

日曜日	配膳図	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、3月は海星中3年生のリクエストメニュー 献立名の★マークに注目!!								
3月		①むぎごはん ②冬野菜のみそ汁 ③いわしフライ ④味噌きき野菜 ⑤福豆	①こめ、むぎ ②大豆油 ③さとう	①牛乳 ②油揚げ、カットわかめ、 麦みそ ③いわしフライ ④福豆	②だいこん、にんじん、白菜、えのきたけ ④キャベツ、にんじん、カーネルコーン	②和風だし、食塩 ④薄口しょうゆ、レモン果汁	幼 小 中	550 709 861 19.5 25.0 28.8
4火		①むぎごはん ②★ジャーマンスープ ③ごぼうとナッツのサラダ	①こめ、むぎ ②サラダ油、じゃがいも ③マヨネーズ、さとう、ねりごま、ピーナッツ	①牛乳 ②ベーコン	②にんじん、キャベツ、ほうれん草 ③ごぼう、キャベツ、にんじん、カーネルコーン、きゅうり	②鶏ガラだし、コンソメ、料理酒、食塩、こしょう ③濃口しょうゆ、穀物酢	幼 小 中	480 598 788 17.0 19.9 24.7
5水		①★わかめごはん ②★豚汁 ③★白菜のごま和え	①こめ、むぎ ②サラダ油、じゃがいも ③さとう、すりごま	①牛乳 ①わかめごはんの素 ②豚肉、油揚げ、 麦みそ	②だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、葉ねぎ、だいずもやし、おろししょうが ③白菜、にんじん、ほうれん草、キャベツ	②和風だし、薄口しょうゆ、料理酒 ③穀物酢、食塩、薄口しょうゆ	幼 小 中	518 619 727 21.7 25.7 30.6
6木		①むぎごはん ②麻婆豆腐 ③もやしのナムル	①こめ、むぎ ②サラダ油、さとう、かたくり粉、ごま油 ③いりごま、さとう、ごま油	①牛乳 ②牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐	②おろししょうが、おろしにんにく、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、きくらげ、グリーンピース、深ネギ 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、赤みそ、ケチャップ、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、食塩、豆板醤 ③薄口しょうゆ、穀物酢、ごま油	幼 小 中	892 658 524 35.8 28.9 24.1
7金		①むぎごはん ②沢煮鶏 ③豚肉のみそ炒め	①こめ、むぎ ②サラダ油 ③サラダ油	①牛乳 ②豚肉、油揚げ ③豚肉、 麦みそ	②おろししょうが、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、深ネギ、たけのこ、糸こんにゃく ③おろしにんにく、おろししょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ、にら	②和風だし、料理酒、赤みそ、料理酒、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、本みりん	幼 小 中	755 578 462 32.9 25.6 21.4
10月		①★サフランライス ②野菜たっぷりスープ ③★ドライカレー	①こめ、むぎ、サフラン ライスの素 ②サラダ油 ③サラダ油、さとう	①牛乳 ②ベーコン ③牛ひき肉、豚ひき肉、ひきわり大豆、粉チーズ	②キャベツ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれん草 ③おろしにんにく、にんじん、ピーマン、たまねぎ	②鶏ガラだし、コンソメ、食塩、こしょう、薄口しょうゆ、料理酒 ③カレー粉、ケチャップ、濃口しょうゆ、ウスターソース、料理酒、食塩	幼 小 中	546 678 861 24.1 29.1 35.6
12水		①むぎごはん ②だいこんのみそ汁 ③★鶏肉の朝鮮焼き	①こめ、むぎ ③さとう	①牛乳 ②油揚げ、カットわかめ、 麦みそ ③鶏肉	②にんじん、葉ねぎ、えのきたけ、だいこん ③おろしにんにく、おろししょうが、にんじん、たまねぎ、にら	②和風だし、食塩 ③本みりん、食塩、薄口しょうゆ、料理酒、七味唐辛子	幼 小 中	498 622 795 20.8 24.7 30.2
13木		①むぎごはん ②高野豆腐の卵とじ ③カルシウムたっぷり福煮	①こめ、むぎ ②サラダ油、さとう ③ごま油、さとう	①牛乳 ②鶏肉、高野豆腐、さつま揚げ、たまご ③ひじき、しらす干し、ひきわり大豆	②にんじん、たまねぎ、しいたけ、だいこん、枝豆	②和風だし、料理酒、薄口しょうゆ、食塩、本みりん ③濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、薄口しょうゆ、食塩	幼 小 中	502 628 805 23.3 27.8 34.4

