

2024年 12月

給食予定献立表(No. 1)



下飯産の食材は 太字 で示しています。
ご確認ください。

薩摩川内市立下飯学校給食センター

日曜日	献立図	献立名 牛乳は毎回あります	主に「お米」 となる	主に体の組織を つくる	主に体の調子 を整える	調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2月		①むぎごはん ②芋煮 ③野菜炒め	①こめ、むぎ ②さとう、かたくり粉 ③ごま油、さとう	①牛乳 ②豚肉、絹厚揚げ ③油揚げ	②さといも、にんじん、深ネギ、だいこん、板こんにゃく、ごぼう ③にんじん、キャベツ、小松菜	②和風だし、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん ③薄口しょうゆ、本みりん、食塩	幼 481 小 598 中 772	21.3 25.4 31.5
3火		①むぎごはん ②タイピーエン ③もやしのナムル	①こめ、むぎ ②サラダ油、マロニー、ごま油 ③いりごま、さとう、ごま油	①牛乳 ②豚肉、かまぼこ、えび	②おろしにんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、きぬさや、キャベツ ③おろしにんにく、緑豆もやし、にんじん、キャベツ、カーネルコーン	②鶏ガラだし、料理酒、薄口しょうゆ、中華味、食塩、こしょう ③薄口しょうゆ、穀物酢	幼 449 小 561 中 752	18.6 22.2 28.5
4水		①むぎごはん ②味噌チゲ ③ひじきの炒め物	①こめ、むぎ ②サラダ油 ③サラダ油、さとう	①牛乳 ②豚肉、木綿豆腐 ③豚肉、さつま揚げ、ひじき	②おろしにんにく、おろししょうが、にんじん、だいこん、大豆もやし、白菜、深ネギ、白菜キムチ、糸こんにゃく ③にんじん、グリーンピース、糸こんにゃく	②鶏ガラだし、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、料理酒、本みりん、豆板醤、食塩、赤味噌 ③和風だし、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、食塩	幼 477 小 599 中 784	23.2 27.9 35.5
5木		①むぎごはん ②大根のすまし汁 ③回鍋肉	①こめ、むぎ ③ごま油、さとう	①牛乳 ②はんぺん、わかめ ③豚肉	②にんじん、たまねぎ、えのきたけ、だいこん ③おろしにんにく、おろししょうが、キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ピーマン	②和風だし、薄口しょうゆ、本みりん、食塩、料理酒 ③甜麺醬、食塩、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、料理酒、豆板醤	幼 525 小 628 中 774	23.7 28.3 36.0
6金		①コッペパン ②マカロニシチュー ③野菜サラダ	①コッペパン ②マカロニ、じゃがいも、サラダ油、白花豆ペースト、ホワイトルー ③サラダ油、さとう	①牛乳 ②鶏肉、えび、牛乳、粉チーズ	②たまねぎ、にんじん、ほうれん草 ③だいこん、にんじん、カーネルコーン、ブロッコリー	②食塩、コンソメ、食塩、こしょう ③薄口しょうゆ、穀物酢	幼 483 小 656 中 855	24.3 31.1 41.4
9月		①むぎごはん ②にら玉スープ ③チャプチェ	①こめ、むぎ ②かたくり粉、ごま油 ③さとう、サラダ油、春雨、ごま油、いりごま	①牛乳 ②たまご、木綿豆腐 ③豚肉	②たまねぎ、にんじん、にら、えのきたけ、きくらげ ③おろしにんにく、おろししょうが、にんじん、たけのこ、チンゲン菜、白菜キムチ	②鶏ガラだし、食塩、薄口しょうゆ、本みりん、中華味 ③濃口しょうゆ、料理酒、薄口しょうゆ、豆板醤	幼 490 小 616 中 816	20.1 24.3 30.9
10火		①むぎごはん ②ポトフ ③ブロッコリーのガーリックソテー	①こめ、むぎ ②サラダ油、じゃがいも ③サラダ油	①牛乳 ②ウインナー ③鶏肉	②にんじん、きぬさや、たまねぎ、キャベツ ③おろしにんにく、ブロッコリー、にんじん、カーネルコーン	②鶏ガラだし、料理酒、コンソメ、食塩、こしょう、本みりん ③料理酒、薄口しょうゆ、食塩、こしょう	幼 542 小 673 中 876	21.0 25.0 31.7
11水		①むぎごはん ②大根のみそ汁 ③ちくわの磯部揚げ (茹1個、小2個、中3個ずつ) ④ゆでキャベツ	①こめ、むぎ ②薄力粉、さとう、大豆油	①牛乳 ②油揚げ、麦みそ ③焼ちくわ、たまご、青のり粉	②にんじん、葉ねぎ、えのきたけ、だいこん ④キャベツ、カーネルコーン	②和風だし、食塩 ③食塩	幼 496 小 610 中 818	18.6 21.0 27.4

地場産物を
食べよう！

下飯島で収穫された
だいこん



大根は呼び名の通り、「太い根」を私たちは食べています。大根葉も炒め物やお吸い物でおいしく食べることができ、破棄する場所がない野菜です。

旬は冬で、ずっしりと重みを感じ、艶と張りのある大根がおいしいです。さらに、大根は、ビタミン、無機質が豊富で、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きもあります。

2024年 12月

給食予定献立表(No. 2)



