



令和4年

# 1月献立予定表(B)

薩摩川内市立川内学校給食センター

日曜	こんだてめい			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を <small>からだ</small> つくるもとになる食品	おもに体の調子 <small>ちようし</small> を整えるもとになる食品	調味料など	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料【特定原材料7品目(しょうゆ・味噌・食塩相当量を除く)】
	主食	牛乳	おかず					1食分(kcal)	たんぱく質(g)	
11火	①カット 米粉入りパン	②牛乳	③ダイススープ ④ツナマヨポテト	①こめこいりパン ④じゃがいも さんおんとう サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ だいず ④かつおフレーク	③チンゲンサイ にんじん しめじ えだまめ ④にんじん コーン パセリ	③とりがらスープ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ ④うすくちしょうゆ こしょう	621 765	28.0 33.9	米粉入りパン【乳・小麦】 小麦粉 米粉 脱脂粉乳 イースト マーガリン ノンエッグマヨネーズ 食用植物油 醸造酢 砂糖 香辛料 植物性たん白 酵母エキスパウダー 加工澱粉 キサンタンガム 有機酸 かつおフレーク かつお 大豆油 野菜エキス 調味料 コンソメ 鶏脂 トマトパウダー ぶどう糖 デキストリン チキンコンソメパウダー 魚骨パウダー 麦芽糖 酵母エキスパウダー にんじんエキスパウダー 砂糖 たん白加水分解物 チキンエキスパウダー オニオンエキスパウダー 香辛料 調味料 乳酸発酵トマトエキスパウダー 香辛料抽出物 ひじきのつくだに しょうゆ 砂糖 干しひじき いりごま 酵母エキス 寒天 クエン酸鉄 Na カレールー【小麦】 小麦粉 豚脂 砂糖 カレー粉 香辛料 たまねぎ にんにく デキストリン しょうゆ加工品 脱脂大豆 小麦発酵調味料 コッパパン【乳・小麦】 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ウイナー 豚肉 でん粉(タピオカ 馬鈴薯 コーン) 発酵調味料 砂糖 パーパ たまねぎ メース にんにく ゼラチン 牛骨 牛皮 いちごクレープ 豆乳 砂糖 加工油脂 米粉 水あめ いちご ぶどう糖果糖液糖 植物油 調整豆乳末 レモン果汁 加工でん粉 増粘剤 乳化剤 グル化剤 カロチノイド色素 香料 凝固剤 酸味料 メタリン酸Na カラメル色素 ペーキングパウダー ビロリン酸第二鉄 安定剤 紅麴色素
12水	①むぎごはん	②牛乳	③根菜カレー☆ ④ひじきのサラダ	①こめ おおむぎ ③じゃがいも サラダあぶら ④さんおんとう こま ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④だいず ひじきのつくだに	③だいこん れんこん にんじん たまねぎ ブロッコリー りんご ブルーン ④キャベツ きゅうり にんじん コーン	③カレールー カレーこ ウスターソース	633 766	23.0 27.2	小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ウイナー 豚肉 でん粉(タピオカ 馬鈴薯 コーン) 発酵調味料 砂糖 パーパ たまねぎ メース にんにく ゼラチン 牛骨 牛皮 いちごクレープ 豆腐 砂糖 加工油脂 米粉 水あめ いちご ぶどう糖果糖液糖 植物油 調整豆乳末 レモン果汁 加工でん粉 増粘剤 乳化剤 グル化剤 カロチノイド色素 香料 凝固剤 酸味料 メタリン酸Na カラメル色素 ペーキングパウダー ビロリン酸第二鉄 安定剤 紅麴色素
13木	①コッパパン	②牛乳	③ナポリタン☆ ④花野菜のガーリックソテー	①コッパパン ③スパゲッティ オリーブオイル ④オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③ウインナー ゼラチン ④とりにく	③たまねぎ にんじん ピーマン トマト マッシュルーム ④カリフラワー ブロッコリー にんじん にんにく	③ケチャップ ウスターソース こしょう ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	615 768	26.9 32.9	小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ウイナー 豚肉 でん粉(タピオカ 馬鈴薯 コーン) 発酵調味料 砂糖 パーパ たまねぎ メース にんにく ゼラチン 牛骨 牛皮 いちごクレープ 豆腐 砂糖 加工油脂 米粉 水あめ いちご ぶどう糖果糖液糖 植物油 調整豆乳末 レモン果汁 加工でん粉 増粘剤 乳化剤 グル化剤 カロチノイド色素 香料 凝固剤 酸味料 メタリン酸Na カラメル色素 ペーキングパウダー ビロリン酸第二鉄 安定剤 紅麴色素
