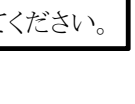
令和８年　３月献立予定表

薩川内市立入来学校給食センター
【問い合わせ】 TEL４４-４１１３

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 上:小学校 下:中学校 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	加工食品の原材料等
2(月)	① 九州の恵みごはん	②牛乳	③★さつま汁 ④いわしのみぞれ煮 ⑤三色和え ⑥ひなあられ (一日早い行事食)	①こめ きゅうしゅうのめぐみ ③じゃがいも サラダあぶら ⑤はるさめ いりごま さとう ごまあぶら ⑥ひなあられ	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ むぎみそ おからパウダー ④いわしのみぞれに ⑤わかめ	③こんにゃく にんじん だいこん はねぎ ごぼう しょうが ⑤にんじん キャベツ コーン	③にぼし さけ あわせだし ⑤しょうゆ ごまあえのもと	602 763	24.4 29.6	※ 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。 いわしのみぞれ煮 いわし 澱粉 砂糖 食塩 だいこん しょうゆ みりん
3(火)	① ナン	②牛乳	③ABCスープ ④ビーンズドライカレー ⑤ジョア ストロベリー	①ナン ③じゃがいも アルファベットマカロニ ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ウインナー とうふ くきわかめ ④ぶたにく とりにく だいず ひよこまめ ⑤ジョア	③にんじん だいこん はくさい コーン パセリ ④にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	③しょうゆ コンソメ とりがらスープ ④カレールウ カレーこ ソース ワイン こしょう	629 754	29.5 34.2	ごま和えのもと すりごま 白ごま 砂糖 ﾁｷﾝｴｷｽ 粉末しょうゆ 食塩 澱粉 鰹削節 ごま油 調味料 混合節ｴｷｽ 昆布ｴｷｽ ひなあられ 餅米 砂糖 粉砂糖 しょうゆ 澱粉 着色料 食塩
4(水)	① 薩摩川内米ごはん	②牛乳	③中華コーンスープ ④キムたくごはんの具 ⑤飲むヨーグルト	①さつませんだいまい ③はるさめ でんぷん じゃがいも ごまあぶら ④いりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ハム とうふ だいず ちゅうかふうつくね ④ぶたにく ⑤のむヨーグルト	③にんじん こまつな コーン しいたけ ④にんじん はだいこん はくさいキムチ たくあん えだまめ しょうが にんにく	③しょうゆ こしょう ちゅうかあじ とりがらスープ ④しょうゆ さけ みりん	630 774	25.8 30.2	中華風つくね 鶏肉 豚脂 にら でん粉 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
5(木)	① コッペパン	②牛乳	③焼豚ラーメン ④バナナッツ磯風味 ⑤キャラメルクリーム	①コッペパン ③スパゲッティ ごまあぶら ｻﾗﾀﾞあぶら ④バナナチップ さとう ピーナツ みずあめ ⑤キャラメルクリーム	②ぎゅうにゅう ③やきぶた ぶたにく ④ローストだいず あおのりこ	③にんじん キャベツ ふかねぎ もやし きくらげ にんにく	③しょうゆ こしょう さけ ちゅうかあじ とんとうスープ ④しょうゆ みりん	658 809	25.9 31.4	春巻 豚肉 春雨 豚脂 にんじん たまねぎ 砂糖 キャベツ 小麦粉 食塩 植物油脂 澱粉 しょうが しょうゆ 発酵調味料 ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ 酵母エキス 乾燥椎茸 粉飴 ブイヨン 香辛料 乳化剤 増粘剤 米粉 蛋白加水分解物
6(金)	① 藤本米ごはん	②牛乳	③肉じゃがのうま煮 ④★はるまき ⑤ごまいため	①ふじもとまい ③じゃがいも ざらめ サラダあぶら ④キャノーラあぶら ⑤すりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく あつあげ ④はるまき	③いとこんにゃく にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ⑤にんじん キャベツ こまつな もやし	③しょうゆ さけ みりん ⑤しょうゆ	679 862	22.6 27.1	砂肝の竜田揚げ 鶏砂肝 澱粉 香辛料 食塩 ぶどう糖 膨張剤 酵母エキス 発酵調味料
