

令和8年



こんだて

西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
				9日 マカロニサラダ チキンカレーライス
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	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 ミニカツ・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 ボロニアステーキ 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 ごはん せんべい汁 バラ焼き	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★ クーブイリチー 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


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			731	842		
9	金	幼稚園	チキンカレーライス マカロニサラダ		鶏肉 ソフトチキン水煮	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ 枝豆	とうもろこし	麦ごはん 米油 じゃがいも マカロニ	カレールー チャツキ 中濃ソース 赤ワイン 食塩 フレッシュミンチング こしょう	乳製品	23.9	26.7	
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 きゅうり はくさい しょうが	にんじん だいこん	麦ごはん 米油 春雨 ごま油	濃口醤油 三温醤 中華だし 濃口醤油 食塩 こしょう	小魚	17.0	18.8	
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 キャベツ しょうが だいこん こんにゃく	もやし ごぼう ごぼう	黒米ごはん 米油 さといも 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	16.3	16.9	
15	木	幼稚園	ソフト麺 ごぼうサラダ カレーうどん汁	にこにこ豆 (黒糖)	鶏肉 油揚げ ソフトチキン水煮 [にこにこ豆 キャベツ]	にんじん たまねぎ キャベツ	ねぎ ごぼう	ソフト麺 米油 でんぶん	カレールー 薄口醤油 ごまドレッシング	きのこ	1.9	2.0	
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 もやし だいこん こまつな	豚うれんそう 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	726	
19	月	幼稚園	キムチチャーハン ナムル 五目スープ		豚肉 炒り卵 鶏肉	にんにく ねぎ グリンピース こまつな にんじん しょうが	たけのこ 白菜キムチ もやし だいこん 干ししいたけ	ごはん 米油 ごま油 炒りごま	濃口醤油 キムチの素 中華だし 濃口醤油 清酒 食塩 こしょう	いも	25.2	27.4	
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 はくさい たまねぎ	もやし にんじん	麦ごはん 米油 じゃがいも	パックソース 濃口醤油 味噌 かつおだし	果物	22.1	23.1	
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 干ししいたけ	にんじん いんげん はくさい だいこん	黒米ごはん 米油 三温糖 炒りごま ごま油 じゃがいも	濃口醤油 本みりん 味噌 かつおだし	乳製品	13.1	14.1	
22	木		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 きゅうり たまねぎ かぼちゃ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	にこにこパン 米油 ベーコン バター	穀物酢 三温糖 食塩 こしょう コンソメ ボタージュル ペシャメルル	海藻	2.9	3.3	
23	金		麦ごはん カレーロック・パックソース ピーフン炒め 白菜のみそ汁		カレーロック 豚肉 生揚げ	キャベツ にんじん	チングンサイ はくさい	麦ごはん 米油 ビーフン 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	18.3	19.4	
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 もやし だいこん 干ししいたけ	にんにく りんご にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	麦ごはん ごま油 三温糖 炒りごま 南部せんべい	濃口醤油 清酒 コチュジャン 濃口醤油 本みりん 食塩 かつおだし	小魚	13.8	14.6	
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 のり 鶏肉 豆腐	ほうれんそう キャベツ たいこん	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 鮭夷だし	きのこ	2.3	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 クーパーリチー		鶏肉 茎わかめ 豚肉 さつま揚げ いか短冊	ねぎ キャベツ なると	たまねぎ にんじん きくらげ にんにく	にんじん つきこんにゃく たまねぎ たけのこ しょうが	麦ごはん 三温糖 ごま油 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	1.8	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 ハム 鶏肉	きゅうり たまねぎ	にんじん たまねぎ たもぎたけ こまつな	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	食塩 こしょう コンソメ	小魚	22.5	24.6	
30	金		~西郷第一中学校希望献立~ ごはん 春雨サラダ 鶏肉のねぎソースかけ カレービーフ		鶏肉 豚肉	ねぎ キャベツ はくさい	にんじん チングンサイ	ごはん でんぶん 米油 三温糖 ビーフン ごま油 春雨 チョコデザート	濃口醤油 穀物酢 清酒 食塩 食塩 こしょう 中華だし	海藻	11.9	14.5	

※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。