



令和4年 2月 献立予定表 (A)

薩摩川内市立川内学校給食センター

日曜	こんだて名			おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 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(しょうゆ除く)の小麦は除く】
	主食	牛乳	おかず					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 火	①コッパン 	②牛乳	③ミートボールのトマト煮 ④ポテのフレンチサラダ	①コッパン 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 マッシュルーム ブロッコリー セロリ トマト にんにく ④きゅうり にんじん コーン レモンがじゅう	③ケチャップ あかワイン のうこうソース とりがらスープ コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ す こしょう	624 767	23.4 28.2	コッパン【乳・小麦】 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ミートボール 鶏肉 たまねぎ でん粉 豚肉 還元水あめ 植物性たんぱく質 キンオイル 大豆油 調味料 香辛料 ドロマイト ビロリン酸鉄 焼成 Ca 豆マリネ 大豆 還元水あめ 玉ねぎ 赤いげんじ 砂糖 醸造酢 オリーブ油 赤いげんじ レモン果汁 キサンタンガム きのこミックス エリンギ アジメツ びらけ ビタミンC クエン酸 コンソメ 鶏肉 トマト ぶどう糖 デキストリン 魚肝油 麦芽糖 チキンコンソメ 酵母エキス にんじんエキス たんぱく加水分解物 チキンエキス オニオンエキス 香辛料 調味料 砂糖 乳酸発酵トマトエキス わかめごはんの具 わかめ 還元水あめ 酵母エキス ビロリン酸鉄 いわし梅肉大葉フライ【小麦】 いわし パン粉 澱粉 小麦粉 梅 大葉 植物性たんぱく質 植物性油脂 節分豆 大豆 砂糖 水あめ クリーム(植物性) 大豆 豆乳マーガリン 植物性油脂 豆乳クリーム 豆乳 大豆粉 ノンエッグマヨネーズ 食用植物油脂 醸造酢 砂糖 香辛料 植物性たんぱく質 酵母エキスパウダー 加工澱粉 キサンタンガム 調味料 ベーコン 豚肉 大豆たんぱく質 酵母エキス 香辛料 砂糖 リン酸塩 カラキナン グルタミン酸 Na 寒天粉 寒天 寒天 増粘多糖類 米粉ホワイトルー 米粉 ラード パーム油 豆乳 ぶどう糖 砂糖 玉ねぎ こしょう にんにく 酵母エキスパウダー ローレル みかんタルト みかん果汁 みかんシロップ 漬 水あめ 乳化剤 砂糖 酸味料 香料 ビタミンC 豆乳 米粉 植物油 豆乳 加工でん粉 膨張剤 凝固剤 乳化剤 乳酸菌 コーナートンク コーンフラワー でん粉 増粘剤 ビロリン酸第二鉄 いちごジャム いちごりんご 砂糖 水あめ 乳化剤 酸味料 香料 ゼラチン 牛骨 牛皮 中華だし デキストリン コーンスターチ 酵母エキス 砂糖 白菜エキス ガーリック しょうが 香味食用油 香辛料 発酵酵母エキス イタリアンドレッシング 醸造酢 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 食用植物油脂 たまねぎ にんにく 香味食用油 香辛料 アンチオキ 酵母エキス ヒーマン アミノ酸等 キサンタンガム 寒天 増粘多糖類 ハヤシライス【小麦】 小麦粉 加工油脂 砂糖 ぶどう糖 トマトペースト コーンスターチ オニオンパウダー 香辛料 デミグラスソース【小麦】 小麦粉 牛肉 豚肉 トマト ゼラチン 生姜 たまねぎ にんにく 調味料 香辛料 野菜エキス 香味油 香料 酵母エキスパウダー カラメル色素 アミノ酸等 酸味料 さばのレモンペッパー焼き さば 植物油 こしょう レモンオイル 唐辛子 赤いげんじ マスタード アミノ酸等 乳化剤 酸化防止剤 香料 カロチン色素 パプリカ色素 糸かまぼこ 魚肉(たら) 魚介エキス みりん 砂糖 でん粉(米・タピオカ) 酵母エキス 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 砂糖 食塩 ハートの形のクロック【小麦】 じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 小麦粉 コーンフラワー デキストリン 植物油 水あめ でん粉 香辛料 炭酸 Ca ビロリン酸鉄 チョコプリン ココアパウダー カカオマス ぶどう糖果糖液糖 砂糖 植物性油脂 クリーミング食品 水性性食物繊維 米粉 加工でん粉 増粘多糖類 炭酸 Ca 乳化剤 安定剤 リン酸 Ca 香料 ビロリン酸第二鉄 おとふがんと 豆腐 なたね油 大豆たんぱく質 にんじん でん粉 砂糖 ぶどう糖 タパスコ 唐辛子 食酢 コショウ みそ 砂糖 唐辛子 植物油 米粉 オムレツ【卵】 液卵 砂糖 でん粉 穀物酢 植物油 紫芋チップス さつまいも 砂糖 植物油 和風ドレッシング 醸造酢 植物油 果糖ぶどう糖液糖 しょうゆ 生姜 たまねぎ にんにく しいたけりんご 酒糟 チキンエキス 酵母エキス 調味料 カラメル色素 酸味料 キサンタンガム ステビア 麦芽糖 寒天 増粘多糖類 中華ドレッシング 醸造酢 植物油 しょうゆ アミノ酸 砂糖 増粘多糖類 香辛料 麦芽糖 寒天 オニオンソース かきエキス なたね油 大豆たんぱく質加水分解物 酒精 魚肝油 砂糖 こんぶエキス 酵母エキス 水あめ 加工でん粉 トウバンジャン 唐辛子 みそ たらこ粉 発酵調味料 酒精 pH調整剤 ナン【小麦】 小麦粉 マーガリン(乳不使用) 砂糖 食塩 イースト イーストフード カレールー【小麦】 小麦粉 豚肉 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 スイートポテト さつまいも 砂糖 植物油 ぶどう糖果糖液糖 水あめ 根菜入りつくね ごぼう にんじん 玉ねぎ 里芋 れんこん 鶏肉 豚肉 砂糖 大豆たんぱく質 しょうゆ にんにく 生姜 たまねぎ パーム油 豚骨スープ 豚頭豚骨抽出エキス りんごゼリー りんご果汁 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 酸味料 香料 乳化剤 水性性食物繊維 クエン酸鉄 Na ピーンシチュール【小麦】 小麦粉 ラード パーム油 ぶどう糖 脱脂大豆 砂糖 トマト オニオン 炭酸 Ca ガーリック デキストリン 牛肉エキス 酵母エキス ベッター コーナートンク 米粉 シナモン ローレル カラメル色素 調味料 青じそドレッシング しょうゆ 醸造酢 ぶどう糖果糖液糖 かつおだし 米発酵調味料 昆布だし はくさい たまねぎ 青じそ 酵母エキス 香辛料 アミノ酸 香料 麦芽糖 寒天 増粘多糖類