9(月)	① 藤本米ごはん	②牛乳	③★奄美の鶏飯風 丼 の具 ④★砂肝とポテトのかみかみ和え ⑤中のみ お祝いクレープ	①ふじもとまい ③いりごま さとう ④かわつきポテト キャノーラあぶら ⑤お祝いクレープ	②ぎゅうにゅう ③とりささみ たまご きざみのり ④すなぎものたつたあげ	③にんじん こまつな はねぎ しいたけ つぼづけ おろしゆず ④えだまめ コーン こなちゃ	③しょうゆ しお さけ みりん とりがらスープ ④しお	600 848	27.4 33.3	お祝いクレープ 豆乳 加工油脂 麦芽糖 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 いちごﾋﾟｭｰﾚｰ 植物油 米粉 大豆粉 炭酸Ca 砂糖 水飴 いちご果汁 しょうゆ 加工澱粉 香料 ﾄﾚﾊﾛｰｽ 増粘剤 乳化剤 ｹﾞﾙ化剤 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 安定剤 着色料 酸味料
10(火)	① ★メロンパン	②牛乳	③★マカロニグラタン風煮 ※ パン粉添え ④★カラフルポンチ	①メロンパン ③マカロニ こめこ じゃがいも マーガリン パンこ サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう レンズまめ こなチーズ	③にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ マッシュルーム こなちゃ ④パイン もも ナタデココ りんご カクテルゼリー	③ホワイトルウ コンソメ こしょう ワイン	704 834	25.9 30.4	カクテルゼリー 果糖ぶどう糖液糖 豆乳 ゲル化剤 デキストリン りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁 寒天 ﾋﾞﾀﾐﾝC 食物繊維 酸味料 香料 乳酸ｶﾙｼｳﾑ 着色料
11(水)	① 薩摩川内米ごはん	②牛乳	③豆乳鍋 ④青のりいりこナッツ	①さつませんだいまい ③じゃがいも マロニー ④アーモンド さとう カシューナッツ いりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ちゅうかふうつくね とうにゅう ④いりこ あおのりこ	③にんじん だいこん はくさい こだいずもやし ふかねぎ えのきたけ	③しょうゆ みりん さけ あわせだし ④しょうゆ みりん	624 —	28.0 —	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
12(木)	① 黒糖パン	②牛乳	③太平燕 ④しそひじき入りサラダ	①こくとうパン ③はるさめ ねりごま サラダあぶら ④ピーナツ さとう ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく うずらたまご ④しそひじきつくだに だいず しろいんげんまめ	③にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ もやし きくらげ にんにく ④にんじん キャベツ ブロッコリー コーン	③しょうゆ こしょう さけ ちゅうかあじ とんとうスープ ④しょうゆ プチドリップ	612 755	26.4 31.7	ハンバーグ 鶏肉 豚肉 植物性蛋白 たまねぎ 食塩 香辛料 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 野菜ﾍﾟｰｽﾄ 植物油脂 砂糖 調味料 乾燥ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ 着色料 酵母ｴｷｽ 加工澱粉
13(金)	① 薩摩川内米ごはん	②牛乳	③炒り鶏 ④かつおそぼろ	①さつませんだいまい ③じゃがいも ざらめ サラダあぶら ④いりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ さつまあげ ④かつおフレーク たまご	③こんにゃく にんじん れんこん ごぼう いんげん しいたけ ④にんじん はだいこん ピーマン えだまめ しょうが	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④しょうゆ しお みりん	645 805	29.6 34.9	焼きプリンタルト 小麦粉 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 砂糖 液全卵 食塩 炭酸Ca 乳製品主要原料の食品 香料 着色料 脱脂粉乳 香辛料 増粘剤 乳化剤
