

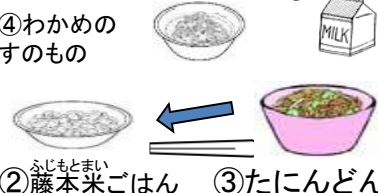


こんだてひょう

NO. 1

薩摩川内市立入来学校給食センター

令和8年度

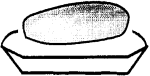
日 ／ 曜	献立名	エネルギー kcal/g たんぱく質	食べもののほたらき			備考
			おもにからだをつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	
1 ／ 水	 ④みかん サラダ ②入来米ごはん③なつやさいカレー	小 649 中 810 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく チーズ	②いりきまい ③こむぎこ あぶら ④ドレッシング	③たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン トマト おろしりんご③④コーン ④みかん キャベツ きゅうり	入来中2・3年 随時中2・3年 なし
			今日の夏野菜カレーはピーマン、かぼちゃ、トマト、なすなどの夏野菜がたっぷり入っていて、すりおろしたリンゴがかくし味です。ルウが少しスパイシーな感じがするかもしれませんが、おいしいですよ。みかんサラダと共に食べて下さいね。			
2 ／ 木	 ④カシューナッツ いため ②チーズパン③ミネストローネ	小 600 中 745 kcal	①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とりにく	②チーズパン ③マカロニ じゃがいも あぶら ④カシューナッツ さとう ごまあぶら	③セロリ たまねぎ キャベツ トマト ③④にんじん ④しいたけ にんにくのめ ピーマン	入来中なし
			カシューナッツは歯ごたえと濃厚な食感が好まれる上、脂肪分や炭水化物、たんぱく質、ビタミン、亜鉛など豊富に含むことから人気の食材となっています。塩で味付けした製品をそのまま食べたり、菓子や料理に使ったりします。			
3 ／ 金	 ④わかめの すのもの ②藤本米ごはん ③たにんどん	小 580 中 689 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ たまご ④わかめ	②ふじもとまい ③でんぶん あぶら ③④さとう ④ごまあぶら	③たまねぎ にんじん ししいたけ ねぎ ④もやし キャベツ コーン きゅうり	入来中1・2年 なし
			他人丼とは鶏肉以外の肉を玉ねぎなどと一緒煮て、卵でとじてごはんの上にのせた日本発祥のどんぶりです。牛肉を使ったものは牛とじ丼とも呼ばれます。今日は豚肉を使った他人丼です。ごはんにかけて食べて下さいね。			
6 ／ 月	 ④ゴーヤ チャンプルー ②入来米ごはん ③だいずのいそに	小 603 中 747 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく だいず ひじき さつまあげ あつあげ ④ぶたにく とうふ たまご はなかつお	②いりきまい ③じゃがいも ③④さとう あぶら	③しいたけ こんにゃく たけのこ インゲン ③④にんじん ④なす にがうり しめじ	
			ゴーヤは学名ではツルレイシでウリ科の植物です。ニガウリ、ゴーヤ、鹿児島弁ではニガゴイとも呼ばれます。ゴーヤは沖縄の方言で「苦いウリ」を意味するそうです。今日はゴーヤチャンプルーです。チャンプルーは沖縄の炒め物料理です。			
7 ／ 火	 ⑤あまのがわゼリー ④おほしさま ハンバーグ ②こくとうパン ③ながれぼしじる	小 584 中 712 kcal	①ぎゅうにゅう ③うおうめん(タラ) あぶらあげ ④ハンバーグ(とり・ぶた)はなかつお	②こくとうパン ④さとう ⑤あまのがわゼリー	③たまねぎ にんじん ししいたけ オクラ ④こねぎ だいこん	
			七夕のお話を知っていますか。7月7日は織姫と彦星が1年に1回だけ会える日と言われています。いつもは天の川があり会えないのですが、この日だけは橋がかかり会えると言われています。夜空に天の川が見えるといいですね。夜空を見上げてみませんか。			
8 ／ 水	 ④キムタク ごはんのぐ ②ごはん ③すいぎょうざ	小 588 中 734 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぎょうざ(とり・ぶた・だいず) ④ぶたにく さつまあげ たまご	②こめ ③こむぎこ ③④ごまあぶら ④ごま	③たまねぎ ししいたけ コーン キャベツ チンゲンサイ ③④にんじん ④はくさい たくあん キムチ えだまめ	
			キムタクご飯は長野県の学校給食が発祥の混ぜごはんです。細かく刻んだキムチとたくあんを、豚肉などと一緒に炒めてごはんに混ぜ込むと食感と旨味が絶妙なメニューが完成します。今日は具を自分でごはん混ぜて食べて下さいね。			
9 ／ 木	 ⑤みかんジュース ④イタリアン サラダ ②バターパン③なつやさいのスパゲティー	小 663 中 810 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン チーズ	②バターパン ③スパゲティー あぶら ④ドレッシング	③たまねぎ なす トマト ピーマン パセリ ③④にんじん ④キャベツ もやし きゅうり コーン あかピーマン⑤みかんジュース	
			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、火を通したときのなめらかな食感が特徴で、品種によって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といわれています。			
10 ／ 金	 ⑤なっとう ④きびなごの カラフルマリネ ②藤本米ごはん ③さつまじる	小 580 中 722 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④きびなご ⑤なっとう	②ふじもとまい ③さといも ④でんぶん さとう	③だいこん ごぼう にんじん こんにゃく こだいずもやし こねぎ ④たまねぎ きゅうり あかピーマン	
			今日は甌島 近海でとれた、新鮮なきびなごに粉をつけ油で揚げ、野菜などと一緒に甘酢につけた「きびなごのカラフルマリネ」です。骨ごと食べる事ができるのでカルシウムをたくさん摂ることができます。食べて下さいね。			