幼稚園 ~ 中学校 計12年間
給食リクエスト献立 No.1

中学校3年生のみなさんが学校給食を食べる回数もあとわずかとなってきました。そこで、2月・3月の給食にリクエストによる献立を取り入れます。給食の思い出や感想などもご紹介いたしますのでご覧ください。



私は給食が大好きです。毎日、「今日の給食は何か」とワクワクしながら献立を見たり、友達とメニューを当てたりするのが9年間の楽しみでした。どの給食も本当においしくて、苦手なメニューを聞かれると頭を悩ませてしまいます。高校では、こんな給食が食べられないと思うと、とても寂しいです。給食のおいしさやありがたさをじっくり味わって、ごちそうさまをしたいと思います。

9年間の思い出

- ・友達と好きなメニューを言い合ったこと
- ・しいたけを噛まずに飲み込んでいたこと
- ・寒くてもなぜか飲みたくなる牛乳
- ・海藻サラダ完食に時間がかかっていたこと
- ・ナタメコをずっと口にうけていたこと



2025年



給食予定献立表(No. 2)

下販産の食材は 太字 で示しています。
ご確認ください。

薩摩川内市立下販学校給食センター

日 曜 日	献立名 配膳図 牛乳は毎回あります	主に1杯* 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、3月は海星中3年生のリクエストメニュー 献立名の★マークに注目!!							
14 金		①コッペパン ②★マカロニシチュー ③野菜のレモン和え ④ふわっとショコラ	①コッペパン ②マカロニ、さとう、 じゃがいも、ホワイト ルー ③さとう	①牛乳 ②鶏肉、むきえび、半 乳、粉チーズ	②たまねぎ、にんじん、ほうれん 草 ③キャベツ、にんじん、カーネル コーン、ブロッコリー	②コンソメ、食塩、料理 酒、白花豆ペースト、こ しょう ③薄口しょうゆ、レモン 汁、穀物酢	幼 546 21.7 小 717 27.7 中 862 33.5
17 月		①むぎごはん ②臭たくさんみそ汁 ③さいころステーキ	①こめ、むぎ ③ごま油、さとう、いり ごま	①牛乳 ②大豆水煮、油揚げ、 麦みそ ③牛肉	②にんじん、かぼちゃ、だいこ ん、深ネギ ③おろしにんにく、たまねぎ	②和風だし、食塩 ③濃口しょうゆ、料理酒	幼 510 23.5 小 635 28.2 中 829 36.0
18 火		①むぎごはん ②小松菜とたまごのスー プ ③★エビチリ	①こめ、むぎ ②かたくり粉、ごま油 ③大豆油、サラダ油、さ とう	①牛乳 ②たまご、木綿豆腐 ③エビフリッター	②たまねぎ、にんじん、小松菜、 1 きくらげ、えのきたけ ③おろしにんにく、にんじん、た まねぎ	②中華味、食塩、薄口しょ うゆ ③ウスターソース、ケ チャップ、豆板醤	幼 503 20.7 小 644 24.4 中 810 30.0
19 水		①むぎごはん ②豚肉じゃが ③キャベツとじゃこの炒 め物	①こめ、むぎ ②じゃがいも、サラダ 油、さとう ③ごま油、さとう	①牛乳 ②豚肉、絹厚揚げ ③油揚げ、しらすし	②おろししょうが、にんじん、た まねぎ、インゲン、糸こんにや く、しいたけ ③にんじん、キャベツ、小松菜	②和風だし、料理酒、本み りん、食塩、薄口しょう ゆ、濃口しょうゆ ③薄口しょうゆ、本みり ん、食塩	幼 502 23.3 小 628 27.8 中 805 34.4
