



れ い わ ね ん

令和6年

が つ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

1月献立予定表

薩摩川内市立入来学校給食センター

【問い合わせ】TEL 44-4113

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	栄養価		加工食品の 原材料等
										エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
10 (水)	① 米粉入りパン	② 牛乳	③ スパゲティミートソース	④ アップルサラダ	⑤ マーシャルジャム	①こめこいりパン ③スパゲティ サラダあぶら ④さとう サラダあぶら ⑤マーシャルジャム	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とりにく だいたず スキムミルク	③にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく マッシュルーム トマト ④にんじん キャベツ りんご だいこん ブロッコリー	③ケチャップ ワイン こしょう しお ソース ④す しお こしょう ブチドリッ	650 791	25.6 30.6	※ 加工食品の主な材料 及びアレルギー対応に 関係のあるものを掲載 しています。
11 (木)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ お雑煮	④ ひじきとくるみの炒め物		①さつませんだいまい ②にこみもち さといも ③くるみ いりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく かまぼこ ④ぶたにく ひじき あぶらあげ	③にんじん はくさい こまつな しいたけ こだいずもやし ④こんにやく にんじん えだまめ コーン	③しょうゆ さけ だしこんぶ しお てんねんだし ④しょうゆ みりん	631 788	27.0 32.0	
12 (金)	① 黒糖パン	② 牛乳	③ クリームシチュー	④ りんご 1/4 こ	⑤ りんかけ大豆お茶風味	①こくとうパン ③じゃがいも マーガリン マカロニ サラダあぶら ⑤さとう でんぷん	②ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう ミートボール A いんげんペースト ⑤ローストだいたず	③にんじん たまねぎ はくさい しめじ コーン えだまめ ④りんご ⑤こなちや	③ホワイトル コンソメ こしょう がらスープ ワイン ④しお ⑤しお	640 781	29.0 34.6	ミートボール A 鶏肉 豚肉 たまねぎ でん粉 植物性たん白 水あめ チキンオイル 揚げ油 食塩 香辛料
15 (月)	① カルシウム米入り むぎごはん	② 牛乳	③ ミートボールカレー	④ 豆と野菜のサラダ		①こめ むぎ カルシウムまい ③じゃがいも サラダあぶら ④さとう アーモンド ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③ミートボール A ④とりにく いんげんペースト ④だいたず レッドキドニー	③にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく りんご ④にんじん たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー	③カレールウ カレーこ こしょう ワイン ソース ④しょうゆ ブチドリッ	637 803	20.9 24.6	
16 (火)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ 飛鳥鍋	④ レパーのナッツがらめ	⑤ そくせきづけ	①いりきまい ③サラダあぶら ④アーモンド いりごま さとう でんぷん キャノーラあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく むぎみそ とうふ ぎゅうにゅう ④ぶたレパー ⑤わかめ	③いとこんにやく にんじん だいこん はくさい もやし ふかねぎ しめじ しょうが ④えだまめ にんにく しょうが ⑤にんじん キャベツ ブロッコリー	③しょうゆ みりん さけ がらスープ ④しょうゆ みりん さけ ケチャップ ⑤ブチドリッ そくせきづけのもと	647 808	31.1 36.5	
17 (水)	① ドッグパン	② 牛乳	③ ポタージュスープ	④ ミートサンドの具	⑤ ミルメーク	①コッペパン ③じゃがいも こめこ マーガリン ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ウイナー レーズまめ ぎゅうにゅう いんげんペースト ④ぶたにく とりにく だいたず こなチーズ ⑤ミルメーク	③にんじん こまつな えだまめ コーン ④にんじん たまねぎ だいこん はだいこん にんにく	③ポタージュのもと コンソメ こしょう ワイン がらスープ ④ケチャップ ワイン こしょう ソース	647 789	26.5 31.7	黒糖ビーンズ 大豆 黒糖 粒チーズパン ミルクパン 粒チーズ
18 (木)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ トック	④ みそマヨ炒め	⑤ 黒糖ビーンズ	①さつませんだいまい ③トック ごまあぶら ④ピーナツ サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③とりにく かまぼこ とうふ うずらたまご ④あぶらあげ こめみそ くわかめ おからパウダー ⑤こくとうビーンズ	③にんじん はくさい チンゲンサイ しいたけ こだいずもやし ④にんじん キャベツ ごぼう コーン	③しょうゆ さけ こしょう がらスープ ④みりん	647 807	26.2 30.6	
19 (金)	① 粒チーズパン	② 牛乳	③ 五目ラーメン	④ 冬野菜とひじきのサラダ		①つぶチーズパン ③スパゲティ ねりごま ごまあぶら サラダあぶら ④ピーナツ さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく やきぶた うずらたまご ④だいたず しそひきつくだに	③にんじん キャベツ ふかねぎ もやし きくらげ にんにく ④にんじん だいこん ブロッコリー コーン	③しょうゆ こしょう さけ ちゅうかあじ とんどうスープ ④しょうゆ す しお こしょう ブチドリッ	627 801	29.1 36.9	
