



# 令和4年 2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)】
	主食	牛乳	おかず					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 火	①むぎごはん 	②牛乳	③白菜の味噌汁 ④蓮根の南蛮煮 ⑤ヨーグルト	①こめ おおむぎ ④さんおんとう こま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりこ むぎみそ こめみそ ④ぶたにく ちくわ ⑤ヨーグルト	③はくさい だいこん かぼちゃ えのきたけ にんじん はねぎ こだいずもやし ④れんこん しめじ にんじん ふかねぎ	③にぼし ④こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ いちみつがらし	661 774	25.5 29.2	<b>ちくわ【卵】</b> 魚肉(鰯)でん粉 砂糖 ぶどう糖 アミノ酸 キシロース ビタミンC ソルビトール <b>ヨーグルト【乳】</b> 脱脂粉乳 クリーム 全粉乳 ゼラチン ブドウ糖果糖液糖 寒天 砂糖 香料 <b>コッパン【乳・小麦】</b> 小麦粉 マーガリン(乳不使用) 砂糖 食塩 <b>クリーム(植物性)</b> 大豆 <b>大豆マーガリン</b> 植物油脂 豆乳クリーム 大豆 大豆粉 <b>ノンエッグマヨネーズ</b> 食用植物油脂 醸造酢 砂糖 香料 植物性たん白 酵母エキスワタ 加工澱粉 キサンタンガム 調味料 <b>ベーコン</b> 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 香料 砂糖 リン酸塩 カラギーナン グルタミン酸Na <b>寒天粉</b> 寒天 寒天 増粘多糖類 <b>米粉ホワイトルー</b> 米粉 ラード パーム油 豆乳 ぶどう糖 砂糖 玉ねぎしょうゆにんにく 酵母エキスワタ ローレル <b>コンソメ</b> 鶏脂 下駄 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 たん白加水分解物 チンゲンサイ オニオンエキス 香料 調味料 砂糖 乳酸発酵トマトエキス <b>わかめごはんの具</b> わかめ 還元水あめ 昆布エキス 酵母エキス ビロリン酸鉄 <b>いわし梅肉大葉フライ【小麦】</b> いわし パン粉 澱粉 小麦粉 小麦粉 梅 大葉 植物性たん白 植物性油脂 <b>節分豆</b> 大豆 砂糖 水あめ <b>いちごジャム</b> いちごりんご 砂糖 水あめ 果糖液糖 調味料 香料
2 水	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 でんぷん クリーム(植物性) とうじゅうマーガリン 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 とうじゅう ④とりこ 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	
3 木	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 ごまあぶら ④なたねあぶら	①わかめごはんのく ②ぎゅうにゅう ③とりこ 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 こぼろ こんにやく ほうろ ごんにやく 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	
4 金	①コッパン 	②牛乳	③中華コーンスープ ④五目ビーフン ⑤いちごジャム	①コッパン ③でんぷん ごまあぶら ④ピーフン ごま ごまあぶら ⑤いちごジャム	②ぎゅうにゅう ③とりこ 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	
7 月	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さつませんだいまい おおむぎ ③ざらめ 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	
8 火	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とりこ 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	
9 水	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	
10 木	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 しろワイン	665 773	19.6 22.8	
14 月	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さつませんだいまい 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 とりこ 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	632 765	26.2 31.2	
15 火	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とりこ ベーコン しろいんげんまめ 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	
16 水	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 でんぷん 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とりこ おとうふがんも ④ならこ だいず 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ならこ にんにく 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 タバスコ みりん コチュジャン	646 783	28.7 34.3	
17 木	①コッパン 	②牛乳	③鶏とキャベツのクリームスパゲティ ④和風サラダ	①コッパン ③スパゲティ サラダあぶら クリーム(植物性) とうじゅうマーガリン ④わふうドレッシング	②ぎゅうにゅう ③とりこ とうじゅう 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 しろワイン	618 771	24.9 30.5	
18 金	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さつませんだいまい おおむぎ ③じゃがいも ④でんぷん(甘藷、馬鈴薯、コーン) なたねあぶら ごま さんおんとう ごまあぶら ⑤むらさきいもチップス	②ぎゅうにゅう ③とりこ 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にぼし ④こいくちしょうゆ さけみりん	657 790	27.1 32.2	
21 月	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とりこ ④ぶたにく だいず チーズ レッドキドニー ガルバンソー マロウファットピース	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	
22 火	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③家常豆腐 ④中華和え	①さつませんだいまい おおむぎ ③さんおんとう でんぷん ごまあぶら ④ちゅうかだしごま	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 オイスターソース トウバンジャン さんしょう	638 773	26.4 31.5	
24 木	①米粉入りパン 	②牛乳	③根菜のデミシチュー ④アップルポンチ	①こめこいりパン ③じゃがいも とうじゅうマーガリン 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 りんごかじゅう	③デミグラスソース ビーフシチュールー 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	
25 金	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さつませんだいまい 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とりこ とうふ こんさいいりつくね 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 コンソメ こしょう ④こいくちしょうゆ さけ みりん	677 804	26.0 30.9	
28 月	①丸形カットパン 	②牛乳	③ふわふわ卵スープ ④ハンバーグ照り焼きソース	①コッパン ③じゃがいも パンこ ④さんおんとう サラダあぶら さつまいもでんぷん	②ぎゅうにゅう ③たまご とりこ ④ハンバーグ	③にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ ④たまねぎ	③うすくちしょうゆ とりがらスープ コンソメ こしょう ④こいくちしょうゆ さけ みりん	629 784	29.0 35.8	

◆◆【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9日、【薩摩川内食育の日】は18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。 ◆◆



