

令和8年

3月



こんだて



西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>2日</p> <p>おひたし 納豆 (からしなし) 厚焼きたまご 白菜のみそ汁</p> <p>麦ごはん 白菜のみそ汁</p> <p>幼稚園・小田倉小6年生</p>	<p>3日 桃の節句献立 三色花ゼリー 菜の花和え</p> <p>ちらし寿司 すまし汁</p> <p>幼稚園</p>	<p>4日 三色花ゼリー(幼のみ) しょうが和え 鶏肉のごま焼き</p> <p>雑穀ごはん 大根のみそ汁</p> <p>全中3年生</p>	<p>5日 ツナサラダ ロングウインナー・パックケチャップ</p> <p>コッペパン マカロニスープ</p> <p>全中3年生</p>	<p>6日 西郷第二中学校 希望献立</p> <p>幼稚園</p>
<p>9日 からし和え いわしのみぞれ煮</p> <p>麦ごはん かぶのみそ汁</p> <p>幼稚園</p>	<p>10日 米小学校 希望献立</p> <p>幼稚園</p>	<p>11日 卒業お祝い献立 お祝いゼリー コーンサラダ</p> <p>カツカレーライス</p> <p>全中3年生</p>	<p>12日 グリーンサラダ キッシュ風オムレツ</p> <p>コッペパン かぼちゃポタージュ</p> <p>全中3年生</p>	<p>13日 いそべ和え さばのみそ煮</p> <p>麦ごはん 厚揚げのみそ汁</p> <p>全中学校</p>
<p>16日 ヨーグルト(ソフール)</p> <p>ピビンバ丼(具を混ぜる) 春雨スープ</p> <p>幼稚園・全中3年生</p>	<p>17日 にこにこまめ(黒糖) 浅漬け あじの塩焼き</p> <p>黒米ごはん たまねぎのみそ汁</p> <p>幼稚園・全中3年生</p>	<p>18日 中華サラダ 春巻き</p> <p>麦ごはん 五目スープ</p> <p>幼稚園・全中3年生</p>	<p>19日 コールスローサラダ ポークハムカツ</p> <p>にこにこパン 野菜スープ</p> <p>幼稚園・全中3年生</p>	<p>20日 春分の日</p> <p>幼稚園</p>
<p>23日 小学校卒業式 修了式 祝卒業式</p> <p>全学校</p>	<p>【今月のおすすめメニュー】★キムチ汁★ ご家庭でも作ってみませんか? レシピは <a href="#">こちら!</a> (村HPへリンクします)</p> <p>↓QRコードからもレシピを確認できます↓</p> 			