14金	①薩摩川内米ごはん	②牛乳	③さつま汁 ④さばの昆布巻き ⑤いちごクレープ	①さつませんだいまい おおむぎ ③じゃがいも ⑤いちごクレープ	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ こめみそ むぎみそ ④さばのこぶ巻き	③だいこん にんじん こんにゃく ごぼう はねぎ しょうが	③かつおぶし	669 768	25.1 28.2	小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ウイナー 豚肉 でん粉(タピオカ 馬鈴薯 コーン) 発酵調味料 砂糖 パーパ たまねぎ メース にんにく ゼラチン 牛骨 牛皮 いちごクレープ 豆腐 砂糖 加工油脂 米粉 水あめ いちご ぶどう糖果糖液糖 植物油 調整豆乳末 レモン果汁 加工でん粉 増粘剤 乳化剤 グル化剤 カロチノイド色素 香料 凝固剤 酸味料 メタリン酸Na カラメル色素 ペーキングパウダー ビロリン酸第二鉄 安定剤 紅麴色素
17月	①丸型カットパン	②牛乳	③彩り野菜のスープ煮 ④エビカツ ⑤タルタルソース	①コッパパン ④なたねあぶら ⑤ノンエッグタルタルソース	②ぎゅうにゅう ③カクテルウインナー ④エビカツ	③はくさい にんじん マッシュルーム ピーマン たまねぎ ズッキーニ ブロッコリー	③とりがらスープ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	625 763	25.9 31.3	小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ウイナー 豚肉 でん粉(タピオカ 馬鈴薯 コーン) 発酵調味料 砂糖 パーパ たまねぎ メース にんにく ゼラチン 牛骨 牛皮 いちごクレープ 豆腐 砂糖 加工油脂 米粉 水あめ いちご ぶどう糖果糖液糖 植物油 調整豆乳末 レモン果汁 加工でん粉 増粘剤 乳化剤 グル化剤 カロチノイド色素 香料 凝固剤 酸味料 メタリン酸Na カラメル色素 ペーキングパウダー ビロリン酸第二鉄 安定剤 紅麴色素
18火	①薩摩川内米ごはん	②牛乳	③うすくず汁 ④豚みそ ⑤鹿児島産のり	①さつませんだいまい おおむぎ ③ごまあぶら でんぶん ④サラダあぶら さんおんとう こま	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ④ぶたにく ひよこめ ちゅうけみそ だいず ⑥かこしまけんざのり	③だいこん こまつな にんじん はねぎ えのきたけ ④にんじん いら しょうが	③うすくちしょうゆ かつおぶし	638 771	27.9 33.1	小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ウイナー 豚肉 でん粉(タピオカ 馬鈴薯 コーン) 発酵調味料 砂糖 パーパ たまねぎ メース にんにく ゼラチン 牛骨 牛皮 いちごクレープ 豆腐 砂糖 加工油脂 米粉 水あめ いちご ぶどう糖果糖液糖 植物油 調整豆乳末 レモン果汁 加工でん粉 増粘剤 乳化剤 グル化剤 カロチノイド色素 香料 凝固剤 酸味料 メタリン酸Na カラメル色素 ペーキングパウダー ビロリン酸第二鉄 安定剤 紅麴色素
19水	①米粉入りパン	②牛乳	③チリコンカン ④コールスローサラダ	①こめこいりパン ③じゃがいも さんおんとう サラダあぶら ④コールスロードレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず ひよこめ レッドキドニー マローファットピース	③たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト にんにく ④キャベツ きゅうり コーン にんじん	③ケチャップ チリミックス チリパウダー いちみつがらし うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	621 765	24.8 29.9	小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ウイナー 豚肉 でん粉(タピオカ 馬鈴薯 コーン) 発酵調味料 砂糖 パーパ たまねぎ メース にんにく ゼラチン 牛骨 牛皮 いちごクレープ 豆腐 砂糖 加工油脂 米粉 水あめ いちご ぶどう糖果糖液糖 植物油 調整豆乳末 レモン果汁 加工でん粉 増粘剤 乳化剤 グル化剤 カロチノイド色素 香料 凝固剤 酸味料 メタリン酸Na カラメル色素 ペーキングパウダー ビロリン酸第二鉄 安定剤 紅麴色素
