



































日 曜	献立名	エネルギー kcal/g たんぱく質	食べもののはたらき			備考
			おもにからだをつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整える食品	
1 月	④きんぴらごぼう  ②入来米ごはん  ③ごじる 	小 546 中 712 kcal	①ぎゅうにゅう ③とうふ だいず むぎみそ ④とりにく さつまあげ たまご	②いりきまい ③じゃがいも ④さとう ごま ごまあぶら	③たまねぎ えのきだけ ねぎ ③④にんじん ④ごぼう きぬさや いたこんにやく	<b>祁答院小なし</b>
		小 23.7 中 27.7 g	真汁は水にひたして柔らかくした大豆をすりつぶしたペーストをみそ汁に入れた日本の伝統的な郷土料理です。大豆の豊かな風味とコクがあり、栄養価も高く体が温まるために、特に秋から冬にかけて親しまれています。			
2 火	⑤リンゴジャム ④ひじきいりマヨいため  ②コッペパン  ③ごもくうどん 	小 634 中 - kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ わかめ あぶらあげ ④ひじき かつお	②コッペパン ③うどん ④さとう ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	③たまねぎ しいたけ しめじ こまつな ねぎ ③④にんじん ④ごぼう コーン キャベツ アスパラガス	<b>中学校なし</b>
		小 26.9 中 - g	ひじきは主に食材として利用されますが、干しひじきとして売られていることが多く、水で戻してからしょうゆ、砂糖で煮て食べたり、サラダ、酢のものなど幅広い料理に利用されています。茎ひじき、芽ひじき、米ひじきなどがあります。			
3 水	④かみかみいそミックス  ②藤本米ごはん  ③ごまみそに 	小 643 中 - kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ちくわ むぎみそ こんぶ ④にぼし あおのり	②ふじもとまい ③じゃがいも あぶら ③④さとう <b>4カリス</b> アーモンド ごま みずあめ	③ごぼう だいこん にんじん こんにやく しいたけ インゲン	<b>入来・副田5年 市比野6年 中学校なし</b>
		小 27.5 中 - g	アーモンドは食品の中でもビタミンEが最も多く含まれています。ビタミンEはからだの細胞や血管の酸化を防ぐ働きがあり、老化の予防に役立ちます。悪玉コレステロールを抑え、心臓病や糖尿病の予防に役立ちます。			
4 木	④コールスローサラダ  ②チーズパン  ③マカロングラタンふう 	小 628 中 777 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく いんげんまめ チーズ スキムミルク	②チーズパン ③マカロニ こむぎこ パンこ マーガリン ④ドレッシング	③えだまめ ③④にんじん ④キャベツ きゅうり コーン	<b>入来小5年 副田小5年 市比野小6年なし</b>
		小 27.8 中 33.7 g	今日はマカロニグラタン風煮です。温食用に作ったのでオーブンで焼かずに、シチューの用に作り、マカロニもいれました。パン粉をマーガリンで炒めたものを上にかけて食べて下さいね。とてもおいしいですよ。			
5 金	④とりにくのうめかつお  ②薩摩川内米ごはん  ③かにかまスープ 	小 589 中 735 kcal	①ぎゅうにゅう ③かにかま わかめ ④とりにく すなごも はなかつお	②さつませんだいまい ③ごまあぶら ④さとう ピーナツ ごま あぶら	③たまねぎ にんじん チンゲンサイ ④ねりうめ にんにくのめ	<b>入来小5年 副田小5年 市比野小6年なし</b>
		小 28.2 中 33.3 g	今日は鶏肉に粉をつけ、油で揚げたものに、梅肉が入った調味料を和えた鶏肉の梅かつおです。砂肝も入っていて、かみかみ献立になります。今、歯の健康週間です。よくかんで食べて下さいね。			
8 月	④たかなそぼろ  ②薩摩川内米ごはん  ③もずくのみそしる 	小 559 中 700 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ もずく こんぶ むぎみそ ④ぶたにく	②さつませんだいまい ③じゃがいも ④さとう ごま ごまあぶら	③たまねぎ えのき もやし はねぎ ③④にんじん ④たけのこ コーン えだまめ たかな	
