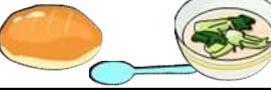
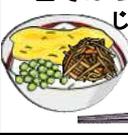
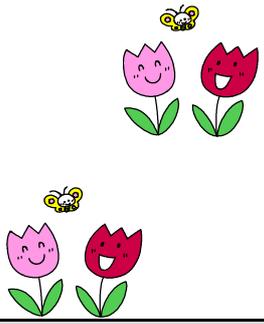


令和6年 4月 こんだて

西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
8日 入学式 	9日 お祝いデザート アーモンドサラダ チキンカレーライス 	10日 お祝いデザート(幼・西一中) 茎わかめの炒め物 厚焼き玉子 麦ごはん 厚揚げのみそ汁  	11日 コールスローサラダ かぼちゃコロッケ・ソース にこにこパン マカロニスープ 	12日 ゆかりづけ 三色そばろごはん じゃがいものみそ汁  
お休みの学校 →	幼稚園・西一中		西二中・川谷中	
15日 しょうが和え 鶏肉の唐揚げ お赤飯 小松菜のみそ汁  	16日 にこにこ豆(きなこ) 五目きんぴら 鮭の塩焼き 麦ごはん 豆腐のみそ汁  	17日 塩昆布和え 豚肉の味噌焼き 雑穀ごはん 大根のみそ汁  	18日 フルーツ杏仁 ごぼうサラダ みそラーメン 中華麺 	19日 いそべ和え さばの味噌煮 黒米ごはん 根菜のみそ汁  
幼稚園	幼稚園・熊倉小 米小・小田倉小	幼稚園		熊倉小・羽太小
22日 山吹和え 鶏肉の照り焼き 雑穀ごはん かぶのみそ汁  	23日 カミカミ昆布 おかか和え あじの塩焼き 麦ごはん 豚汁  	24日 ごま酢和え メンチカツ・ソース 黒米ごはん 油揚げのみそ汁  	25日 キャベツのサラダ キッシュ風オムレツ にこにこパン コーンポタージュ 	26日 にこにこ豆(黒糖) からし和え いわしの梅煮 雑穀ごはん お麩のみそ汁  
幼稚園・川谷小中	幼稚園		小田倉小	
29日 昭和の日 	30日 チーズ和え 鶏肉のレモンソース 黒米ごはん いももち汁  	給食の正しい配膳 		
	幼稚園			

