



令和6年 2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 上:小学校 下:中学校		加工食品の 原材料等
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (木)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ 麻婆だいこん	④ 青のりりりコナツ	① さつませんだいまい ② さとう でんぶん ごまあぶら ③ アーモンド みずあめ ピーナツ くるみ さとう いりごま ごまあぶら	② ぎゅうにゅう ③ ぶたにく とりにく さとう こうやどうふ むぎみそ あかみそ ④ いりごま あおのり	③ にんじん たまねぎ だいこん ふかねぎ たけのこ グリンピース きくらげ しょうが にんにく	③ しょうゆ さけ ちゅうかあじ トウバンジャン ④ しょうゆ みりん	671 832	27.5 33.0	※ 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。		
2 (金)	① 米粉入りパン	② 牛乳	③ 煮こみうどん	④ ウィナーと野菜の炒め物	① こめこいりパン ② うどん ③ 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 さつまあげ あぶらあげ わかめ ④ ウィナー こうやどうふ ⑤ せつぶんまめ	③ にんじん こだいずもやし こまつな はねぎ しいたけ ④ にんじん たまねぎ キャベツ コーン	③ しょうゆ みりん てんねんだし ④ しょうゆ しお コンソメ こしょう	625 767	28.2 33.5	節分豆 大豆 砂糖 水あめ		
5 (月)	① カルシウム米入り むぎごはん	② 牛乳	③ うずら卵と挽肉のカレー	④ ヘルシーサラダ	① こめ カルシウムまい ② じゃがいも ③ サラダあぶら ④ さとう いりごま ごまあぶら	② ぎゅうにゅう ③ うずらたまご ④ サラダあぶら ぶたにく スキムミルク ⑤ だいず わかめ レッドキドニー	③ にんじん グリンピース たまねぎ りんご にんにく ④ サラダこんにやく にんじん キャベツ ブロッコリー コーン	③ カレールウ カレー ソース ワイン こしょう ④ しょうゆ しお す プチドリッ	616 781	22.3 26.3	ふりかけ(昆布とお茶) 煎り米 昆布 ドロマイド でん粉 砂糖 黒のり 食塩 抹茶 酵母エキス 天然色素		
6 (火)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ 中華コーンスープ	④ はるまき	① いりきまい ② でんぶん ごまあぶら ④ キャノーラあぶら	② ぎゅうにゅう ③ とりにく さとう だいず フレーク ④ はるまき ⑤ きざみこんぶ ⑥ ふりかけ	③ にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン きくらげ ⑤ にんじん だいこん ブロッコリー	③ しょうゆ こしょう ちゅうかあじ さけ がらスープ ⑤ プチドリッ そくせきづけのもと	663 790	21.9 25.4	粗挽きつね 鶏肉 でん粉 たまねぎ パン粉 砂糖 ドロマイド 植物性たん白 大豆たん白 発酵調味料 食塩 香辛料		
7 (水)	① 食パン	② 牛乳	③ 高野豆腐の卵とじ	④ 白玉ぜんざい	① しょうパン ② さとう サラダあぶら しらたまもち	② ぎゅうにゅう ③ ぶたにく たまご さつまあげ こうやどうふ ④ あずき	③ にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース しいたけ にんにく	③ しょうゆ こしょう さけ しお みりん あわせだし ④ しお	624 765	30.4 36.5	ミルク 砂糖 乳酸菌 炭酸 Ca インスタントコーヒー 食塩 着色料 ビタミン 香料		
8 (木)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ おでん	④ 豚みそ	① さつませんだいまい ② じゃがいも ざらめ ④ ピーナツ いりごま くるごとう ごまあぶら	② ぎゅうにゅう ③ うずらたまご こんぶ あらびきつね ちくわ あつあげ がんもどき ④ ぶたにく むぎみそ ちやうけみそ ⑤ ミルメーク	③ こんにやく にんじん だいこん いんげん ④ にんじん ごぼう はだいこん しょうが	③ しょうゆ みりん てんねんだし ④ さけ みりん	671 826	27.6 32.9	ミートボール 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		