		小 24.7 中 29.3 g	もずくは海藻のひとつで長さは数十センチもありますが、幅は1ミリくらいしかありません。手でふれるとヌメリがあります。日本では「もずく酢」として食べるのが多いですが、揚げて天ぷらにしてもおいしいですよ。			
9 火	⑤ヨーグルト ④シューマイ2こ  ②こくとうパン  ③ちゃんぽん 	小 643 中 803 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく <b>1カ</b> さつまあげ ④シューマイ(ぶた) ⑤ヨーグルト	②こくとうパン ③ちゃんぽん ③④あぶら ④こむぎこ ごまあぶら	③にんじん きくらげ キャベツ こだいずもやし ③④たまねぎ	
		小 29.9 中 36.0 g	今日は黒糖パンです。黒糖はさとうきびのしぼり汁を煮詰めてつくった砂糖です。沖縄県と鹿児島県の奄美地方で主に作られます。糖分の他にカリウム、鉄、亜鉛、カルシウムなどを含み、独特の香りがします。長寿の秘訣かも知れませんね。			
10 水	⑤そくせぎつけ ④さばホイルやき  ②藤本米ごはん  ③あおさいりかきたまじる 	小 596 中 717 kcal	①ぎゅうにゅう ③たら イトヨリ とうふ たまご あおさのり ④さば	②ふじもとまい ③でんぶん ⑤ごま	③たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ ⑤きゅうり	
		小 29.5 中 32.7 g	青さは取った後、水洗いし、風で乾かします。今日のように汁にいれたり、天ぷらなどにして食べます。最近では生の青さのりも売られています。沖縄県では青さのりを「アーサー」というそうです。青さは磯の風味がたっぷりおいしいですよ。			
11 木	⑤レーズンクリーム ④アップルサラダ  ②コッペパン  ③カレーシチュー 	小 614 中 745 kcal	①③ぎゅうにゅう ③ぶたにく なまクリーム ひよこめめ レッドネー マロファット	②コッペパン ③じゃがいも マーガリン こめこ ④さとう あぶら	③たまねぎ しめじ コーン アスパラガス ③④にんじん ④だいこん キャベツ ブロッコリー りんご	
		小 22.8 中 27.3 g	きょうのカレーシチューにはアスパラガスが入っています。アスパラガスは春から初夏にかけて旬をむかえます。枝や葉が出る前の柔らかい若芽を食べる栄養満点の緑黄色野菜です。新陳代謝を促す「アスパラギン酸」が多く含まれています。			
12 金	⑥2しよせりー ④がね  ⑤のり  ②ごはん  ③あまみのけいはん 	小 586 中 711 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④わかめ ⑤きざみのり	②こめ ④さつまいも こむぎこ あぶら ⑥さとう	③しいたけ きぬさや はねぎ パパイアづけ ③④にんじん ④ごぼう かぼちゃ	
		小 22.3 中 23.4 g	鶏飯は奄美大島の笠利町周辺でつくられていた郷土料理です。鹿児島では給食のメニューとしても定番で、一番人気です。普通は真と汁が別々になっておりごはんの上に真をのせ、汁をかけますが、今日は真と汁が一緒になっています。			
15 月	④ほうれんそうオムレツ  ②藤本米ごはん  ③ちゅうかごもくに 	小 595 中 730 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ うずらたまご ④たまご	②ふじもとまい ③じゃがいも ごまあぶら ④さとう	③たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ えだまめ ④ほうれんそう	
		小 27.4 中 32.0 g	オムレツは代表的な卵料理で、卵を溶いて、塩・こしょうで味付けをして、フライパンにバターを入れて、手早く焼いた物です。木の葉型で丸く盛り上がった形をしていて、作り方も簡単なので、世界中で作られています。			

※ 下線が引いてあるものはアレルギー対応になります

※ 入来学校給食センターHPです



日 曜	献立名	エネルギー kcal/g たんぱく質	食べもののはたらき			備考
			おもにからだをつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	
16 火	④エリンギのソテー  ②こめこいりパン③ミートスパゲティ	小 703 中 883 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく チーズ ④ベーコン しらすぼし	③こめこいりパン ③スパゲティ オリーブオイル ④あぶら	③セロリ たまねぎ にんじん なす マッシュルーム トマト グリンピース ④ブロッコリー エリンギ れんこん ほうれんそう	
		小 26.8 中 32.1 g	エリンギはフランス料理やイタリア料理では定番食材のひとつです。日本では1993年に初めて人工栽培がおこなわれました。菌ごたえがよくスープやソテー、煮込んだりと様々な料理に使うことができます。今日はソテーに入っています。			
17 水	④ガパオライスのぐ  ②むぎごはん③ひらピーンスープ	小 629 中 789 kcal	①ぎゅうにゅう ③④とりにく ぶたにく ④だいず たまご	②こめ むぎ ③ひらピーン ③④ごまあぶら ④さとう	③たけのこ キャベツ もやし ③④たまねぎ にんじん ④ピーマン あかピーマン パセリ	樋脇小5年 市比野小5年 なし
		小 27.2 中 32.5 g	タイ料理のガパオライスの「ガパオ」とはバジルの一種であるホーリーバジルのことです。タイではガパオライスは一般的な家庭料理でよく作られています。タイでは目玉焼きをのせますが、今日は代わりに炒り卵が入っています。			
18 木	④フルーツみつつまめ  ②バターパン ③ポトフ	小 584 中 726 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ウィナー いんげんまめ ④たんぱくろまめ	②バターパン ③じゃがいも ④ゼリー	③セロリ たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ④みかん パイン もも りんご	樋脇小5年 市比野小5年 なし
		小 24.1 中 29.1 g	ポトフはフランスの家庭料理です。鍋に牛肉や野菜を入れ、香辛料を入れて長時間煮込んだもので、フランス語では「火にかけた鍋」という意味になるそうです。ソーセージがよく入っていてうまみたっぷりです。			
19 金 食育の日	④かいそうサラダ  ②カルシウムまいごはん③すぶたふうに	小 582 中 726 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とりにく うずらたまご ④わかめ つまたまご きわかめ キリサイ	②こめ カルシウムまい ③じゃがいも さとう ごまあぶら ④ドレッシング	③たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン ④きゅうり キャベツ コーン	樋脇小5年 市比野小5年 なし
		小 21.5 中 25.5 g	くきわかめにはヨウ素、カルシウム、カリウム、マグネシウムなどいろいろな栄養素が入っていて、高血圧を予防したり、血液をサラサラにしたりします。カロリーはゼロなのでダイエットにも適しています。体に良いので食べて下さいね。			
22 月	④やきにくどんぶり  ②藤本米ごはん③かぼちゃのもの	小 631 中 788 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あげ豆腐 ③④ぶたにく あかみそ	②ふじもとまい ③じゃがいも ③④さとう ④ごま ごまあぶら	③かぼちゃ こんにやく インゲン ③④たまねぎ にんじん ④キャベツ こだいずもやし ピーマン おろしりんご	
		小 28.4 中 33.8 g	かぼちゃは「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」と3つの種類があり、日本でよく食べられているのは西洋かぼちゃです。ハロウィンで使われるオレンジ色のかぼちゃはペポかぼちゃで、とても大きいですよ。			
23 火	④インディアンポテト  ②りんごパン③トマトとたまごのスープ	小 630 中 778 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン たまご ④ウィナー チーズ	②りんごパン ③でんぶん ④かわつきポテト さとう	②りんご ③セロリ しめじ トマト レタス ③④たまねぎ ④えだまめ ブロッコリー コーン	
