



令和8年 1月 献立予定表 (B)

薩摩川内市立
川内学校給食センター



献立は市のホームページでも確認できます。

日曜	こ ん だ て 名			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	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料8品目(しょうゆ・塩・小麦を除く)】
	主 食	牛乳	お か ず					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
9金	①麦ごはん 	②牛乳	③わかめスープ ④ヤンニョムチキン☆ ⑤カルフィッシュ (小・中のみ)	①こめ おおむぎ ③ごま ごまあぶら ④でんぷん なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら ラー油	②ぎゅうにゅう ③わかめ とうふ ④とりにく ⑤カルフィッシュ	③にんじん だけのこ こだいすもやし チンゲンサイ しょうが ④にんにく	③とりがらスープ ちゅうかだし うすくちしょうゆ こしょう ④ケチャップ す こいくちしょうゆ トウバンジャン コチュジャン みりん	615 739	30.1 35.6	下線(細字)の加工食品は、給食食材の原材料名【食物アレルギー対応】に掲載してあります。 カルフィッシュ いりこ 濃粉分解物 砂糖 米粉 みかんジャム 還元麦芽糖水あめ みかん 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 ベクチン 香料 酸味料 ミートボール 鶏肉 豚肉 たまねぎ でん粉 大豆油 植物性たん白 還元水あめ 焼成Ca チキンオイル 香辛料 ドロマイト ビロリン酸鉄 紫いものスイートポテト さつまいも 砂糖 食用植物油 ぶどう糖果糖液糖 還元麦芽糖 水あめ レモン果汁 いわしのみぞれ煮 いわし 大根 砂糖 しょうゆ でんぷん 本みりん 和風ドレッシング 醸造酢 食用植物油 しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖 にんにく 酒精 食物繊維 オニオンフレーク 香料 酵母エキスパウダー アミノ酸等 キサンタンガム カラメル色素 さつまあげ【小麦】 タラ イトヨリ エソ 発酵調味料 でん粉(小麦・馬鈴薯) 砂糖 地酒 植物性たん白 ぶどう糖 植物油 アミノ酸 りんごのスティックタルト さつまいも マーガリン 米粉 砂糖 りんご 異性化液糖 おからパウダー ぶどう糖果糖液糖 食用植物油 水飴 ビタミンC こんにやく粉 還元麦芽糖 乳化剤 香料 酸味料 乳酸カルシウム クエン酸鉄ナトリウム トレハロース わかめごはんの素 わかめ 砂糖 酵母エキス 発酵調味料 ビロリン酸第二鉄 かつおフレーク かつお 大豆油 野菜エキス アミノ酸 かに風味かまぼこ たら ぼさき 砂糖 発酵調味料 たん白加水分解物 でん粉 還元水あめ 植物油 加工でん粉 着色料 乳化剤 いりたまご【卵】 鶏卵 植物油 豚脂 醸造酢 ゼラチン 加工でんぷん ハンバーグ 豚肉 鶏肉 たまねぎ 豚脂 でん粉 粒状植物性たん白 果糖ぶどう糖液糖 ドロマイト 難消化性デキストリン 加工油脂 粉末状植物性たん白 ポークエキス ぶどう糖加工品 チキンフイヨン 発酵調味料 酵母エキス 加工でん粉 クエン酸鉄Na ベーコン 豚もも肉 大豆たん白 砂糖 香辛料 L-グルタミン酸Na 酵母エキス リン酸塩 香辛料抽出物 カラギナン ごまドレッシング 食用植物油 いりこま ねりごま 糖類(水あめ 砂糖) 酵母エキス たん白加水分解物 醸造酢 乳化剤 酵母エキスパウダー 香料 増粘剤(キサンタンガム) ウインナー 豚肉 タピオカ 発酵調味料 砂糖 とうもろこしでんぷん パー オニオンパウダー ガーリック メース ウスターソース トマト たまねぎ りんご 醸造酢 にんじん ガーリック 砂糖 香辛料 アミノ酸液 カラメル色素 アミノ酸 酸味料 甘味料 ヨーグルト【乳】 脱脂粉乳 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 香料 種菌 乳酸カルシウム ビロリン酸鉄 レーズンクリーム【乳】 食用油脂 デキストリン 砂糖 レーズン 粉末水あめ 乳化剤 難消化性デキストリン 全粉乳 ホエイパウダー 脱脂粉乳 香料 炭酸カルシウム あじフライ【小麦】 あじ 小麦粉 パン粉 胡椒
13火	①米粉入り パン 	②牛乳	③ミートボールと豆のトマト煮 ④きゅうりとポテトのサラダ ⑤みかんジャム	①こめこいりパン ③さんおんとう オリーブオイル ④じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ⑤みかんジャム	②ぎゅうにゅう ③ミートボール しろいんげんまめ	③たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー しめじ トマト にんにく ④にんじん きゅうり コーン レモン	③とりがらスープ コンソメ あかワイン うすくちしょうゆ こしょう ④こしょう	642 785	21.8 26.1	