20 木		①むぎごはん ②白菜のみそ汁 ③豚肉の塩たれ丼 ④ミカンジュース	①こめ、むぎ ③サラダ油、さとう	①牛乳 ②油揚げ、カットわか め、麦みそ ③豚肉	②だいこん、にんじん、白菜、 えのきたけ ③おろしにんにく、深ネギ、たま ねぎ、にんじん、キャベツ ④ミカンジュース	②和風だし、食塩 ③料理酒、食塩、こしょ う、薄口しょうゆ、レモン 果汁	幼 524 20.9 小 638 24.7 中 815 30.7
21 金		①★キムチチャーハン ②中華スープ ③野菜炒め	①こめ、むぎ、チャーハ ンの素、ごま油 ②ごま油、かたくり粉 ③サラダ油	①牛乳 ②豚肉 ③たまご、ベーコン ④油揚げ	①おろしにんにく、にんじん、 カーネルコーン、白菜キムチ、枝 豆 ②たまねぎ、にんじん、小松菜、 カーネルコーン、きくらげ、えの きたけ	①料理酒、食塩、薄口しょ うゆ、豆板醤 ②鶏ガラだし、薄口しょう ゆ、食塩、こしょう ③濃口しょうゆ、料理酒、 本みりん、食塩、こしょう	幼 506 24.7 小 628 29.7 中 823 38.0
25 火		①むぎごはん ②わかめスープ ③★チャップチェ ④★焼プリンタルト	①こめ、むぎ ②いりごま、ごま油 ③さとう、いりごま、ご ま油、緑豆春雨 ④焼きプリンタルト	①牛乳 ②カットわかめ、木綿 豆腐 ③豚肉	②たまねぎ、えのきたけ、にんじ ん、深ネギ 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、薄口しょう ゆ、食塩、こしょう ③濃口しょうゆ、料理酒、 豆板醤 ④薄口しょうゆ、豆板醤	幼 546 19.9 小 657 23.0 中 814 28.8
26 水		①むぎごはん ②冬野菜のすまし汁 ③きびなごのごまだれ揚 げ ④茹でキャベツ	①こめ、むぎ ③かたくり粉、大豆油、 さとう、いりごま	①牛乳 ②かまぼこ、カットわ かめ ③きびなご	②にんじん、たまねぎ、えのきた け、葉ねぎ、だいこん ③おろししょうが ④キャベツ	②和風だし、薄口しょう ゆ、本みりん、食塩、料理 酒 ③濃口しょうゆ、本みり ん、料理酒	幼 483 23.0 小 583 27.6 中 727 34.1
27 木		①むぎごはん ②★ポトフ ③コーンサラダ ④しそ味ひじき	①こめ、むぎ ②じゃがいも、サラダ 油 ③さとう	①牛乳 ②ウインナー ④しそ味ひじき	②にんじん、きぬさや、たまね ぎ、キャベツ ③キャベツ、にんじん、だいこ ん、カーネルコーン	②鶏ガラだし、コンソメ、食 塩、こしょう、薄口しょ うゆ ③薄口しょうゆ、リンゴ酢	幼 488 17.3 小 604 20.2 中 782 24.8
28 金		①むぎごはん ②★ハヤシライス ③アップルポンチ	①こめ、むぎ ②サラダ油、ハヤシル ウ、デミグラスソース、 さとう、じゃがいも ③ナタデココシロップ漬 け、国産リンゴゼリー	①牛乳 ②ミートボール、半 肉、スキムミルク、粉 チーズ	②たまねぎ、にんじん、グリーン ピース ③ミカン缶、黄桃缶、パイン缶	②料理酒、ケチャップ、食 塩、ウスターソース、こ しょう	幼 525 17.6 小 654 20.6 中 823 25.0