2 水	①わかめごはん 	②牛乳	③けんちん汁 ④いわしの梅肉大葉フライ ⑤節分豆(小・中のみ)	①こめ おおむぎ ③さといも こまあぶら ④なたねあぶら	①わかめごはんのく ②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ④いわしの梅肉大葉フライ ⑤せつぶんまめ	③だいこん にんじん はくさい ごぼう こんにやく しょうが はねぎ	③うすくちしょうゆ さけ かつおぶし	666 797	25.5 29.8	
3 木	①コッパン 	②牛乳	③豆乳カレーチャウダー ④鶏肉と野菜のマヨソテー	①コッパン ③じゃがいも でんぶん クリーム(植物性) とうにゅうマーガリン ④ノンエッグマヨネーズ サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ベーコン とうにゅう ④とりにく かんでんこ	③にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ④キャベツ ピーマン カリフラワー ブロッコリー	③とりがらスープ こめホワイトルー カレー コンソメ こしょう ④こいくちしょうゆ こしょう	645 795	25.0 30.2	
4 金	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③厚揚げと大根のみそ煮 ④ごま和え ⑤みかんタルト	①さつまいも おおむぎ ③ごま ④ごま さんおんとう ⑤みかんタルト	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ むぎみそ	③にんじん だいこん ごぼう いんげん こんにやく しょうが ④にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう	③こいくちしょうゆ みりん かつおぶし ④うすくちしょうゆ	691 812	22.5 26.4	
7 月	①コッパン 	②牛乳	③中華コンソメスープ ④五目ビーフン ⑤いちごジャム	①コッパン ③でんぶん ごまあぶら ④ビーフン ごま ごまあぶら ⑤いちごジャム	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご とうふ ④ぶたにく ゼラチン	③にんじん たまねぎ たけのこ コーン チンゲンサイ ④キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	③とりがらスープ うすくちしょうゆ ちゅうかだし ④うすくちしょうゆ ちゅうかだし こしょう	670 816	27.8 33.8	
8 火	①むぎごはん 	②牛乳	③ハヤシライス ④イタリアンサラダ	①こめ おおむぎ ③じゃがいも さんおんとう サラダあぶら ④アーモンド イタリアンドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく	③にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース にんにく ④キャベツ にんじん きゅうり コーン カリフラワー	③ケチャップ コンソメ ハヤシルー あかワイン デミグラスソース とりがらスープ こしょう	657 795	22.4 26.5	
9 水	①ぶどうパン 	②牛乳	③アルファベットマカロニスープ ④さばのレモンペッパー焼き	①コッパン ③アルファベットマカロニ サラダあぶら	①たまご ②ぎゅうにゅう ③とりにく ④さばのレモンペッパー焼き	①レーズン ③にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ	③うすくちしょうゆ とりがらスープ コンソメ こしょう	669 830	28.2 34.4	
10 木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③大豆のいそ煮 ④炒めなます	①さつまいも おおむぎ ③じゃがいも ざらめ サラダあぶら ④さんおんとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③だいず とりにく ひじき あつあげ ④いとこまほこ かつおぶし	③にんじん たけのこ こんにやく いんげん ④だいこん にんじん こまつな	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 す	632 765	26.2 31.2	
14 月	①米粉入りパン 	②牛乳	③ミートボールとキャベツのスープ ④ハートの形のクロック ⑤チョコプリン	①こめこいりパン ④ハートの形のクロック なたねあぶら ⑤チョコプリン	②ぎゅうにゅう ③ミートボール	③キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム	③うすくちしょうゆ とりがらスープ コンソメ こしょう しるワイン	665 773	19.6 22.8	