下飯産の食材は 太字 で示しています。
ご確認ください。

薩摩川内市立下甕学校給食センター

日 曜 日	はいげん す 配膳図	献立名 こんにてぬい 牛乳は毎回あります	主に「材料」 - となる	主に体の組織を つくる	主に体の調子 を整える	調味料 きょうりょうりょう	エネルギー kcal	たんぱく質 g
12 木		①むぎごはん ②高野豆腐の卵とし ③白菜のごま和え	①こめ、むぎ ②サラダ油、さとう ③すりごま、さとう	牛乳 ②高野豆腐、鶏肉、たまご、さつま揚げ	②にんじん、たまねぎ、しいたけ、だいこん、枝豆 ③白菜、にんじん、ほうれん草、緑豆もやし	②和風だし、料理酒、薄口しょうゆ、食塩 ③穀物酢、食塩薄口しょうゆ	幼 527 小 656 中 874	26.9 32.4 43.1
13 金		①むぎごはん ②中華丼 ③ほうれん草の中華炒め	①こめ、むぎ ②サラダ油、ごま油、かたくり粉 ③ごま油	牛乳 ②豚肉、いか、えび ③かつお油漬けフレーク	②おろししょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、白菜、しいたけ、大豆もやし、チンゲン菜 ③ほうれん草、にんじん、キャベツ	②鶏ガラだし、こしょう、料理酒、薄口しょうゆ、食塩 ③薄口しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	幼 516 小 616 中 753	28.5 34.3 43.8
16 月		①むぎごはん ②豆腐のみそ汁 ③きびなごの南蛮漬け	①こめ、むぎ ③かたくり粉、さとう、サラダ油、大豆油	牛乳 ②木綿豆腐、わかめ、麦みそ ③きびなご	②にんじん、だいこん、さつまいも、たまねぎ ③おろしにんにく、たまねぎ、にんじん、青ピーマン	②和風だし、食塩 ③食塩、料理酒、薄口しょうゆ、穀物酢、本みりん、七味唐辛子	幼 495 小 617 中 820	22.9 27.2 34.8
17 火		①むぎごはん ②いかと大根の煮物 ③キャベツとじゃこの炒め物	①こめ、むぎ ②じゃがいも、さとう ③ごま油、さとう	牛乳 ②いか、さつま揚げ ③油揚げ、しらす干し	②インゲンホール、だいこん、板こんにゃく、にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ ③にんじん、キャベツ、小松菜	②和風だし、料理酒、薄口しょうゆ、薄口しょうゆ ③薄口しょうゆ、本みりん、食塩	幼 473 小 589 中 767	23.9 28.6 35.6
18 水		①むぎごはん ②中華コーンスープ ③鶏肉のオイスターソース炒め	①こめ、むぎ ②ごま油、かたくり粉 ③ごま油、さとう	牛乳 ②たまご、ベーコン ③鶏肉	②たまねぎ、にんじん、ほうれん草、カーネルコーン ③チンゲン菜、にんじん、えのきたけ、白菜	②鶏ガラだし、薄口しょうゆ、食塩、こしょう ③料理酒、濃口しょうゆ、オイスターソース、薄口しょうゆ、本みりん	幼 481 小 601 中 768	21.5 25.9 31.9
19 木		①サフランライス ②ポークカレー ③フルーツポンチ（巨峰ゼリー）	①こめ、むぎ、サフランライスの素 ②サラダ油、じゃがいも、カレールウ ③ナタデココシロップ漬け、巨峰ゼリー	牛乳 ②豚肉、スキムミルク、粉チーズ	②おろしにんにく、おろししょうが、にんじん、たまねぎ、枝豆、アップルソース ③ミカン缶、黄桃缶、パイン缶	②料理酒、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース	幼 541 小 674 中 853	18.7 22.0 27.3
20 金		①むぎごはん ②冬野菜のみそ汁 ③3色そぼろ丼	①こめ、むぎ ③サラダ油、さとう	牛乳 ②油揚げ、わかめ、麦みそ ③たまご、鶏ひき肉	②だいこん、にんじん、白菜、えのきたけ ③おろししょうが、にんじん、たまねぎ、枝豆	②和風だし、食塩 ③本みりん、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、食塩、料理酒	幼 541 小 673 中 871	25.6 30.6 39.0
23 月		12/21（土） 冬至 クリスマス献立	①こめ、むぎ ②サラダ油、さとう、かたくり粉 ③サラダ油、さとう、いりごま	牛乳 ②鶏ひき肉、さつま揚げ	②おろししょうが、かぼちゃ、たまねぎ、しいたけ、枝豆、にんじん、糸こんにゃく ③白菜、緑豆もやし、にんじん、カーネルコーン、おろし牛ゆず	②和風だし、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、食塩 ③薄口しょうゆ、穀物酢	幼 501 小 622 中 792	21.7 25.9 31.6
24 火		①クロワッサン（幼・小1個、中2個） ②ラビオリのトマトソース煮 ③花花サラダ ④クリスマスケーキ	①クロワッサン ②ラビオリ、じゃがいも、サラダ油、さとう ③サラダ油、さとう ④クリスマスケーキ	牛乳 ②ラビオリ、さつま揚げ	②おろしにんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、枝豆、ダイストマト缶 ③ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、カーネルコーン	②鶏ガラだし、料理酒、ケチャップ、デミグラスソース、食塩、こしょう、コンソメ、薄口しょうゆ ③薄口しょうゆ、リンゴ酢	幼 602 小 681 中 976	20.3 23.2 30.9

終業式



給食を残さず食べた人、苦手な食べ物も頑張って食べた人、苦手を克服した人、みんなみんなありがとう。3学期も栄養満点でおいしい給食をお届けします！！