん	いんげん	黒米ごはん 三温糖 炒りごま ごま油 じゃがいも	米油	濃口醤油 本みりん 味噌 かつおだし	乳製品	603 27.5 15.4 3.3	703 31.6 16.8 2.5			
22	木		ににこにこパン ボロニアステーキ フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	ボロニアステーキ ソフトチキン 豆乳	キャベツ たまねぎ	きゅうり かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム	にんじん パセリ	ににこにこパン ベーコン バター	米油	穀物酢 三温糖 食塩 こしょう コンソメ ポタージュルー ベシヤメルルー	海藻	702 26.8 30.0 3.7	835 31.4 34.8 4.4		
23	金		麦ごはん カレーコロッケ・パックソース ビーフン炒め 白菜のみそ汁	カレーコロッケ 豚肉 生揚げ	キャベツ	にんじん	チンゲンサイ	はくさい	麦ごはん ビーフン	米油 ごま油	パックソース 食塩 中華だし 濃口醤油 こしょう 味噌	いも	634 22.9 18.3 2.2	710 25.1 19.4 2.4		
26	月	幼稚園	～日本を味わおう～☆北海道・東北ブロック☆ 麦ごはん せんべい汁 バラ焼き おひたし	豚肉 鶏肉	たまねぎ しょうが はくさい だいこん	しょうが もやし 干しいたけ	にんにく にんじん こんにゃく	りんご ごぼう ねぎ	麦ごはん 三温糖 炒りごま 南部せんべい	ごま油	濃口醤油 清酒 コチュジャン 薄口醤油 本みりん 食塩 かつおだし	小魚	573 24.7 13.8 2.3	649 27.2 14.6 2.6		
27	火	幼稚園	～日本を味わおう～☆近畿・中国ブロック☆ 黒米ごはん にゅうめん汁 さわらの西京焼き いそべ和え	さわら 鶏肉	のり 豆腐	ほうれんそう たいこん	キャベツ	もやし	にんじん	黒米ごはん 三温糖 温麺	味噌 みりん 清酒 濃口醤油 薄口醤油 食塩 かつおだし 塩梅だし	きのこ	588 28.1 15.8 2.3	675 32.2 17.3 2.6		
28	水	熊倉小	～日本を味わおう～☆四国・九州・沖縄ブロック☆ 麦ごはん ちゃんぽんスープ 鉄板焼き鳥 クーブイリチー	鶏肉 豚肉 いか短冊	茎わかめ さつま揚げ いかなど	ねぎ キャベツ きくらげ	たまねぎ もやし にんにく	にんじん たまねぎ しょうが	つきこんにゃく たけのこ	麦ごはん ごま油	三温糖 炒りごま	本みりん 清酒 濃口醤油 ちゃんぽんスープ 食塩 こしょう	乳製品	634 32.3 19.0 1.8	741 37.2 21.0 2.0	
29	木		～日本を味わおう～☆関東・中部ブロック☆ きなこ揚げパン スイートポテトサラダ 団子入りきのこスープ	きなこ 鶏肉	ハム	きゅうり たまねぎ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん	コッペパン グラニュー糖 さつまいも マヨネーズ いももち	米油	三温糖 ごま油	濃口醤油 穀物酢 清酒 食塩 豚カレー こしょう 中華だし	小魚	701 22.5 29.4 2.8	782 24.6 32.4 3.2	
30	金		～西郷第一中学校希望献立～ ごはん 春雨サラダ 鶏肉のねぎソースがけ チョコデザート カレービーフン	鶏肉 豚肉	ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	はくさい	しょうが キャベツ にんじん だいこん	たまねぎ 枝豆	麦ごはん じゃがいも	米油 マカロニ	カレールー チャツネ 中華ソース 赤ワイン 食塩 フランス産シソング こしょう	乳製品	581 23.2 11.9 1.8	735 29.6 14.5 2.1		

※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。