		小 26.0 中 31.3 g	インディアンポテトは、じゃがいもをカレー粉やスパイスで風味豊かに味付けした料理です。今日は皮つきポテトを油で揚げて、ウィナーや玉ねぎやブロッコリーなどを炒めカレー粉などで味付けしポテトと混ぜました。食べて下さいね。			
24 水	④なつみかんサラダ  ②むぎごはん ③ハヤシライス	小 577 中 729 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④くわかめ	②こめ むぎ ③じゃがいも こむぎこ ④ドレッシング	③たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ④キャベツ きゅうり コーン あまなつ	
		小 21.1 中 25.1 g	ハヤシライスは薄切りにした肉と玉ねぎをバターで炒め、赤ワインとデミグラスソースで煮たものをごはんの上にかけて料理です。洋食に分類されますが、日本で作られた料理です。今日は牛肉でなく鶏肉をつかったチキンハヤシになります。			
25 木	④ほうれんそうのソテー  ②コッペパン③かぼちゃスープ	小 613 中 749 kcal	①③ぎゅうにゅう ③とりにく なまクリーム ④ウィナー ⑤チーズ	②コッペパン ③こむぎこ ④あぶら	③たまねぎ コーン かぼちゃ マッシュルーム パセリ ③④にんじん ④キャベツ ほうれんそう	樋脇小4年 市比野小4年 なし
		小 26.6 中 31.7 g	アメリカのアニメの「ポパイ」では主人公がほうれん草の缶詰を食べると、元気になって強くなります。これは野菜嫌いの子供に「ほうれん草を食べるとこんなに強くなれる」という意味がこめられているそうです。皆さんも食べて下さいね。			
26 金	④パンサンスー  ②入来米ごはん③なすいりまーぼー豆腐	小 598 中 748 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず とうふ こや豆腐 むぎみそ あかみそ	②いりきまい ③でんぶん ③④さとう ④はるさめ ごまあぶら	③たまねぎ なす きくらげ たけのこ えだまめ ③④にんじん ④キャベツ きゅうり	入来小4年 副田小4年 なし
		小 24.6 中 28.8 g	なすはインド原産で世界中で栽培されています。クセのない味と、火を通した時のなめらかな食感が特徴で、様々な調理法があり、定番の野菜として欠かせないものとなっています。体温を下げる効果もあるので、夏に食べると良いですよ。			
29 月	④はらがわとさとっこあげ  ②入来米ごはん ③あすかじる	小 652 中 812 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく むぎみそ ④かつおはらがわ	②いりきまい ④さといも でんぶん さとう ごま あぶら	③ごぼう にんじん キャベツ ほうれんそう しいたけ こんにやく はねぎ	樋脇中2年 樋脇中3年 なし
		小 27.9 中 33.2 g	飛鳥汁は鶏肉や根菜などの具材を、だしと味噌、そして牛乳で煮込んだ奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に宮廷に献上されていた貴重な乳製品の歴史を受け継いだまろやかでポタージュのような味わいが特徴の汁です。			
30 火	④チキンのトマトに  ②バターパン ③ジュリアンスープ	小 525 中 658 kcal	①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とりにく	②バターパン ③じゃがいも ④マーガリン	③キャベツ パセリ ③④にんじん ④マッシュルーム コーン グリンピース	下記参照
		小 23.3 中 27.9 g	タイピーエンに入っている春雨は緑豆から作られるアジアの乾麺です。じゃが芋やさつま芋のでんぶんから作られる物もあります。春雨の名前は「春に降る細い雨」に由来しています。では奈良県が主な産地です。味わって食べて下さいね。			

※ 30日なし...入来小6年、副田小5・6年、祁答院小6年、樋脇小6年、市比野小6年、入来中2年、樋脇中2・3年