



れ い わ ね ん

令和8年

が つ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

1月献立予定表

薩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
										エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
9 (金)	①九州の恵み ごはん	②牛乳	③お雑煮	④ひじきとピーナツの炒め物		①こめ きゅうしゅうのめぐみ ②にこもち ③ピーナツ いりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく かまぼこ ④ぶたにく さつまあげ しらすばし ひじき	③にんじん はくさい こまつな しいたけ こだいずもやし ④こんにやく にんじん えだまめ コーン	③しょうゆ さけ かつおぶし しお てんねんだし ④しょうゆ す みりん	602 762	28.6 34.1	※ 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。 九州の恵み
13 (火)	①コッペパン	②牛乳	③クリームシチュー	④カラフル杏仁ポンチ	⑤チョコジャム	①コッペパン ③マカロニ じゃがいも マーガリン サラダあぶら ⑤チョコジャム	②ぎゅうにゅう ③とりにく ミートボール いんげんペースト こなチーズ スkimミルク ④あんにと豆腐	③にんじん たまねぎ はくさい しめじ ブロッコリー ④パイン もも ナタデココ ファイバーゼリー	③ホワイトル ウがらスープ ワイン こしょう	635 765	25.6 30.3	押麦 黒米 大豆 赤米 もち麦 青玄米 もちきび もち玄米 もちあわ ミートボール 香辛料 鶏肉 豚肉 植物性蛋白 たまねぎ パン粉 澱粉 酵母エキス 炭酸 Ca 食塩
14 (水)	①薩摩川内米 ごはん	②牛乳	③豆腐の中華炒め	④砂肝とポテトの かみかみあえ		①さつませんだいまい ③さとう サラダあぶら でんぶん ごまあぶら ④かわつきポテト キャノーラあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ さつまあげ こうや豆腐 ④すなごもたつたあげ	③にんじん たまねぎ キャベツ こまつな たけのこ きくらげ にんにく しょうが ④えだまめ コーン こなちや	③しょうゆ こしょう さけ ちゅうかあじ す トウバンジャン ④しお	686 857	30.4 36.1	杏仁豆腐 還元澱粉糖化物 牛乳 砂糖 粉末寒天 クエン 増粘多糖類 酸化防止剤 杏仁フレーバー 甘味料
15 (木)	①ミルクパン	②牛乳	③スパゲティミートソース	④フレンチサラダ		①ミルクパン ③スパゲッティ サラダあぶら ④アーモンド さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とりにく だいず スkimミルク ④レッドキドニー	③にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく マッシュルーム トマト ④りんご キャベツ にんじん だいこん ブロッコリー コーン	③ケチャップ ソース ワイン こしょう ④しお こしょう す プチドリッ	643 806	28.1 34.3	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 オレンジ果汁 かぼちゃ デキストリン ゲル化剤 酸味料 香料
16 (金)	①ごはん	②牛乳	③寄せ鍋風煮こみ	④かみかみ磯ミックス		①こめ ③マロニー ④いりごま ピーナツ アーモンド みずあめ さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ちゅうかふうつくね ④いりこ あおのり ロースただいず	③いとこんにやく にんじん だいこん はくさい ふかねぎ えのきたけ	③しょうゆ みりん さけ あわせだし てんねんだし ④しょうゆ みりん	629 784	31.2 37.0	チョコジャム 水飴 砂糖 ショートニング ココアケーキ 小麦粉 食塩 脱脂粉乳 炭酸 Ca 乳化剤 リン酸塩 増粘多糖類