令和8年3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)
2	月	幼稚園 小田倉小6年生	麦ごはん 厚焼きたまご・納豆(からしなし) おひたし 白菜のみそ汁	牛乳	厚焼きたまご 納豆(からしなし) 厚揚げ	はくさい もやし ねぎ	ほうれんそう にんじん	麦ごはん	薄口醤油 みそ かつおだし	きのこ類	630	717	
3	火	幼稚園	ちらし寿司 菜の花和え すまし汁 三色花ゼリー	牛乳	鶏肉 豆腐 あらははんぺん	菜の花 だいこん みつば	キャベツ もやし にんじん	ちらし寿司 三色花ゼリー	薄口醤油 清酒 かつお節 食塩 かつおだし 昆布だし	いも類	627	739	
4	水	全中3年生	雑穀ごはん 鶏肉のごま焼き 三色花ゼリー(幼のみ) しょうが和え 大根のみそ汁	牛乳	鶏肉 油揚げ	ごぼう しょうが	キャベツ たまねぎ いんげん	雑穀ごはん いりごま じゃがいも 三温糖 かつおだし	薄口醤油 清酒 みりん みそ 三温糖 かつおだし	小魚	606	697	
5	木	全中3年生	コッペパン ロングウインナー・バックケチャップ ツナサラダ マカロニスープ	牛乳	ロングウインナー ツナフレーク チキンハム	キャベツ たまねぎ いんげん にんじん	キャベツ たまねぎ いんげん にんじん	コッペパン 米油 マカロニ	バックケチャップ 穀物酢 食塩 こしょう コンソメ	きのこ類	690	839	
6	金		わかめごはん 鶏の唐揚げ 荳わかめの炒め物 ワンタンスープ	牛乳 いちごクレープ	鶏肉 荳わかめ 豚肉 さつま揚げ	しょうが しいたけ	にんじん チンゲンサイ	わかめごはん 片栗粉 米油 ごま油 いりごま ワンタン いちごクレープ	濃口醤油 清酒 三温糖 みりん 食塩 鶏豚湯 こしょう	くだもの	779	879	
9	月	幼稚園	麦ごはん いわしのみぞれ煮 からし和え かぶのみそ汁	牛乳	いわしのみぞれ煮	ほうれんそう かぶ ねぎ	キャベツ もやし にんじん	麦ごはん じゃがいも	濃口醤油 からし粉 みそ かつおだし	乳製品	631	740	
10	火	幼稚園	ごはん ポテトカップグラタン ポテトサラダ キムチ汁	牛乳 ポンデドーナツ	豚肉 豆腐	たまねぎ にんにく しょうが はくさい	にんじん しょうが だいこん 白菜キムチ にら ねぎ	麦ごはん ポテトカップグラタン じゃがいも ごま油 ポンデドーナツ みそ	マヨネーズ 穀物酢 食塩 こしょう 鶏豚湯 みそ	小魚	821	928	
11	水		カツカレーライス コーンサラダ お祝いゼリー	牛乳	トンカツ 鶏肉	にんにく しょうが とうもろこし	しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 米油 じゃがいも お祝いゼリー	カレールー チャップネ 中濃ソース クッキングウイン(赤) ドレッシング	きのこ類	784	882	
12	木		コッペパン キッシュ風オムレツ グリーンサラダ かぼちゃポタージュ	牛乳	キッシュ風オムレツ ベーコン 豆乳	きゅうり とうもろこし	フロッキー にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ	コッペパン 米油 かぼちゃ バター	穀物酢 食塩 こしょう コンソメ ベシヤルルー ポタージュール	いも類	663	768	
13	金	全中学校	麦ごはん さばのみそ煮 いそべ和え 厚揚げのみそ汁	牛乳	さばのみそ煮 焼きのり 厚揚げ	はくさい もやし にんじん ねぎ	にんじん ねぎ	麦ごはん じゃがいも	濃口醤油 みそ かつおだし	くだもの	629	762	
16	月	幼稚園 全中3年生	ビビンバ丼 春雨スープ ヨーグルト(ソフール)	牛乳	豚肉 錦糸卵 鶏肉 ヨーグルト(ソフール)	しょうが はくさい	もやし チンゲンサイ ねぎ	ごはん ごま油 いりごま 春雨	濃口醤油 三温糖 甜糖醬 食塩 清酒 きび砂糖 薄口醤油 中華だし こしょう	きのこ類	729	861	
17	火	幼稚園 全中3年生	黒米ごはん あじの塩焼き 浅漬け たまねぎのみそ汁	牛乳 にこにこまめ(黒糖)	あじの塩焼き 油揚げ にこにこまめ(黒糖)	きゅうり いんげん	キャベツ にんじん たまねぎ	雑穀ごはん じゃがいも	食塩 薄口醤油 みそ かつおだし	乳製品	558	624	
18	水	幼稚園 全中3年生	麦ごはん 春巻き 中華サラダ 五目スープ	牛乳	春巻き 糸かまぼこ 鶏肉	キャベツ たけのこ	きゅうり しいたけ こまつな ねぎ	麦ごはん 米油 ごま油	薄口醤油 穀物酢 きび砂糖 清酒 中華だし こしょう 食塩	海藻	658	758	
19	木	幼稚園 全中3年生	にこにこパン ポークハムカツ コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳	ポークハムカツ ベーコン	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	にこにこパン 米油	ドレッシング コンソメ こしょう	くだもの	652	764	
20	金	春分の日											
23	月	小学校卒業式・修了式											

※ 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。