令和6年4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	火	幼稚園 西一中	チキンカレーライス アーモンドサラダ お祝いデザート	牛乳	鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	麦ごはん こめ油 じゃがいも アーモンド お祝いデザート	カレー粉 赤ワイン チツネ 中濃ソース 穀物酢 食塩 こしょう	きのこ類	657	709	21.2	22.7	19.2	20.4	2.4	2.6
10	水		麦ごはん 厚焼き玉子 まわかめの炒め物 厚揚げのみそ汁	牛乳 お祝いデザート (幼・西一中のみ)	厚焼き玉子 茎わかめ 豚肉 さつま揚げ 生揚げ	ねぎ こんにゃく にんじん いんげん	麦ごはん ごま油 白いりごま じゃがいも	三温糖 清酒 みりん 濃口醤油 味噌	くだもの類	604	674	28.0	31.8	16.5	18.2	2.4	2.8
11	木	西二中 川谷中	にこにこパン かぼちゃコロケ・ソース コールスローサラダ マカロニスープ	牛乳	ベーコン	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう パセリ	にこにこパン かぼちゃコロケ こめ油 シェルマカロニ	バックソース コールスローサラダ チキンブイヨン 食塩 こしょう	海藻類	590	699	20.6	23.9	20.3	22.7	2.4	2.9
12	金		三色そばろごはん ゆかり漬け じゃがいものみそ汁	牛乳	鶏肉 炒り卵 油揚げ わかめ	しょうが グリンピース キャベツ きゅうり にんじん 大根	麦ごはん じゃがいも	みりん 三温糖 濃口醤油 ゆかり 味噌	乳製品	486	560	21.9	24.9	16.8	18.6	2.2	2.7
15	月	幼稚園	お赤飯 鶏肉の唐揚げ しょうが和え 小松菜のみそ汁	牛乳	鶏肉	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん こまつな ねぎ	お赤飯 でんぶ こめ油 白玉麩	濃口醤油 清酒 みりん 味噌	まめ類	612	701	28.2	32.3	15.2	16.3	3.0	3.4
16	火	幼稚園 熊倉小 小田倉小 米小	麦ごはん 鯉の塩焼き 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 にこにこ豆(きなこ)	銀鮭 豚肉 豆腐 にこにこ豆	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん 干しいたけ だいこん	麦ごはん こめ油 白いりごま ごま油 じゃがいも	濃口醤油 三温糖 みりん 味噌	海藻類	543	616	20.5	22.7	14.5	15.4	1.8	2.0
17	水	幼稚園	雑穀ご飯 豚肉の味噌焼き 塩昆布和え 大根のみそ汁	牛乳	豚肉 塩昆布 油揚げ わかめ	キャベツ だいこん きゅうり にんじん しょうが ねぎ	雑穀ごはん ごま油 じゃがいも	味噌 三温糖 清酒 味噌	きのこ類	716	824	29.0	32.9	24.6	27.6	2.3	2.6
18	木		味噌ラーメン ごぼうサラダ フルーツ杏仁	牛乳	豚肉 ツナ	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ほうれんそう たけのこ とうもろこし ねぎ ごぼう みかん 黄桃 白桃 パイン	中華麺 こめ油 ごま油 白いりごま	鶏豚湯 豆板醤 ごまドレッシング	いも類	531	598	20.8	23.4	21.3	23.5	2.9	3.4
19	金	熊倉小 羽太小	黒米ごはん さばの味噌煮 いそべ和え 根菜のみそ汁	牛乳	さばの味噌煮 焼き海苔	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 白菜 だいこん	黒米ごはん じゃがいも	濃口醤油 味噌	まめ類	595	703	23.9	28.6	15.4	17.5	2.6	3.1
22	月	幼稚園 川谷小中	雑穀ご飯 鶏肉の照り焼き 山吹和え かぶのみそ汁	牛乳	鶏肉 炒り卵	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん かぶ ねぎ	雑穀ごはん じゃがいも	濃口醤油 清酒 みりん 薄口醤油 味噌	くだもの類	537	622	19.3	21.4	12.3	12.9	2.0	2.2
23	火	幼稚園	麦ごはん あじの塩焼き おかか和え 豚汁	牛乳 カミカミ昆布	あじ カツオ節 豚肉 豆腐 カミカミ昆布	ほうれんそう はくさい にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	麦ごはん さといも こめ油	濃口醤油 味噌	乳製品	597	666	27.8	29.6	15.4	16.0	3.4	3.7
24	水		黒米ごはん メンチカツ・ソース ごま酢和え 油揚げのみそ汁	牛乳	メンチカツ 油揚げ わかめ	もやし にんじん とうもろこし だいこん ねぎ	黒米ごはん こめ油 ごま油 白いりごま じゃがいも	バックソース 濃口醤油 三温糖 穀物酢 味噌	海藻類	652	736	22.7	25.0	19.8	21.2	2.6	2.8
25	木	小田倉小	にこにこパン キッシュ風オムレツ キャベツのサラダ コーンポタージュ	牛乳	キッシュ風オムレツ ベーコン	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ソーテーオニオン コーンクリーム パセリ	にこにこパン 無塩バター 生クリーム	コールスロードレッシング ペンヤメルソース チキンブイヨン 白ワイン 食塩	いも類	678	786	23.9	26.8	28.1	30.9	2.4	2.8
26	金		雑穀ごはん いわしの梅煮 からし和え お麩のみそ汁	牛乳 にこにこ豆(黒糖)	いわしの梅煮 にこにこ豆	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう ねぎ	雑穀ごはん じゃがいも 白玉麩	濃口醤油 からし粉 味噌	きのこ類	497	577	17.4	19.4	10.3	10.8	1.6	1.8
30	火	幼稚園	黒米ごはん 鶏肉のレモンソース チーズ和え いももち汁	牛乳	鶏肉 チーズ 炒り卵	レモン果汁 キャベツ ほうれんそう もやし にんじん だいこん	黒米ごはん でんぶ こめ油 ごま油 いももち	濃口醤油 三温糖 薄口醤油 清酒 食塩	まめ類	716	824	29.0	32.9	24.6	27.6	23.0	2.6

※ 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。