9 (金)	① ミルクパン	② 牛乳	③ 揚げ麺の野菜あんかけ	④ フルーツポンチ	① ミルクパン ② あげチャーメン でんぶん ごまあぶら サラダあぶら	② ぎゅうにゅう ③ ぶたにく かまぼこ むきあざり	③ にんじん はくさい もやし たまねぎ こまつな しょうが たけのこ きくらげ にんにく ④ パイン もも りんご ナタデココ	③ しょうゆ さけ みりん こしょう ちゅうかあじ	614 789	24.8 31.1	チョコクリームジャム 食物繊維 カカオマス ぶどう糖 果糖液糖 砂糖 加糖練乳 パン酵母 寒天 乳化剤 香料		
13 (火)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ 豚肉と根菜の五目甘辛煮	④ たかなどひじきの炒め物	① いりきまい ② じゃがいも くるごとう サラダあぶら ④ さとう いりごま ごまあぶら	② ぎゅうにゅう ③ ぶたにく あつあげ だいず がんもどき ④ しらすぼし たまご ひじき	③ こんにやく にんじん だいこん ごぼう いんげん しょうが ④ たかなづけ にんじん えだまめ コーン	③ しょうゆ みりん さけ あわせだし ④ しょうゆ みりん	612 764	27.2 32.3	砂肝竜ちゃん 鶏砂肝 でん粉 香辛料 食塩 発酵調味料 ぶどう糖 酵母エキス		
14 (水)	① コッペパン	② 牛乳	③ 冬野菜のマカロニシチュー	④ フレンチサラダ	① コッペパン ② さつまいも マーガリン マカロニ サラダあぶら ④ アーモンド さとう サラダあぶら ⑤ チョコクリームジャム	② ぎゅうにゅう ③ ミートボール どりにく ぎゅうにゅう いんげんパースト ④ レッドキドニー	③ にんじん たまねぎ はくさい しめじ ④ にんじん だいこん キャベツ コーン りんご ブロッコリー	③ ホワイトルウ コンソメ こしょう ワイン がらスープ ④ しょうゆ す しお こしょう プチドリッ	645 782	26.2 31.3	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。 今月は19日です。		
15 (木)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ ふわふわ卵スープ	④ 砂肝とポテトのかみかみ和え	① さつませんだいまい ② じゃがいも パンこ サラダあぶら ④ かわつきポテト キャノーラあぶら	② ぎゅうにゅう ③ ベーコン とうふ たまご こなチーズ ④ すなごもたつちゃん こなちや	③ にんじん チンゲンサイ はくさい えのきたけ ④ えだまめ コーン こなちや	③ しょうゆ ワイン コンソメ こしょう とりがらスープ ④ しお	650 809	24.8 29.3	いわしの梅煮 いわし 砂糖 しょうゆ しそ抽出液 本みりん でん粉 梅肉 食塩		
16 (金)	① 黒糖パン	② 牛乳	③ 肉みそピーマン	④ ツナと野菜のマヨ炒め	① こくろパン ② ひらピーマン さとう ごまあぶら ④ さとう ノンエッグマヨネーズ ピーナツ サラダあぶら	② ぎゅうにゅう ③ ぶたにく とりにく だいず あかみそ ④ かつおフレーク あぶらあげ こんぶ	③ にんじん たまねぎ こまつな ふかねぎ もやし たけのこ きくらげ しょうが ④ にんじん キャベツ えだまめ	③ しょうゆ さけ トウバンジャン ちゅうかあじ ④ しょうゆ	644 792	26.7 32.5	杏仁豆腐 還元糖粉糖化物 牛乳 砂糖 粉末寒天 クエン酸 増粘多糖類 酸化防止剤 杏仁フレーバー 甘味料		
19 (月)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ 豚汁	④ いわしの梅煮	① いりきまい ② さつまいも さとう サラダあぶら ⑤ はるまき さとう すりごま ごまあぶら	② ぎゅうにゅう ③ ぶたにく あつあげ だいず むぎみそ おからパウダー ④ いわしのうめに たまご	③ こんにやく にんじん だいこん はねぎ ごぼう しょうが ⑤ にんじん キャベツ こまつな	③ にぼし さけ あわせだし ⑤ しょうゆ	618 773	26.1 31.6	ファイバーゼリー 果糖ぶどう糖液糖 食物繊維 りんご果汁 にんじん かぼちゃ オレンジ果汁 デキストリン ゲル化剤 酸味料 香料		