※ 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	食べもののほたらき			備考
		kcal/g たんぱく質	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	
13 ／ 月	 ④もやしの まーぼーどん  ②入来米ごはん③ちゅうかたまごスープ	小 586 中 733 kcal	①ぎゅうにゅう ③つくね(とり・ぶた) たまご ④ぶたにく あかみそ	②いりきまい ③ごまあぶら ③④でんぶん	③きくらげ チンゲンサイ コーン ③④にんじん ④たまねぎ きくらげ こだいずもやし えだまめ	
		小 25.1 中 29.7 g	今日は豆腐を使わず代わりにもやしを使った「もやしの麻婆丼」です。入来米ごはんの上にかけて食べて下さいね。味がしっかりついていて、とてもおいしいですよ。中華風の卵スープとともにたくさん食べて下さいね。			
14 ／ 火	 ⑤プリン ④ごまドレッシング サラダ  ②バターパン③ビーフストロガノフ	小 629 中 777 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく チーズ なまクリーム	③バターパン ③じゃがいも あぶら ④ドレッシング ⑤プリン	③たまねぎ にんじん マッシュルーム インゲン ④キャベツ もやし きゅうり コーン	
		小 23.9 中 29.0 g	ビーフストロガノフはロシアの牛肉料理です。また、ブラジルでもよく食べられています。牛肉を玉ねぎ、マッシュルームなどのきのこをバターで炒め、スープで煮込みます。本場のものは仕上げにサワークリームを加えるそうです。			
15 ／ 水	 ⑤そえやさしいため ④さんまの かぼすレモンに  ②藤本米ごはん③とうがんのみそに	小 631 中 768 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ちくわ みそ ④さんま ⑤ハム	②ふじもとまい ③さといも さとう ③④あぶら	③にんじん こんにゃく とうがん たけのこ インゲン ④かぼす レモン ⑤キャベツ アスパラガス もやし	
		小 30.3 中 34.2 g	冬瓜は7月から8月にとれる夏の野菜で、実を食べます。なぜ冬瓜と言うのかは、果実を丸のまま暗くして涼しい所に置けば、他のウリ類がなくなる冬まで保存できるからと言われていました。今日は煮物に入っています。透き通った冬瓜は味がしみてとてもおいしいですよ。			
16 ／ 木	 ⑤ブルーベリージャム ④ハムカツ  ②コッペパン ③にくみそうどん	小 767 中 894 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あかみそ ④ハム	②コッペパン ③うどん さとう ③ごまあぶら ねりごま ④こむぎこ パンこ あぶら	③たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ もやし チンゲンサイ ねぎ	
		小 27.8 中 32.4 g	今日は担担麺風に仕上げた、肉みそうどんです。ねりごまやごま油も入っていてごまの風味がいっぱいです。ハムカツとともに食べて下さいね。パンにはブルーベリージャムをつけました。目にもよいブルーベリーも食べて下さいね。			
17 ／ 金	 ④ゴーヤの スタミナあげ  ②ごはん ③あさりのみそしる	小 607 中 757 kcal	①ぎゅうにゅう ③あさり とうふ みそ ④とりにく	②こめ ④でんぶん さとう ごま あぶら	③にんじん たまねぎ こまつな もやし ねぎ ④にがうり	小 中 なし
		小 23.5 中 27.8 g	今日はにがうりに粉をつけて油で揚げて、鶏のからあげと一緒に甘辛いタレでからめました。にがうりの苦味が少なくなりとても食べやすいですよ。夏の代表的な野菜のにがうりを食べて下さいね。スタミナがつきますよ。			