

令和8年

2月



こんだて



西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
2日 たくわん和え 鶏肉のレモンソース 麦ごはん わかめのみそ汁	3日 節分献立 黒糖福豆 いりごま和え いわしのみそ煮 雑穀ごはん 厚揚げのみそ汁	4日 黒糖福豆(幼・小田倉小) もみづけ メンチカツ・パックソース 麦ごはん じゃがいものみそ汁	5日 おかか和え 五目うどん汁 ソフト麺	6日 川谷中学校 希望献立
幼稚園	幼稚園・小田倉小			
9日 ナムル しゅうまい 麦ごはん 中華スープ	10日 ふりかけ おひたし 厚焼きたまご 黒米ごはん ★豚汁	11日 建国記念の日 	12日 ブロッコリーサラダ ハート型コロッケ・パックソース コッペパン 豆乳スープ	13日 ごま酢和え 肉団子 麦ごはん 大根のみそ汁
幼稚園	幼稚園			
16日 五目きんぴら あじの塩焼き 麦ごはん たまねぎのみそ汁	17日 だいこんサラダ かぼちゃコロッケ 雑穀ごはん お麩のみそ汁	18日 羽太小学校 希望献立 	19日 海藻サラダ ダンメンスープ 中華麺	20日 いそべ和え 鶏の照り焼き 麦ごはん 白菜のみそ汁
幼稚園	幼稚園			
23日 天皇誕生日 	24日 しょうが和え 玄米入りつくね 黒米ごはん 油揚げのみそ汁	25日 にこにこまめ(きなこ) 浅漬け 豚丼 小松菜のみそ汁	26日 フレンチサラダ 和風きのこソースハンバーグ にこにこパン 野菜スープ	27日 コーンサラダ チキンカレーライス
	幼稚園			

