

令和8年



こんだて

西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
	<p>ぜん こく がつ こう きゅう しょく しゅう かん</p> <p><b>全国学校給食週間</b></p> <p><b>がはじまりま～す！</b></p>			
12日 <b>成人の日</b> 	13日 	14日 	15日 	16日 
春雨サラダ 麦ごはん 	春巻き 中華スープ 麦ごはん 	しょうが和え カツオかつ・パックソース 黒米ごはん 	ごぼうサラダ カレーうどん 豚汁 	白菜のおひたし 鶏つくね 麦ごはん 
	給食が休みの学校→			
19日 	20日 	21日 	22日 	23日 
ナムル ★キムチチャーハン 五目スープ 	おかか和え ミニチカツ・パックソース 玉ねぎのみそ汁 麦ごはん 	五目きんぴら あじの塩焼き 黒米ごはん 冬野菜のみそ汁 	フレンチサラダ ボロニアステーキ にこにパン かぼちゃのポタージュ 	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	幼稚園	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 	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 	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★ クーブリチー 	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 	30日 【学校給食週間】 西郷第一中学校 希望献立 
バラ焼き ごはん せんべい汁 	さわらの西京焼き 黒米ごはん にゅうめん汁 	鉄板焼き鳥 ごはん ちゃんぽんスープ 	きなこ揚げパン 団子入りきのこスープ 	
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	牛乳	鶏肉 ソフトチキン水煮	にんにく きゅうり キャベツ 枝豆	しょうが にんじん とうもろこし	米油 マカロニ じゃがいも	カレールー チヤッキ 中濃ソース 赤ワイン 食塩 フレッシュレーベンジング ハイオ	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	牛乳	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	米油 ごま油	濃口醤油 三温糖 春雨 ごま油 食塩 こしょう		21.0 22.9
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	牛乳	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 もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	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		2.8 3.1
15	木	幼稚園	ソフト麺 ごぼうサラダ カレーうどん汁	牛乳	にこにこ豆 (黒糖)	鶏肉 ソフトチキン水煮	油揚げ にこにこ豆 キャベツ	米油 ごま油	カレールー 薄口醤油 ごまだれッシング		601 688
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	牛乳	青じそつくね 鶏肉	はくさい だいこん	もやし こまつな	薄口醤油 清酒 食塩 かつおだし 昆布だし	479 519	17.0 18.8	
19	月	幼稚園	キムチチャーハン ナムル 五目スープ	牛乳	豚肉 鶏肉	にんにく グリンピース にんじん	ねぎ こまつな しょうが	米油 ごま油 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	25.0 26.8
20	火	幼稚園	麦ごはん ミニカツ・パックソース おかか和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳	メンチカツ かつお節 油揚げ	まうれんそう たまねぎ	はくさい だいこん	米油 ごま油 炒りごま	パックソース 濃口醤油 味噌 かつおだし		2.7 2.9
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	牛乳	あじ 豚肉	ごぼう こんにゃく 干しこいたけ	にんじん はくさい だいこん	米油 三温糖 ごま油	濃口醤油 本みりん 味噌 かつおだし	乳製品	642 726
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	牛乳	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	米油 ベーコン マッシュルーム バター	穀物粉 三温糖 食塩 こしょう コンソメ ポタージュルー ベシャ梅ルー		25.2 27.4
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	牛乳	カレーコロッケ 豚肉 生揚げ	キャベツ にんじん	にんじん チンゲンサイ	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	いも	19.6 20.2
26	月	幼稚園	～日本を味わおう～☆北海道・東北ブロック☆ ごはん せんべい汁 バラ焼き 牛乳 おひたし	牛乳	豚肉 鶏肉	たまねぎ はくさい だいこん	しょうが もやし 干しこいたけ	米油 三温糖 ごま油 南部せんべい	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		2.0 2.2
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	牛乳	さわら のり 鶏肉 豆腐	まうれんそう たいこん	キャベツ もやし	米油 温麺	味噌 清酒 濃口醤油 薄口醤油 食塩 かつおだし 麦布だし	きのこ	573 649
28	水	くま小	～日本を味わおう～☆四国・九州・沖縄ブロック☆ ごはん ちゃんぽんスープ 鉄板焼き鳥 牛乳 クーパーリチー	牛乳	鶏肉 豚肉 いか短冊	茎わかめ さつま揚げ なると	ねぎ キャベツ きくらげ	米油 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		24.7 27.2
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	牛乳	きなこ 鶏肉	きゅうり たまねぎ	にんじん たまねぎ	米油 三温糖 ごま油 炒りごま	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	小魚	13.8 14.6
30	金		～西郷第一中学校希望献立～ ごはん 春雨スープ 鶏肉のねぎソースがい カレービーフ	牛乳	鶏肉 豚肉	ねぎ はくさい	キャベツ にんじん チンゲンサイ	米油 三温糖 ごま油 春雨	でんぶん 清酒 ごま油 チヨコデザート 中華だし		2.2 2.4
										581 735	
										23.2 29.6	
										11.9 14.5	
										1.8 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。