14水	①麦ごはん 	②牛乳	CaFeメニュー ③小松菜と厚揚げのみそ汁 ④いわしのみぞれ煮 ⑤紫いものスイートポテト	①こめ おおむぎ ⑤むらさきいものスイートポテト	②ぎゅうにゅう ③あつあげ こめみそ むぎみそ ④いわしのみぞれに	③こまつな にんじん だいこん えのきだけ きくらげ	③にぼし	656 746	22.4 24.9	
15木	①黒糖パン 	②牛乳	③煮込みうどん☆ ④和風サラダ	①コッペパン くろざとう ③うどん ④わふうドレッシング ごま	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④かんでん	③にんじん しいたけ はくさい ふかねぎ ④カリフラワー にんじん キャベツ きゅうり	③こんぶ かつおぶし うすくちしょうゆ さけみりん	610 753	24.3 29.3	
16金	①わかめ ごはん 	②牛乳	③塩豚汁 ④もずくのつるるんいため ⑤りんごのスティックタルト	①こめ おおむぎ ③さといも サラダあぶら ④はるさめ ごまあぶら さんおんとう ⑤りんごのスティックタルト	①わかめごはんのもと ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④かつおフレーク かにふうみかまぼこ もずく いりたまご かんでん	③こんにやく ごぼう にんじん だいこん ふかねぎ しょうが ④にんじん だけのこ しょうが こまつな	③かつおぶし うすくちしょうゆ ④うすくちしょうゆ さけ さけみりん いちみつがらし	689 813	23.4 27.6	
19月	①丸カット コッペパン 	②牛乳	③鶏肉とポテトのスープ煮 ④ハンバーグマスタードソース	①コッペパン ③じゃがいも ④ノンエッグマヨネーズ はちみつ さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく ひよこまめ ④ハンバーグ	③にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ ④たまねぎ	③とりがらスープ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう ④つぶマスタード うすくちしょうゆ	683 852	30.2 37.4	
20火	①麦ごはん 	②牛乳	③ビーフ大根カレー ④アスパラソテー	①こめ おおむぎ ③サラダあぶら ④サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく ひよこまめ だいす ④ベーコン かんでん	③にんじん だいこん たまねぎ にんにく カリフラワー グリーンピース しょうが トマト りんご プルーン ④キャベツ にんじん アスパラガス ピーマン	③カレールー あかワイン ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	682 828	25.7 30.7	
21水	①米粉入り パン 	②牛乳	③スパゲッティナポリタン ④コーンサラダ	①こめこいりパン ③スパゲッティ さんおんとう オリーブオイル ④ごまドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ウインナー ④かんでん	③たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト ④きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン	③とりがらスープ ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう	650 813	24.2 29.4	
22木	①麦ごはん 	②牛乳	③さといものみそ煮 ④だいこんの酢の物 ⑤ヨーグルト	①こめ おおむぎ ③さといも さんおんとう ④ごま ごまあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ さつまあげ むぎみそ ⑤ヨーグルト	③にんじん だけのこ いんげん しょうが こんにやく にんじん きゅうり	③こいくちしょうゆ みりん かつおぶし ④うすくちしょうゆ す	638 760	24.6 28.7	
23金	①コッペパン 	②牛乳	③ダイススープ ④あじフライ ⑤レーズンクリーム	①コッペパン ③じゃがいも ④なたねあぶら ⑤レーズンクリーム	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ だいす ④あじフライ	③にんじん だけのこ チンゲンサイ しめじ	③うすくちしょうゆ コンソメ こしょう とりがらスープ	638 770	27.5 33.3	