19 (月)	①藤本米ごはん	②牛乳	③五目うま煮 食育の日	④いわしのみぞれ煮	⑤はくさいのこんぶあえ	①ふじもとまい ③じゃがいも ざらめ サラダあぶら ⑤いりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく やさいこんぶ さつまあげ がんもどき ④いわしのみぞれに ⑤しおふきこんぶ	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう いんげん ⑤にんじん はくさい	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ⑤しょうゆ プチドリッ	629 793	27.4 33.1	砂肝の竜田揚げ 鶏砂肝 澱粉 香辛料 食塩 ぶどう糖 膨張剤 発酵調味料 酵母エキス
20 (火)	①コッペパン	②牛乳	③肉みそビーフン	④ツナと野菜のマヨ炒め	⑤マーシャルジャム	①コッペパン ③ひらビーフン ねりごま ごまあぶら ④さとう ノンエッグマヨネーズ ピーナツ サラダあぶら ⑤マーシャルジャム	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず あかみそ ④かつおフレーク ちくわ かつおぶし	③にんじん たまねぎ もやし キャベツ ふかねぎ しょうが たけのこ きくらげ にんにく ④にんじん ごぼう コーン アスパラガス	③しょうゆ さけ バイタン ちゅうかあじ トウバンジャン ④しょうゆ みりん	614 782	24.7 30.4	中華風つくね 鶏肉 豚脂 にら 澱粉 たまねぎ パン粉 砂糖 植物油脂 しょうゆ 食塩 オイスターソース 香辛料 にんにく 調味料
21 (水)	①むぎいり 薩摩川内米 ごはん	②牛乳	③ミートボールカレー	④フルーツ入りサラダ		①さつませんだいまい むぎ ③じゃがいも サラダあぶら ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく ミートボール だいず スkimミルク いんげんペースト	③にんじん たまねぎ えだまめ にんにく りんご ④パイン りんご キャベツ にんじん だいこん ブロッコリー カリフラワー	③カレールウ カレーこ ソース ワイン こしょう ④しお こしょう す プチドリッ	646 819	23.9 28.6	《食育の日》 毎月、19日前後に、 日本の伝統食である 和食献立を計画します。
22 (木)	①バターパン	②牛乳	③炒り豆腐	④りんご 1/8こ	⑤黒ごまプリン	①バターパン ③さとう いりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③さつまあげ こうや豆腐 ぶたにく たまご とうふ ⑤くろごまプリン	③にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース たけのこ きくらげ にんにく ④りんご	③しょうゆ しお さけ みりん ④しお	644 781	28.6 34.5	いわしのみぞれ煮 いわし だいこん 砂糖 しょうゆ 澱粉 本みりん マーシャルジャム 食用油脂 砂糖 大豆粉 ココアパウダー ぶどう糖 脱脂粉乳 食塩 香料 炭酸 Ca 植物レシチン
23 (金)	①藤本米ごはん	②牛乳	③中華丼の具	④ピーナツあえ	⑤乳酸菌飲料	①ふじもとまい ③でんぶん ごまあぶら サラダあぶら ④はるさめ ピーナツ さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく むきえび うずらたまご ④わかめ ⑤乳酸菌飲料 飲むヨーグルト	③にんじん たまねぎ はくさい ふかねぎ もやし たけのこ しいたけ にんにく しょうが ④にんじん キャベツ ほうれんそう コーン	③しょうゆ さけ こしょう ちゅうかあじ ④しょうゆ ピーナツあえのもと	610 770	25.7 31.7	黒ごまプリン 乳等を主要原料とする食品 水飴 牛乳 デキストリン 香料 グラニュー糖 砂糖 全粉乳 加糖練乳 黒ごまペースト ドロマイト ゲル化剤 乳化剤