20木	①むぎごはん	②牛乳	③水餃子のスープ ④ピピンパ☆	①こめ おおむぎ ③ごまあぶら ④さんおんとう こま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③すいぎょうざ ④ぎゅうにく きんしたまご こめみそ	③はくさい にんじん ふかねぎ きくらげ ④ほうれんそう ぜんまい にんじん こだいずもやし にんにく	③とりがらスープ うすくちしょうゆ さけ こしょう ちゅうかだし ④うすくちしょうゆ コチュジャン いちみつがらし	632 765	24.2 28.8	小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ウイナー 豚肉 でん粉(タピオカ 馬鈴薯 コーン) 発酵調味料 砂糖 パーパ たまねぎ メース にんにく ゼラチン 牛骨 牛皮 いちごクレープ 豆腐 砂糖 加工油脂 米粉 水あめ いちご ぶどう糖果糖液糖 植物油 調整豆乳末 レモン果汁 加工でん粉 増粘剤 乳化剤 グル化剤 カロチノイド色素 香料 凝固剤 酸味料 メタリン酸Na カラメル色素 ペーキングパウダー ビロリン酸第二鉄 安定剤 紅麴色素
21金	①カットコッパパン	②牛乳	③ポトフ ④スティックドッグのピザソース ⑤チーズ	①コッパパン ③じゃがいも ④オリーブオイル さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④スティックドッグ ⑤チーズ	③キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー ④たまねぎ トマト パセリ にんにく パセリ	③とりがらスープ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう ④ピザソース ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう	630 763	29.9 35.7	小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ウイナー 豚肉 でん粉(タピオカ 馬鈴薯 コーン) 発酵調味料 砂糖 パーパ たまねぎ メース にんにく ゼラチン 牛骨 牛皮 いちごクレープ 豆腐 砂糖 加工油脂 米粉 水あめ いちご ぶどう糖果糖液糖 植物油 調整豆乳末 レモン果汁 加工でん粉 増粘剤 乳化剤 グル化剤 カロチノイド色素 香料 凝固剤 酸味料 メタリン酸Na カラメル色素 ペーキングパウダー ビロリン酸第二鉄 安定剤 紅麴色素
24月	①薩摩川内米ごはん	②牛乳	③豚骨風煮 ④わかめの酢の物 ⑤ねったぼ	①さつませんだいまい おおむぎ ③さといも くらざとう サラダあぶら ④さんおんとう こめサラダあぶら ⑤ねったぼ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ むぎみそ ④わかめ	③だいこん にんじん こんにゃく ごぼう しょうが いんげん ④きゅうり えだまめ コーン にんじん	③こいくちしょうゆ みりん しょうちゆう ④うすくちしょうゆ す いちみつがらし	674 802	23.7 27.9	小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ウイナー 豚肉 でん粉(タピオカ 馬鈴薯 コーン) 発酵調味料 砂糖 パーパ たまねぎ メース にんにく ゼラチン 牛骨 牛皮 いちごクレープ 豆腐 砂糖 加工油脂 米粉 水あめ いちご ぶどう糖果糖液糖 植物油 調整豆乳末 レモン果汁 加工でん粉 増粘剤 乳化剤 グル化剤 カロチノイド色素 香料 凝固剤 酸味料 メタリン酸Na カラメル色素 ペーキングパウダー ビロリン酸第二鉄 安定剤 紅麴色素
25火	①黒糖パン	②牛乳	③五目うどん☆ ④県産たけのこのおかか炒め	①コッパパン くらざとう ③うどん ④さんおんとう こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ゼラチン ④かつおぶし	③たまねぎ だいこん にんじん ふかねぎ ④たけのこ キャベツ しめじ にんじん きくらげ	③うすくちしょうゆ みりん かつおぶし ④うすくちしょうゆ いちみつがらし	627 775	26.1 31.6	小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ウイナー 豚肉 でん粉(タピオカ 馬鈴薯 コーン) 発酵調味料 砂糖 パーパ たまねぎ メース にんにく ゼラチン 牛骨 牛皮 いちごクレープ 豆腐 砂糖 加工油脂 米粉 水あめ いちご ぶどう糖果糖液糖 植物油 調整豆乳末 レモン果汁 加工でん粉 増粘剤 乳化剤 グル化剤 カロチノイド色素 香料 凝固剤 酸味料 メタリン酸Na カラメル色素 ペーキングパウダー ビロリン酸第二鉄 安定剤 紅麴色素