22 (月)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ さつま汁	④ かつおそぼろ	⑤ ねったぼ	①いりきまい ③さつまいも サラダあぶら ④さとう いりごま ごまあぶら ⑤ねったぼ	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ おからパウダー むぎみそ ④かつおフレーク たまご	③こんにやく はねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが ④にんじん えだまめ ふかねぎ しょうが ビーマン	③にぼし さけ あわせだし ④しょうゆ しお みりん	672 827	25.6 29.8	19日:食育の日 毎月、日本の伝統食 である和食献立を 計画していきます。 今日は、22日(月)に 計画しました。
23 (火)	① カルシウム米入り むぎごはん	② 牛乳	③ 厚揚げとつくねの中華炒め	④ 中華風酢の物		①こめ むぎ カルシウムまい ③じゃがいも でんぷん さとう ごまあぶら ④はるさめ すりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ちゅうかふうつくね ぶたにく あつあげ うずらたまご ④わかめ	③にんじん たまねぎ はくさい こまつな きくらげ たけのこ しょうが にんにく ④にんじん だいこん きゅうり こだいずもやし	③しょうゆ す ちゅうかあじ さけ トウバンジャン ④しょうゆ しお す トウバンジャン	629 784	25.6 30.3	
24 (水)	① ミルクパン	② 牛乳	③ 豚菜うどん	④ さつまいものサラダ		①ミルクパン ③うどん さとう サラダあぶら ④さつまいも さとう ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく たまご さつまいも とうふ ④チーズ	③にんじん はくさい はねぎ こだいずもやし しいたけ しょうが にんにく ④にんじん キャベツ ブロッコリー	③しょうゆ みりん さけ こしょう とりがらスープ ④しょうゆ す	621 783	26.0 32.4	鹿児島県の鶏肉だんご 鶏肉 たまねぎ にんじん 植物性たん白 砂糖 食塩 パン粉 でん粉 香辛料
25 (木)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ 豚肉と冬野菜のみそ煮	④ きびなこの揚げがらめ	⑤ みかん	①さつませんだいまい ③さといも じゃがいも くろさとう サラダあぶら ④いりごま でんぷん さとう キャノーラあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ むぎみそ あかみそ ④きびなご	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう しょうが ふかねぎ にんにく ④にんじん ⑤みかん	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④しょうゆ みりん	679 836	29.6 34.7	鹿児島県のオムレツ 鶏卵 トマトピューレ 砂糖 たまねぎ ケチャップ でん粉 穀物酢 食塩 にんじん オリーブオイル コーン 植物油
26 (金)	① コッペパン	② 牛乳	③ 豆乳ポトフ	④ 鹿児島県のオムレツ	⑤ そえやさいソテー	①コッペパン ③さつまいも ⑤はるさめ いりごま さとう ごまあぶら ⑥レーズンクリーム	②ぎゅうにゅう ③とりにく ウイナー 鹿児島県のとりにくだんご だいたず とうにゅう ④鹿児島県のオムレツ	③にんじん だいこん はくさい ふかねぎ しめじ ⑤にんじん ほうれんそう もやし コーン	③しょうゆ こしょう コンソメ ワイン がらスープ ⑤しょうゆ ブチドリッ	657 781	29.9 35.2	レーズンクリーム 食用油脂 デキストリン 糖類 レーズン 全粉乳 脱脂粉乳 ホエイパウダー 食塩 香料 乳化剤 炭酸 Ca
29 (月)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ 鶏肉とだいこんの煮物	④ いわしのしょうが煮	⑤ はくさいのこんぶあえ	①いりきまい ③さといも じゃがいも ざらめ ⑤さとう いりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ 鹿児島県のとりにくだんご ④いわしのしょうがに ⑤しおふきこんぶ	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう いんげん しいたけ ⑤にんじん はくさい	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④しょうゆ ブチドリッ	624 785	27.5 33.1	いわしのしょうが煮 いわし 砂糖 しょうゆ 本みりん でん粉 食塩 しょうが
30 (火)	① むぎごはん	② 牛乳	③ 親子どんぶりの具	④ かみかみごまマヨソテー		①こめ むぎ ③でんぷん サラダあぶら ④さとう すりごま 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 たまご ちくわ かまぼこ だいたずフレーク ④かつおフレーク ひじき	③にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ えのきたけ ④にんじん キャベツ ごぼう こまつな れんこん コーン	③しょうゆ みりん さけ しお けずりぶし ④しょうゆ	613 781	28.7 34.1	ミートボール B 鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉 植物性たん白 でん粉 炭酸 Ca 食塩 酵母エキス 香辛料
31 (水)	① 食パン	② 牛乳	③ マカロニと豆のケチャップ煮	④ フルーツのミルク和え		①しよくパン ③マカロニ さとう じゃがいも マーガリン サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ミートボール B だいたず ぶたにく こなチーズ レッドキドニー ガルバンゴ マロファットピース ④スキムミルク	③にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ マッシュルーム にんにく ④パイナップル もも りんご ナタデココ	③ケチャップ コンソメ こしょう デミグラスソース ワイン がらスープ	635 779	27.9 33.2	

あけまして、
おめでと
う
ございます！



あたら いちねん はじ がつこう いま がくねん
新しい一年が始まりました。学校では今の学年の
まともとなる三学期の始まりです。勉強に運動に、
自分の力を十分発揮できるよう、規則正しい生活
としつかり食事で健康に過ごせるようにしましょう。
給食センターでは、今年もおいしい給食を届けられる
ようにがんばります。

1月22日～26日『かごしまをまるごと味わう学校給食』
鹿児島県では、全国学校給食週間に関連して、県内で生産された材料
をたくさん使った給食を食べて、ふるさと鹿児島県産の食べ物の良さを
味わおうという取り組みを毎年実施しています。入来学校給食センターでも、期間中
薩摩川内産や鹿児島県内産の材料をたくさん取り入れた給食を計画して
います。