



れいわねん

がつこんだてよていひょう

令和8年 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	えいようか 栄養価	かこうしょくひん 加工食品の 原材料等	
9 (金)	① きゅうしゅく 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 ③にこみもち ④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 しらすぼし 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こんにゃく にんじん えだまめ コーン	③しようゆ さけ かつおぶし しお てんねんだし ④しようゆ す みりん	602 762	28.6 34.1
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 スキムミルク ④あんにんどうふ	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
14 (水)	① さつませんたいまい 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さつせんたいまい 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 キヤノーラあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ さつまあげ こうやどうふ ④すなぎものたつたあげ	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 こなちゃん	③しようゆ 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
15 (木)	① ミルクパン	② 牛乳	③ スパゲティソース 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 だいす スキムミルク ④レッドキドニー	③にんじん たまねぎ グリンピース 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 プチドリップ	643 806	28.1 34.3
16 (金)	① ごはん	② 牛乳	③ 寄せ鍋風煮込み 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いりごま あおのりこ ローストだいす	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しようゆ みりん さけ あわせだし てんねんだし ④しようゆ みりん	629 784	31.2 37.0
19 (月)	① ふじもともい 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ふじもともい ③じやがいも 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こんにゃく 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しようゆ みりん さけ てんねんだし ⑤しようゆ プチドリップ	629 793	27.4 33.1
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 だいす 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しようゆ さけ パイタン ちゅうかあじ トウバンジャン ④しようゆ みりん	614 782	24.7 30.4
21 (水)	① さつませんたいまい 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さつせんたいまい むぎ ③じやがいも 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 だいす スキムミルク 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 プチドリップ	646 819	23.9 28.6
22 (木)	① バターパン	② 牛乳	③ 炒り豆腐 ④ りんご 1/8こ くる ⑤ 黒ごまプリン	①バターPan 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 こうやどうふ 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しようゆ しお さけ みりん ④しお	644 781	28.6 34.5
23 (金)	① ふじもともい 藤本米ごはん	② 牛乳	③ 中華丼の具 ④ ピーナツあえ ⑤ 小 乳酸菌飲料 中の 飲むヨーグルト	①ふじもともい 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しようゆ さけ こしょう ちゅうかあじ ④しようゆ ピーナツあえのもと	610 770	25.7 31.7
26 (月)	① ふじもともい 藤本米ごはん	② 牛乳	③ 冬野菜のみそ煮込み ④ きびなごの甘辛和え	①ふじもともい ③じやがいも くろさとう ごまあぶら ④いりごま でんぶん 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こんにゃく にんじん だいこん はくさい ふかねぎ にんにく こだいすもやし しょうが ④にんじん はねぎ しょうが	③しようゆ さけ みりん ④しようゆ みりん トウバンジャン	641 800	28.1 33.5
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 ミルメーカーコーヒー	①ミルクパン ③じやがいも サラダあぶら ④さとう ノエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③ウインナー スキムミルク かごしまのとりにくだんご ④だいす レンズまめ しそひじきづくだに ⑤ミルメーカーコーヒー	③にんじん たまねぎ プロッコリー 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 ショウゆ カレーこ ワイン がらスープ ④しようゆ ブチドリップ	647 794	25.3 30.9
28 (水)	① さつませんたいまい 薩摩川内米 ごはん	② 牛乳	③ ふるさとたっぷり豚汁 ④ かつおそぼろ ⑤ ねったぼ	①さつせんたいまい 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 だいす むぎみそ ④かつおフレーク たまご	③こんにゃく にんじん だいこん ふかねぎ ごぼう しょうが ④にんじん ピーマン えだまめ しょうが	③にぼし さけ あわせだし ④しようゆ しお みりん	693 850	26.8 31.8
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スペゲッティ じやがいも	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 しようゆ コンソメ がらスープ	681 810	30.2 35.2
30 (金)	① ふじもともい 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ふじもともい 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 こだいすもやし ④たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	③しようゆ さけ みりん ④しようゆ す	634 821	22.9 29.0

あけまして、
おめでとう
ございます！

新しい一年が始まりました。三ヶ月しかない
三学期はあつ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。
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。今年もよろしくお願ひします。

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連携して、県内で生産された材料をたくさん使った給食を食べて、ふるさと鹿児島の食べ物の良さを見直そうという取り組み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
[http://www.karishimashimotsukai.com](#)