26水	①薩摩川内米ごはん	②牛乳	③鶏飯☆ ④きびなごの磯辺フライ ⑤薩摩川内産さんかん	①さつませんだいまい おおむぎ	②ぎゅうにゅう ③とりにく きんしたまご ④きびなごのいそペフライ	③にんじん はねぎ しいたけ ゆず つぼづけ ⑤さんかん	③とりがらスープ うすくちしょうゆ みりん	635 764	28.7 34.3	小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ウイナー 豚肉 でん粉(タピオカ 馬鈴薯 コーン) 発酵調味料 砂糖 パーパ たまねぎ メース にんにく ゼラチン 牛骨 牛皮 いちごクレープ 豆腐 砂糖 加工油脂 米粉 水あめ いちご ぶどう糖果糖液糖 植物油 調整豆乳末 レモン果汁 加工でん粉 増粘剤 乳化剤 グル化剤 カロチノイド色素 香料 凝固剤 酸味料 メタリン酸Na カラメル色素 ペーキングパウダー ビロリン酸第二鉄 安定剤 紅麴色素
27木	①コッパパン	②牛乳	③さつま芋のシチュー ④県産小松菜のソテー	①コッパパン ③さつまいも とうにゅうマーガリン クリーム(植物性) ④サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ウインナー かんでんこ	③たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ④こまつな キャベツ コーン にんじん	③こめホワイトルー とりがらスープ しろワイン コンソメ こしょう ④コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	643 791	24.5 29.7	小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ウイナー 豚肉 でん粉(タピオカ 馬鈴薯 コーン) 発酵調味料 砂糖 パーパ たまねぎ メース にんにく ゼラチン 牛骨 牛皮 いちごクレープ 豆腐 砂糖 加工油脂 米粉 水あめ いちご ぶどう糖果糖液糖 植物油 調整豆乳末 レモン果汁 加工でん粉 増粘剤 乳化剤 グル化剤 カロチノイド色素 香料 凝固剤 酸味料 メタリン酸Na カラメル色素 ペーキングパウダー ビロリン酸第二鉄 安定剤 紅麴色素
28金	①薩摩川内米ごはん	②牛乳	③豚汁 ④鶏肉のピリ辛香味ダレ	①さつませんだいまい おおむぎ ③じゃがいも ④でんぶん なたねあぶら さんおんとう こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ むぎみそ こめみそ ④とりにく	③だいこん にんじん こんにゃく ごぼう はねぎ しょうが ④ふかねぎ しょうが	③にほし ④うすくちしょうゆ す さけ トウバンジャン	649 787	27.2 32.6	小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ウイナー 豚肉 でん粉(タピオカ 馬鈴薯 コーン) 発酵調味料 砂糖 パーパ たまねぎ メース にんにく ゼラチン 牛骨 牛皮 いちごクレープ 豆腐 砂糖 加工油脂 米粉 水あめ いちご ぶどう糖果糖液糖 植物油 調整豆乳末 レモン果汁 加工でん粉 増粘剤 乳化剤 グル化剤 カロチノイド色素 香料 凝固剤 酸味料 メタリン酸Na カラメル色素 ペーキングパウダー ビロリン酸第二鉄 安定剤 紅麴色素
31月	①コッパパン	②牛乳	③ミートボールのトマト煮 ④ポテトのフレンチサラダ	①コッパパン ③オリーブオイル さんおんとう でんぶん ④じゃがいも アーモンド さんおんとう オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③ミートボール ④まめマリネ	③きのこミックス たまねぎ セロリ マッシュルーム ブロッコリー トマト にんにく ④きゅうり コーン にんじん	③ケチャップ のうこうソース とりがらスープ コンソメ こしょう あかワイン ④うすくちしょうゆ す	624 767	23.4 28.2	小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ウイナー 豚肉 でん粉(タピオカ 馬鈴薯 コーン) 発酵調味料 砂糖 パーパ たまねぎ メース にんにく ゼラチン 牛骨 牛皮 いちごクレープ 豆腐 砂糖 加工油脂 米粉 水あめ いちご ぶどう糖果糖液糖 植物油 調整豆乳末 レモン果汁 加工でん粉 増粘剤 乳化剤 グル化剤 カロチノイド色素 香料 凝固剤 酸味料 メタリン酸Na カラメル色素 ペーキングパウダー ビロリン酸第二鉄 安定剤 紅麴色素

◆◆【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。◆◆  
◆◆【薩摩川内食育の日】は18日、【ものがたりレシビ】は12日です。◆◆  
◆◆ ☆印が付いている料理は、中学3年生のリクエストメニューです。(詳しくは食育だよりに書いてあります。)◆◆



川内学校給食センターでは、21日～28日に「かごしまをまるごと味わう学校給食」を実施します。

学校給食は、子どもたちが自分自身の健康を考えて食事ができるように「食について学ぶ場」となっています。「かごしまをまるごと味わう学校給食」の取組には、郷土料理や地場産物を活用することで、鹿児島県の食文化や地域の産物に関心を持ち、感謝の心や健康に良い食生活のあり方を身につけてほしいという願いが込められています。