20 (火)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ 芋芋すき煮	④ スタミナ納豆	① さつませんだいまい ② じゃがいも サラダあぶら さといも マロニー さとう ④ さとう いりごま ごまあぶら	② ぎゅうにゅう ③ とりにく とりにく こうやどうふ ④ ひきわりなつとう ぶたにく だいず むぎみそ	③ こんにやく にんじん はくさい ふかねぎ ごぼう こまつな しょうが ④ はだいこん にんにく しょうが	③ しょうゆ みりん さけ あわせだし ④ しょうゆ みりん トウバンジャン	631 787	30.1 35.7	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 食塩 香料 乳化剤 炭酸 Ca		
21 (水)	① コッペパン	② 牛乳	③ ペンネのケチャップ煮	④ カラフルポンチ	① コッペパン ② ペンネマカロニ さとう じゃがいも マーガリン サラダあぶら ⑤ レーズンクリーム	② ぎゅうにゅう ③ ミートボール どりにく スキムミルク ④ あんにんどうふ	③ にんじん たまねぎ はくさい グリンピース マッシュルーム にんにく ④ パイン もも りんご ファイバーゼリー	③ ケチャップ コンソメ ワイン こしょう	648 784	25.0 30.0	中華風つくね 鶏肉 豚肉 たら でん粉 たまねぎ パン粉 砂糖 植物油脂 しょうゆ 食塩 オイスターソース 香辛料 にんにく 調味料		
22 (木)	① ごはん	② 牛乳	③ のっぺい汁	④ そぼろ丼の具	① こめ ② さといも でんぶん ④ さとう いりごま サラダあぶら	② ぎゅうにゅう ③ ちゅうかあつにつね あつあげ ④ ぶたにく とりにく たまご	③ こんにやく にんじん だいこん ごぼう しめじ はだいこん ④ にんじん えだまめ たまねぎ にんにく しょうが ⑤ りんごゼリー	③ しょうゆ さけ てんねんだし あわせだし ④ しょうゆ さけ みりん しお	630 782	26.5 31.3	りんごゼリー りんご果汁 デキストリン 糖類 ゲル化剤 酸味料		
26 (月)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ 春雨スープ	④ 豚キムチ炒め	① いりきまい ② はるまき じゃがいも ごまあぶら ④ さとう いりごま サラダあぶら	② ぎゅうにゅう ③ ちゅうかあつにつね とうふ うずらたまご ④ ぶたにく あぶらあげ	③ にんじん こまつな もやし きくらげ ④ にんじん はくさいキムチ たまねぎ えだまめ キャベツ にんにく しょうが	③ しょうゆ ワイン ちゅうかあじ がらスープ ④ しょうゆ さけ	608 760	25.8 30.6	ハンバーグ 鶏肉 豚肉 たまねぎ 植物性たん白 豚脂 でん粉 砂糖 ケチャップ 植物油脂 マッシュポテト 野菜ペースト 酵母エキス 香辛料 食塩 着色料		
27 (火)	① カルシウム米入り ごはん	② 牛乳	③ 豆腐のカレー炒め	④ 揚げレバーのカラフル和え	① こめ カルシウムまい ② さとう サラダあぶら ④ ピーナツ でんぶん さとう キャノーラあぶら	② ぎゅうにゅう ③ とりにく ④ とうふ さつまあげ ④ ぶたレバー	③ にんじん キャベツ もやし こまつな きくらげ にんにく たまねぎ こだいずもやし ④ にんじん えだまめ コーン にんにく しょうが	③ しょうゆ しお カレーコ ワイン ④ しょうゆ みりん さけ ケチャップ	636 795	31.5 37.3	とっとチーズ アーモンド 片口いわし プロセスチーズ 砂糖 ごま 澱粉分解物 食塩 乳化剤		
28 (水)	① バーガーパン	② 牛乳	③ コロコロむぎスープ	④ セルフハンバーガーの具	① コッペパン ② じゃがいも むぎ アルファベットマカロニ サラダあぶら	② ぎゅうにゅう ③ ウィナー だいず とうふ うずらたまご ④ ハンバーグ ⑤ とっとチーズ	③ にんじん だいこん はくさい えだまめ コーン ④ にんじん キャベツ	③ しょうゆ コンソメ こしょう がらスープ ④ ケチャップ	656 771	31.0 34.9	しそひじき佃煮 干しひじき しょうゆ 砂糖 酵母エキス 寒天 しそ香料		
29 (木)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ 豚じゃが	④ ひじき入りだいこんサラダ	① さつませんだいまい ② じゃがいも ざらめ サラダあぶら ④ さとう ピーナツ ノンエッグマヨネーズ	② ぎゅうにゅう ③ ぶたにく あつあげ ④ だいず しそひじきつくだに	③ こんにやく にんじん たまねぎ いんげん しめじ しいたけ ④ にんじん キャベツ コーン だいこん ブロッコリー	③ しょうゆ みりん さけ あわせだし ④ しょうゆ プチドリッ	620 775	24.3 28.8	四季の恵み		

2月3日は節分で、家に起こる災いや心の鬼を豆まきで退治して、寄せつけないようにします。次の日の4日は立春で、暦の上では春のはじまりです。