16(月)	① 麦ごはん	②牛乳	③ポークカレー ④夏みかんサラダ ⑤ヨーグルト	①こめ 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ぶたにく スキムミルク いんげんペースト ④わかめ ⑤ヨーグルト	③にんじん たまねぎ りんご グリンピース にんにく ④あまなつみかん にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー	③カレールウ カレーこ ソース ワイン こしょう ④しお す プチドリップ	648 811	23.1 27.5	鹿児島の鶏肉だんご 鶏肉 たまねぎ にんじん 植物性蛋白 砂糖 ﾊﾟﾝ粉 澱粉 香辛料 食塩 炭酸Ca
17(火)	① 食パン	②牛乳	③マカロニスープ ④煮こみ風ハンバーグ ⑤焼きプリンタルト ⑤幼稚園 お祝いクレープ	①しょくパン ③シェルマカロニ じゃがいも ④さとう でんぷん サラダあぶら ⑤お祝いクレープ	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ こんぶ ④ハンバーグ ⑤焼きプリンタルト	③にんじん はくさい コーン ④にんじん たまねぎ ピーマン しめじ えのきたけ	③しょうゆ コンソメ がらスープ ④ケチャップ デミグラスソース ソース ワイン	648 760	28.0 32.0	粒チーズパン ミルクパン 粒チーズ
18(水)	① 藤本米ごはん	②牛乳	③具だくさんみそ汁 ④きびなごのスパイシー揚げ ⑤そくせきづけ 食育の日	①ふじもとまい ③さつまいも ④さとう でんぷん キャノーラあぶら ⑤ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③だいず むぎみそ わかめ おからパウダー かごしまのとりにくだんご ④きびなご ⑤きざみこんぶ	③にんじん だいこん こまつな ごぼう えのきたけ しょうが ⑤にんじん キャベツ ブロッコリー	③にぼし あわせだし ④しょうゆ さけ みりん カレーこ ⑤プチドリップ そくせきづけのもと	610 761	25.5 30.3	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
19(木)	① 粒チーズパン	②牛乳	③デミシチュー ④フルーツ杏仁	①つぶチーズパン ③じゃがいも さとう マーガリン サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく うずらたまご ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ スキムミルク きんときまめ だいず しろいんげんまめ ④あんにんどうふ	③にんじん たまねぎ いんげん にんにく マッシュルーム ④パイン もも りんご ナタデココ	③デミグラスソース ビーフシチュールウ ソース こしょう ワイン がらスープ	647 822	29.5 36.8	杏仁豆腐 還元澱粉糖化物 甘味料 牛乳 砂糖 増粘多糖類 粉末寒天 杏仁ﾌﾚｰﾊﾞｰ クエン酸 酸化防止剤
23(月)	① 藤本米ごはん	②牛乳	③魚ボールのスープ ④揚レバーのカラフル和え ⑤小のみ お祝いクレープ	①ふじもとまい ③じゃがいも ごまあぶら シェルマカロニ でんぷん ④ピーナツ でんぷん さとう キャノーラあぶら ⑤お祝いクレープ	②ぎゅうにゅう ③あつあげ さかなとごぼうのだんご ④ぶたレバー	③にんじん だいこん はくさい こまつな しめじ こだいずもやし ④えだまめ コーン にんにく しょうが	③しょうゆ コンソメ こしょう がらスープ ④ケチャップ しょうゆ みりん ワイン	702 764	27.0 31.3	魚とごぼうのだんご 白身魚すり身 豆腐 澱粉 ごぼう 食塩 砂糖 昆布エキス 鰹節エキス しょうゆ 酵母エキス
24(火)	① コッペパン	②牛乳	③親子うどん ④マヨピーサラダ ⑤ぬるチーズ	①コッペパン ③うどん サラダあぶら ④ピーナツ さとう ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご さつまあげ わかめ ④だいず レッドキドニー ⑤ぬるチーズ	③にんじん たまねぎ はねぎ しいたけ ④にんじん キャベツ ごぼう えだまめ コーン	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④しょうゆ プチドリップ	— 754	— 35.2	入来学校給食センターHP

献立の★印：もうすぐ中学校を卒業するみなさんにアンコール献立をだしてもらいました！



入来学校給食センターが給食を届けている3つの中学校(入来中，祁答院中，樋脇中)の3年生のみなさんは，9年間食べてきた学校給食を食べるのも，あと数回です。そこで，もう一度食べたい献立をだしてもらい，できるだけ取り入れました。お祝い献立も含め，おいしく楽しく食べて，ひとつでも給食の思い出が増えたらいいなと思います。『食べることは生きること』に，『良い食は健康』につながります。今後も，『食』を大切に，過ごしてください。