



令和6年3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	
	①	②					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1 (金)	① コッペパン	② 牛乳	③★マカロニグラタン風煮 (パン粉そえ) ④★フルーツポンチ ⑤マーシャルジャム	①コッペパン ③マカロニ パンこ じゃがいも マーガリン こめこ サラダあぶら ⑤マーシャルジャム	②ぎゅうにゅう ③とりこく レンズまめ ぎゅうにゅう スキムミルク	③にんじん たまねぎ ブロッコリー こなちや マッシュルーム ④りんご パイン もも ナタデココ	③ホワイトルウ コンソメ ワイン こしょう	679 900	26.0 32.7	※ 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。 マーシャルジャム 食用油脂 砂糖 食塩 大豆粉 脱脂粉乳 ココアパウダー 香料 植物レシチン 炭酸Ca
4 (月)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③さつま汁 ④いわしのみぞれ煮 ⑤ごま炒め	①いりきまい ③じゃがいも さといも サラダあぶら ⑤はるさめ いりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりこく むぎみそ あぶらあげ おからパウダー ④いわしのみぞれに ⑤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 もやし	③さけ にぼし あわせだし ⑤しょうゆ ゼラチン	604 757	25.2 30.0	いわしのみぞれ煮 いわし だいこん 砂糖 しょうゆ でん粉 本みりん 食塩
5 (火)	① ごはん	② 牛乳	③豆腐の中華煮 ④はるさめの酢のもの ⑤一食ひじきり	①こめ ③さとう サラダあぶら でんぶん ごまあぶら ④はるさめ さとう すりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ こうどうふ うずらたまご ④わかめ ⑤一食ひじきり	③にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース きくらげ しょうが にんにく ④にんじん きゅうり もやし	③しょうゆ こしょう ちゅうかあじ さけ トウバンジャン ④しょうゆ す しお	625 777	27.4 32.0	一食ひじきり 糖類 しょうゆ みりん のり ひじき 煮干し かつお 増粘多糖類
6 (水)	① 食パン	② 牛乳	③カレースープ煮 ④バナナツ青のり風味	①しよくパン ③ペンネマカロニ じゃがいも マーガリン サラダあぶら ④バナナチップ さとう アーモンド みずあめ	②ぎゅうにゅう ③とりこく レッドキトニー ミートボール スキムミルク ④ロースたけいず あおのりこ	③にんじん たまねぎ だいこん しめじ チンゲンサイ	③カレールウ カレーこ しょうゆ ワイン こしょう がらスープ ④しょうゆ みりん	653 800	29.2 34.6	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
7 (木)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③親子丼の具 ④★揚げごぼうのピーナツ和え	①さつませんだいまい ③でんぶん サラダあぶら ④ピーナツ こむぎこ さとう キャノーラあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりこく かまぼこ たまご	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ごぼう にんじん	③しょうゆ しお さけ みりん てんねんだし ④しょうゆ みりん ブチドリッ	631 787	26.9 31.9	お祝いデザート 豆乳クリーム 砂糖 水飴 果糖ぶどう糖液糖 香料 いちご 酸味料 着色料 ゲル化剤 炭酸Ca
8 (金)	①★メロンパン	② 牛乳	③スパゲティミートソース ④アップルサラダ	①メロンパン ③スパゲティ サラダあぶら ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とりこく だいたいず スキムミルク	③にんじん たまねぎ グリンピース トマト マッシュルーム にんにく ④にんじん ブロッコリー だいこん キャベツ りんご	③ケチャップ ソース ワイン しお こしょう ④しお す こしょう ブチドリッ	708 838	26.7 31.3	お祝いデザート 豆乳クリーム 砂糖 水飴 果糖ぶどう糖液糖 香料 いちご 酸味料 着色料 ゲル化剤 炭酸Ca
11 (月)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③★奄美の鶏飯風丼の具 ④ツナポテトソテー ⑤お祝いデザート	①いりきまい ③さとう いりごま ④じゃがいも サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③とりこく たまご きざみり ④かつおフレーク ⑤お祝いデザート	③にんじん こまつな はねぎ しいたけ つぼづけ おろしゆず ④にんじん たまねぎ コーン えだまめ	③しょうゆ しお さけ みりん とりがらスープ ④しお こしょう	609 761	25.9 30.2	中華風つくね 鶏肉 豚脂 にら でん粉 たまねぎ パン粉 砂糖 植物油 しょうゆ 食塩 オイスターソース 香辛料 にんにく 調味料
12 (火)	① ごはん	② 牛乳	③開花煮 ④ごぼうみそ	①こめ ③じゃがいも さとう サラダあぶら ④さとう ピーナツ いりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりこく あつあげ ちくわ たまご ④ぶたにく むぎみそ だいたいず ちやうけみそ やきなまりぶし	③にんじん グリンピース たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ しょうが ④にんじん ごぼう ふかねぎ しょうが	③しょうゆ さけ みりん あわせだし ④さけ みりん	610 —	26.7 —	ミルメーク 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