◆◆【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。◆◆

◆◆「CaFeメニュー」は14日です。◆◆

※CaFeメニューとは、不足しがちな栄養素のカルシウム(Ca)や鉄(Fe)が多くとれるメニューです。

◆◆『☆』マークは中学3年生のリクエスト給食の献立です。◆◆



あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月

逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年(とし)はうま年(うまねん)!



1月11日は鏡開きです。

鏡開きには、お供えた鏡もちを下げてお汁粉やぜんざいに食べます。鏡もちは、年神様へお供えた神聖なもので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。





令和8年

1月 献立予定表 (B)

薩摩川内市立川内学校給食センター

日曜	こ ん だ て 名			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	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料8品目（しょうゆ由来の小麦は除く）】
	主 食	牛乳	お か す					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1月26日～30日は「鹿児島をまるごと味わう学校給食」です。										
26月	①薩摩川内米ごはん	②牛乳	③おろし汁 ④豚みそ ⑤かるかん	①さつまいも おむぎ ④サラダあぶら さんおんとう ごま ⑤かるかん	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④ぶたにく だいす ひよこめ ちやうけみそ	③だいこん にんじん こんにゃく こまつな ④にんじん しょうが にら	③こんぶ かつおぶし うすくちしょうゆ さけ	673 796	27.7 33.0	下線(細字)の加工食品は、給食食材の原材料名【食物アレルギー対応】に掲載してあります。 かるかん 砂糖 米粉 山芋 小豆 トレハロース 茶うけみそ 米 大豆 調味料(アミノ酸等) 甘味料(ステビア) いちごジャム ホリデキストロース いちご 砂糖 ベクテン 酸味料 香料 チーズオムレツ【卵・乳】 鶏卵 チーズ ムース 砂糖 タピオカでん粉 穀物酢 なたね油 卵黄カルシウム 大豆ふりかけ いり大豆 ごま 砂糖 ドロマイト 黒のり 乾燥マッシュポテト でん粉 たん白加水分解物 みりん かぼちゃ粉末 しょうゆ 還元水飴 昆布エキス 酵母エキス ピロリン酸第二鉄 加工でん粉 ビタミンC カロチン色素 クリーム(植物性) 大豆 ねったぼ さつまいも 砂糖 もち粉 大豆 加工でん粉 乳化剤 ほぐしきさみ 鶏肉 鶏皮 マイタケエキス 野菜エキス(にんじん 玉ねぎ 白菜 セロリ) 玉ねぎ 錦糸卵【卵】 鶏卵 砂糖 醸造酢 澱粉 植物油 デキストリン 加工澱粉 増粘多糖類 きびなごフライ【小麦】 きびなご パン粉 小麦粉 植物油 たん粉 大豆粉 砂糖 香辛料 炭酸カルシウム ピロリン酸第二鉄 増粘剤 乳化剤 つぼづけ 干し大根 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 しょうゆ 醸造酢 香辛料 酒精 米ぬか アミノ酸 ソルビトール 甘草 ステビア くらなし色素 酸味料
27火	①コッパン	②牛乳	③かぼちゃのポトフ ④チーズオムレツ ⑤いちごジャム	①コッパン ⑤いちごジャム	②ぎゅうにゅう ③ウィンナー ④チーズオムレツ	③かぼちゃ キャベツ セロリ スプーキーニ ブロッコリー マッシュルーム	③とりがらスープ うすくちしょうゆ こしょう コンソメ	636 757	25.0 29.1	
28水	①薩摩川内米ごはん	②牛乳	③あさりのみそ汁 ④とり肉のねぎ塩レモンだれ ⑤大豆ふりかけ	①さつまいも おむぎ ③じゃがいも ④でん粉 なたねあぶら サラダあぶら さとう	②ぎゅうにゅう ③あさり あぶらあげ むぎみそ こめみそ ④とりにく ⑤だいすふりかけ	③だいこん にんじん こまつな えのきだけ ④ふかねぎ しょうが レモン	③にぼし ④うすくちしょうゆ こしょう	637 769	30.4 36.3	
29木	①米粉入りパン	②牛乳	③さつまいものシチュー ④カリフラワーとピーマンのソテー	①こめこいりパン ③さつまいも クリーム(植物性) とうとうマーガリン ④サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうとう ④ベーコン かんてん	③にんじん たまねぎ えだまめ しめじ ④キャベツ ピーマン カリフラワー しょうが	③しろワイン こめホワイトルー とりがらスープ コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	683 843	24.8 29.8	
30金	①麦ごはん	②牛乳	③鶏飯 ④きびなごフライ ⑤ねったぼ	①こめ おむぎ ④なたねあぶら ⑤ねったぼ	②ぎゅうにゅう ③ほぐしきさみ きんしたまご ④きびなごフライ	③にんじん しいたけ ねぎ つぼづけ ゆず	③とりがらスープ うすくちしょうゆ みりん	641 761	26.4 31.2	
◆◆【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。◆◆ ◆◆【さつまいも食育の日】は28日です。◆◆										

—鹿児島をまるごと味わう学校給食—

鹿児島県では全国学校給食週間に『鹿児島をまるごと味わう学校給食』を計画しています。鹿児島県内産の食材を活用することで『地域の特産物や郷土料理、産業への関心をもち、感謝の心や健康によい食生活のあり方を身に付けてほしい』という願いが込められた取組です。



感謝して食べよう

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

●田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、
魚をとったり、牛や豚、
にわとりを育ててく
れます。

●食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場
所からみんなの町
へ、また給食センター
から学校まで運んで
くれる運転手さん。

●お店の人



よい食材を選んで
売ったり、注文に応じ
て朝、給食センターま
で運んでくれます。

●給食をつくる人

献立を考える
栄養教諭の先生や、
給食をつくる
調理員さん。



●準備をする人

給食当番さん



さつまいも食育の日

今回、給食で使用する深ねぎは、地元の農産物を子どもたちに
食べてもらおうという取り組みで、薩摩川内市から無償提供してい
ただきました。地元でとれた深ねぎを使用して「ねぎ塩レモン
だれ」を作ります。鹿児島県内産のとり肉を油で揚げ、
たれをからめます。感謝の気持ちをもっていただきます。



冬に多い ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬
に多発し、おう吐や下痢などの症
状があります。
感染者によって直接または間接
的に汚染された食品や、加熱不十
分な食品を食べることで感染しま
す。しっかりと手洗いを行って予
防しましょう。

家族で給食について
語り合ってみませんか