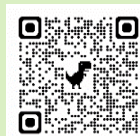
残さず食べよう



【今月のおすすめメニュー】★豚汁★

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！





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				くだもの	小学校	中学校	
															エネルギー(kca)		
															たんぱく質(g)		
															脂質(g)		
食塩(g)																	
2	月	幼稚園	麦ごはん	牛乳	鶏肉	豆腐	キャベツ	だいこん	たくわん漬	しょうが	麦ごはん	じゃがいも	濃口醤油	くだもの	657	761	
			鶏肉のレモンソース		わかめ		ねぎ	きゅうり	にんじん		炒りごま	片栗粉	みそ		食塩	25.5	29.3
			たくわん和え								米油		かつおだし		20.9	23.5	
			わかめのみそ汁									三温糖 レモン果汁	2.6		3.1		
3	火	幼稚園 小田倉小	雑穀ごはん	牛乳	いわしのみそ煮	厚揚げ	こまつな	だいこん	もやし	にんじん	雑穀ごはん	炒りごま	薄口醤油	海藻	667	759	
			いわしのみそ煮	黒糖黒豆	黒糖福豆	いんげん			じゃがいも		かつおだし	26.8	30.1				
			いりごま和え									21.4	23.3				
			厚揚げのみそ汁									2.3	2.6				
4	水		麦ごはん	牛乳	メンチカツ	油揚げ	はくさい	もやし	にんじん	だいこん	麦ごはん	米油	濃口醤油	小魚	617	713	
			ジャンボから揚げ	黒糖福豆(幼・小田倉小)	わかめ				じゃがいも		バックソース	21.3	24.2				
			もみづけ		黒糖福豆(幼・小田倉小)	ねぎ					かつおだし	21.2	24.1				
			じゃがいものみそ汁									2.0	2.4				
5	木		ソフト麺	牛乳	鶏肉	なると巻	こまつな	ねぎ	にんじん	はくさい	ソフト麺		濃口醤油	いも	500	530	
			おかか和え		かつお節						みりん	食塩	24.6		27.4		
			五目うどん汁								昆布だし	かつおだし	15.4		16.5		
												2.4	2.9				
6	金		ごはん	牛乳	鶏肉	豚肉	しょうが	にんにく	キャベツ	にんじん	ごはん	片栗粉	濃口醤油	くだもの	716	812	
			ジャンボから揚げ	いちごクレープ	豆腐		チンゲンサイ	たまねぎ	ねぎ	たけのこ	米油	ビーフン	カレー粉		食塩	31.7	36.4
			カレービーフン								ごま油	いちごクレープ	中華だし		こしょう	19.8	22.2
			麻婆豆腐										豆板醤		甜麺醤	2.7	3.2
9	月	幼稚園	麦ごはん	牛乳	しゅうまい	鶏肉	こまつな	にんじん	もやし	しょうが	麦ごはん	ごま油	薄口醤油	きのこ	557	682	
			しゅうまい		豆腐		だいこん	はくさい			炒りごま		濃口醤油		18.4	22.1	
			ナムル									食塩	14.6		17.5		
			中華スープ										1.8		2.2		
10	火	幼稚園	黒米ごはん	牛乳	厚焼きたまご	豚肉	はくさい	もやし	こまつな	にんじん	黒米ごはん	さといも	ふりかけ	いも	601	692	
			厚焼きたまご	ふりかけ	豆腐		だいこん	ごぼう	ねぎ	こんにやく	ごま油	薄口醤油	みそ		25.7	29.2	
			おひたし									濃口醤油	みりん		18.5	20.8	
			豚汁								かつおだし		3.0		3.5		
11	水		建国記念の日														
12	木		コッペパン	牛乳	豆乳		ブロッコリー	キャベツ	とうもろこし	きゅうり	コッペパン	米油	バックソース	海藻	676	775	
			ハート型コロッケ・バックソース			はくさい	たまねぎ	にんじん	じゃがいも	ハート型コロッケ	ドレッシング	21.1	24.2				
			ブロッコリーサラダ								ベシヤメルルウ	23.4	25.3				
			豆乳スープ								食塩	3.1	3.5				
13	金		麦ごはん	牛乳	肉団子	豆腐	もやし	にんじん	とうもろこし	こまつな	麦ごはん	ごま油	三温糖	乳製品	689	780	
			肉団子		ねぎ	だいこん			炒りごま		濃口醤油	30.3	34.0				
			ごま酢和え							穀物酢	21.4	23.4					
			大根のみそ汁						みそ	かつおだし	2.9	3.2					
16	月	幼稚園	麦ごはん	牛乳	あじ	豚肉	ごぼう	にんじん	こんにやく	いんげん	麦ごはん	米油	濃口醤油	くだもの	621	767	
			あじの塩焼き		しいたけ	たまねぎ			炒りごま	ごま油	みりん	みそ	28.4		33.6		
			五目きんぴら						じゃがいも		かつおだし	16.3	18.3				
			たまねぎのみそ汁									3.3	3.7				
17	火	幼稚園	雑穀ごはん	牛乳	わかめ	ソフトチキン水素	キャベツ	だいこん	きゅうり	こまつな	雑穀ごはん	かぼちゃコロッケ	薄口醤油	きのこ	639	709	
			かぼちゃコロッケ		ねぎ				米油	ごま油	きび砂糖	みそ	19.4		21.2		
			だいこんサラダ						麩	じゃがいも	かつおだし	18.4	19.1				
			お麩のみそ汁									2.2	2.5				
18	水		ゆかりごはん	牛乳	鮭	ツナフレーク	キャベツ	たまねぎ	いんげん	にんじん	ゆかりごはん	米油	穀物酢	小魚	723	828	
			鮭の塩焼き	みかん	豆腐		こんにやく	だいこん	ねぎ	ごぼう	さといも	ごま油	こしょう		みそ	30.5	34.9
			ツナサラダ				みかん						濃口醤油		かつおだし	17.3	19.1
			けんちん汁										4.1		4.9		
19	木		中華麺	牛乳	豚肉	いか	しょうが	キャベツ	もやし	にんじん	中華麺	炒りごま	鶏豚湯	乳製品	492	626	
			海藻サラダ		なると巻	海藻サラダ	ねぎ	たけのこ	きゅうり	ごま油	米油	中華だし	こしょう		23.2	28.2	
			タンメンスープ									薄口醤油	穀物酢		14.9	16.2	
											きび砂糖	3.4	4.2				
20	金		麦ごはん	牛乳	鶏肉		こまつな	はくさい	もやし	にんじん	麦ごはん		濃口醤油	いも	614	703	
			鶏の照り焼き		厚揚げ						みそ	かつおだし	27.0		30.6		
			いそべ和え								清酒	みりん	19.3		21.3		
			白菜のみそ汁										2.3		2.6		
23	月		天皇誕生日														
24	火	幼稚園	黒米ごはん	牛乳		玄米入りつくね	油揚げ	たまねぎ	しょうが	にんじん	こまつな	黒米ごはん	じゃがいも	みそ	きのこ	589	676
			玄米入りつくね			キャベツ	もやし					濃口醤油	21.5	24.5			
			しょうが和え								かつおだし	17.7	19.6				
			油揚げのみそ汁									2.5	2.8				
25	水		豚丼	牛乳	にこにこまめ(きなこ)	豚肉	にこにこまめ(きなこ)	しょうが	たまねぎ	しらたき	きゅうり	ごはん	米油	清酒	小魚	600	693
			浅漬け			はくさい	にんじん	こまつな	ねぎ	じゃがいも	濃口醤油	みりん	24.6	28.2			
			小松菜のみそ汁								食塩	薄口醤油	15.9	17.6			
											みそ	かつおだし	2.5	3.0			
26	木		にこにこパン	牛乳		ハンバーグ	ソフトチキン水素	たまねぎ	しめじ	キャベツ	きゅうり	にこにこパン	片栗粉	三温糖	いも	649	755
			和風きのこソースハンバーグ			にんじん	はくさい				みりん	濃口醤油	27.3	30.6			
			フレンチサラダ								穀物酢	きび砂糖	25.2	27.8			
			野菜スープ								こしょう	コンソメ	3.5	4.1			
27	金		チキンカレーライス	牛乳		鶏肉		にんにく	しょうが	たまねぎ	にんじん	ごはん	米油	カレールー	乳製品	648	699
			コーンサラダ					とうもろこし	キャベツ	きゅうり	じゃがいも	中華ソース	チャップネ	20.7		22.1	
											クッキングワイン	18.1	19.1				
											ドレッシング	2.3	2.5				

※ 太字で表記している食材は、地場産 太字で表記している食材は、地場産物の食材です。

※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。