13 (水)	① ドッグパン	② 牛乳	③平ピーフンのスープ煮 ④ミートサンドの具 ⑤ミルメーク	①コッペパン ③ひらピーフン ごまあぶら ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ちゅうかふうつくね あぶらあげ ④ぶたにく とりこく だいたいず スキムミルク ⑤ミルメーク	③にんじん キャベツ こまつな しいたけ こたいたいずもやし ④にんじん たまねぎ ピーマン コーン にんにく	③しょうゆ コンソメ こしょう がらスープ ④ケチャップ ワイン ソース こしょう	618 757	27.9 33.3	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
14 (木)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③具だくさんみそ汁 ④揚げレバーの甘辛和え ⑤即席漬け	①さつませんだいまい ③じゃがいも さといも ④ピーナツ いりごま さとう でんぶん キャノーラあぶら	②ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ むぎみそ おからパウダー ④ぶたレバー ⑤きざみこんぶ	③にんじん だいこん はくさい こたいたいずもやし ④えだまめ コーン にんにく しょうが ⑤にんじん キャベツ ブロッコリー	③にぼし あわせだし ④しょうゆ みりん さけ トウバンジャン ⑤ブチドリッ そくせきづけのもと	641 800	28.0 33.3	15日の上手小のパン 8日が学校行事で 給食中止の上手小には、 特別に15日に メロンパンを届けます。
15 (金)	① ミルクパン	② 牛乳	③デミシチュー ④カラフルポンチ	①ミルクパン ③じゃがいも さとう でんぶん 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 ぶたにく ひよこまめ だいたいず スキムミルク いんげんペースト	③にんじん たまねぎ えだまめ コーン にんにく ④パイン もも りんご デザートアロエ ファイバーゼリー	③デミグラスソース ケチャップ ワイン ソース こしょう がらスープ	623 771	26.7 32.6	
18 (月)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③炒り鶏 ④かみかみ磯ミックス	①いりきまい ③じゃがいも ざらめ サラダあぶら ④ピーナツ くるみ みずあめ いりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりこく ちくわ あつあげ ④いりこ あおのりこ ロースたけいず	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	③しょうゆ さけ みりん あわせだし てんねんだし ④しょうゆ みりん	625 776	31.0 36.6	
19 (火)	① カルシウム米入り ごはん	② 牛乳	③麻婆春雨 ④ハニーサラダ	①こめ カルシウムまい ③はるさめ すりごま さとう ごまあぶら ④はちみつ サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とりこく だいたいず あかみそ こうどうふ ④レッドキトニー わかめ	③ふかねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが えだまめ きくらげ にんにく ④にんじん だいこん キャベツ もやし コーン	③しょうゆ みりん こしょう トウバンジャン ④しょうゆ しお す こしょう ブチドリッ	660 822	24.6 29.4	ラビオリ 小麦粉 食塩 植物油 豚肉 パン粉 たまねぎ 香辛料 酵母エキス 加工でん粉
21 (木)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ラビオリスープ ④煮こみ風ハンバーグ ⑤そえやさいソテー ⑥ヨーグルト	①さつませんだいまい ③じゃがいも ④さとう でんぶん サラダあぶら ⑤じゃがいも オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③ラビオリ とりこく あつあげ ④ハンバーグ ⑥ヨーグルト	③にんじん はくさい チンゲンサイ しいたけ ④たまねぎ えのきたけ ピーマン マッシュルーム ⑤にんじん コーン ブロッコリー	③しょうゆ コンソメ しお こしょう がらスープ ④ケチャップ ワイン デミグラスソース のうこうソース	681 813	27.4 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 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
22 (金)	① コッペパン	② 牛乳	③カレーうどん ④ごまマヨサラダ	①コッペパン ③うどん サラダあぶら ④はるさめ すりごま 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 さつまあげ あぶらあげ ④だいたいず ひじき	③にんじん たまねぎ こまつな にんにく ④にんじん キャベツ ブロッコリー コーン	③カレールウ ワイン カレーこ あわせだし しょうゆ こしょう ④しょうゆ ブチドリッ	654 803	26.5 32.0	

いよいよ3月、周りの自然を見わたすとあちらこちらに春の訪れを感じるようになってきました。3月は、今の学年のしめくりと4月から始まる次のステップへ向けての準備をする月です。これまで通り、「早寝・早起き・朝ごはん」で、健康に気をつけてしっかりしめくりをしましょう。

献立名に★印・・・もうすぐ中学校を卒業するみなさんからのアンコールです！ 学校給食を食べられるのは、あと数回の3年生のみなさんにアンコールをだしてもらいました。今年度は物価上昇の中、限られた予算ですが、アレンジしたものを含め、できるだけ取り入れました。おいしく楽しく食べてひとつでも給食の思い出を作ってもらえたらと思います。『食べることは生きること』に、『良い食は健康』につながります。今後も、『食』を大切に、過ごしてください。

お知らせ みなさんに、これまで給食を調理して届けていた入来学校給食センターは、衛生管理向上のために令和6年度は、改修工事に入ります。そのため、給食は樋脇学校給食センターの施設で調理して届けられます。また、調理や給食コンテナ車の運転をする人が変わります。春休みに引越して、これまで同様、安全でおいしい給食をお届けできるよう準備をしています。ちなみに、食缶や食器などは変わりません。