26 (月)	①藤本米ごはん	②牛乳	③冬野菜のみそ煮こみ	④きびなごの甘辛和え		①ふじもとまい ③じゃがいも くろざとう ごまあぶら ④いりごま さとう さとう キャノーラあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ むぎみそ あかみそ ④きびなご	③こんにやく にんじん だいこん はくさい ふかねぎ にんにく こだいずもやし しょうが ④にんじん はねぎ しょうが	③しょうゆ さけ みりん ④しょうゆ みりん トウバンジャン	641 800	28.1 33.5	ピーナツ和えの素 ピーナツ 鰾風味調味料 砂糖 食塩 粉末しょうゆ 昆布エキス 加工澱粉
27 (火)	①ミルクパン	②牛乳	③カレーポトフ	④ひじき入りだいこんサラダ	⑤ミルメークコーヒー	①ミルクパン ③じゃがいも サラダあぶら ④さとう ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③ウインナー スkimミルク かこしまのとりにくだんご ④だいず レンズまめ しそひじきつくだに ⑤ミルメークコーヒー	③にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい しめじ ④にんじん だいこん キャベツ コーン	③カレールウ しょうゆ カレーこ ワイン がらスープ ④しょうゆ プチドリッ	647 794	25.3 30.9	鹿児島鶏肉だんご 鶏肉 たまねぎ にんじん 植物性蛋白 澱粉 砂糖 パン粉 食塩 香辛料 しそひじき佃煮 干しひじき 酵母エキス しょうゆ 砂糖 寒天 しそ香料 クエン酸鉄
28 (水)	①薩摩川内米 ごはん	②牛乳	③ふるさとたつぷり豚汁	④かつおそぼろ	⑤ねったぼ	①さつませんだいまい ③さつまいも サラダあぶら ④いりごま さとう ごまあぶら ⑤ねったぼ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ だいず むぎみそ ④かつおフレーク たまご	③こんにやく にんじん だいこん ふかねぎ ごぼう しょうが ④にんじん ビーマン えだまめ しょうが	③にぼし さけ あわせだし ④しょうゆ しお みりん	693 850	26.8 31.8	ミルメークコーヒー 砂糖 インスタントコーヒー 食塩 乳酸菌 炭酸 Ca 着色料 ビタミン C 香料
29 (木)	①サンドパン	②牛乳	③パスタスープ	④照焼きチキンバーガー (チキン、やさい、スライスチーズ)	⑤川内みかん	①コッペパン ③スパゲッティ じゃがいも	②ぎゅうにゅう ③ベーコン とうふ レッドキドニー ④てりやきチキン スライスチーズ	③にんじん だいこん はくさい こまつな もやし ④にんじん キャベツ ⑤川内みかん	③ケチャップ しょうゆ コンソメ がらスープ	681 810	30.2 35.2	ねったぼ 加工澱粉 さつまいも 砂糖 大豆 もち粉 食塩 乳化剤 照焼きチキン 鶏肉 たまねぎ 香辛料 パン粉 植物性蛋白 酢 豚脂 砂糖 魚醤 みりん 発酵調味料 食塩 ワイン しょうゆ しょうが 揚げ油
30 (金)	①藤本米ごはん	②牛乳	③すき焼き風煮	④さつまいものサラダ	⑤中のみ 小魚アーモンド	①ふじもとまい ③マロニー ざらめ サラダあぶら ④さつまいも さとう ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく とうふ ぶたにく ④チーズ ⑤小魚アーモンド	③いとこんにやく にんじん はくさい ふかねぎ えのきたけ こだいずもやし ④たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	③しょうゆ さけ みりん ④しょうゆ す	634 821	22.9 29.0	小魚アーモンド アーモンド 水飴 砂糖 カタクチワシ ごま

あけまして、
おめでとう
ございます！



あたらしい一年が始まりました。三ヶ月しかない
三学期はあっという間に過ぎます。よく食べ、
規則正しい生活をして健康に過ごし、今の学年
の締めくくりと次の学年に進む準備をしましょう。
給食センターでは、今年もおいしい給食を届けら
れるようにがんばります。今年もよろしく願います。

1月26日～30日『かごしま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関連して、県内で生産
された材料をたくさん使った給食を食べ、ふるさと鹿児島の
食べ物の良さを見直そうという取組を毎年実施しています。
入来学校給食センターでも、期間中、薩摩川内市内産や鹿児
島県内産の材料をたくさん取り入れた給食を計画しています。

入来学校給食
センターHP