15 火	①むぎごはん 	②牛乳	③鶏肉と野菜のおろし煮 ④スタミナ納豆	①こめ おおむぎ ③さといも でんぶん サラダあぶら ④さんおんとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく おとふがんと ④なたね こめみそ ぶたにく こめみそ	③はくさい だいこん にんじん しいたけ はだいこん ④にんにくに しょうが	③うすくちしょうゆ さけ みりん かつおぶし ④こいくちしょうゆ タパスコ みりん コショウ	646 783	28.7 34.3	
16 水	①メロンパン 	②牛乳	③かぼちゃのトマト煮 ④オムレツ	①コッパン ③さんおんとう サラダあぶら	①たまご ②ぎゅうにゅう ③とりにく しるいんげんまめ ④オムレツ	③かぼちゃ にんじん 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	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	634 793	24.7 30.5	
17 木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③小松菜のみそ汁 ④きびなごのかば焼き風 ⑤紫芋チップス	①さつまいも おおむぎ ③じゃがいも ④きびなご(塩 醤油 コシ) なたねあぶら ごま さんおんとう こまあぶら ⑤むらさき芋チップス	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ むぎみそ こめみそ ④きびなご	③こまつな にんじん こだいずもやし ④しょうが	③にほし ④こいくちしょうゆ さけみりん	657 790	27.1 32.2	
18 金	①コッパン 	②牛乳	③とキャベツのクリームソテー ④和風サラダ	①コッパン ③スラッティ サラダあぶら クリーム(植物性) とうにゅうマーガリン ④わふうドレッシング	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうにゅう ゼラチン	③たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ セロリ にんにく グリーンピース ④にんじん きゅうり ブロッコリー コーン	③とりがらスープ こめホワイトルー コンソメ こしょう しるワイン	618 771	24.9 30.5	
21 月	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③家常豆腐 ④中華和え	①さつまいも おおむぎ ③さんおんとう でんぶん こまあぶら ④あつかドレッシング ごま	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ だいず こめみそ ④わかめ	③にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース しょうが にんにく ④にんじん きゅうり キャベツ アスパラガス	③ケチャップ オニオンソース トウバンジャン さんしょう	638 773	26.4 31.5	
22 火	①ナン 	②牛乳	③麦入りスープ ④豆とチーズのキーマカレー	①ナン ③おおむぎ じゃがいも サラダあぶら ④さんおんとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぶたにく だいず チーズ レッドキドニー ガルパソニー マローファットピース	③にんじん たまねぎ キャベツ コーン チンゲンサイ ④たまねぎ にんにく ブルー	③とりがらスープ うすくちしょうゆ こしょう ④カレールー カレー ウスターソース ケチャップ	670 773	29.3 33.7	
24 木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③塩ちゃんこ ④じゃことあさりの佃煮 ⑤スイートポテト	①さつまいも おおむぎ ④さんおんとう ごま くるみ ⑤スイートポテト	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ごんさいいつくね ④あさり しらすほし かつおぶし	③にんじん はくさい だいこん しめじ ふかねぎ しょうが	③うすくちしょうゆ とりがらスープ とんこつスープ みりん ④こいくちしょうゆ す みりん	677 804	26.0 30.9	
25 金	①米粉入りパン 	②牛乳	③根菜のデミシチュール ④アップルポンチ	①こめこいりパン ③じゃがいも とうにゅうマーガリン ④ナタデココ リンゴゼリー	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく	③にんじん たまねぎ セロリ れんこん ブロッコリー にんにく マッシュルーム しょうが ④りんご バイン もも りんごがじゅう	③デミグラスソース ビーフシチュール とりがらスープ のうこうソース コンソメ こしょう ケチャップ あかワイン	625 770	22.7 27.4	
28 月	①むぎごはん 	②牛乳	③豚肉の甘辛煮 ④キャベツの浅漬け ⑤アーモンド(小・中のみ)	①こめ おおむぎ ③じゃがいも ざらめ サラダあぶら ⑤アーモンド	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず あつあげ	③にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ いんげん しいたけ しょうが ④だいこん にんじん きゅうり キャベツ	③うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ④あおじそドレッシング (ノンオイル)	651 772	25.9 30.4	

◆◆【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。 ◆◆
◆◆【ものがたりレシピをいただきます】は8日、【薩摩川内食育の日】は17日です。 ◆◆
◆◆ ☆印が付いている献立は、中学3年生のリクエストメニューです。 ◆◆



