



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 ／ 火	⑤そえやさしいため ④ごぼうの ミンチカツ ②こくとうパン ③あおさうどん	小 684 中 804 kcal	①ぎゅうにゅう ③さつまあげ さつまあげ あおさのり③④とりにく ④ぶたにく だいず ⑤ボンルスハム	②こくとうパン ③うどん ④パンこ でんぶふん ④⑤あぶら	③にんじん しめじ ねぎ ③④たまねぎ ④ごぼう ⑤アスパラガス もやし	祁答院小 祁答院中 なし
		小 30.9 中 35.9 g	あおさは取った後、水洗いし、風で乾かします。汁に入れたり、天ぷらなどにして食べます。 では生の青さのりも売られています。沖縄県では青さのことを「アーサー」といい「アーサー汁」 になるそうです。青さ汁は磯の風味がたっぷりでおいしいですよ。今日はうどんに入っています。			
2 ／ 水	④フルーツ マスカット ②ごはん ③ハヤシライス	小 622 中 775 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく	②こめ ③じゃがいも こむぎこ あぶら ④シヨインマスカットゼリー アロゼリー	③たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ④パイン もも	
		小 22.6 中 25.3 g	ハヤシライスは薄切り肉と玉ねぎをバターで炒め、赤ワインとデミグラスソースで 煮たものをごはんの上にかけた料理です。牛肉や豚肉が主に使われますが今日は鶏肉 を使いました。オムレツをのせたオムハヤシなどいろいろなアレンジができます。			
3 ／ 木	⑤いちごジャム ④なつみかん サラダ ②コッペパン③つくねのケチャップに	小 607 中 736 kcal	①ぎゅうにゅう ③つくね(とり) だいず ひよこめめ レッドキニー マローファット ④きわかめ	②コッペパン ③じゃがいも ④ドレッシング ⑤いちごジャム	③たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ ④キャベツ きゅうり コーン あまなつ	
		小 25.3 中 30.3 g	つくねとは鶏肉や魚肉などのすり身を団子状や棒状に形を作り、調理したものです。 ひき肉に卵やでんぶ、山芋などのつなぎを加え、生姜や塩・しょうゆなどで味付け をします。今日はつくねが入ったケチャップ煮です。食べて下さいね。			
4 ／ 金	④スタミナ なっとう ②薩摩川内米ごはん③かぼちゃのうまに	小 657 中 818 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく こうやどうふ さつまあげ ④ぶたにく だいず なっとう みそ	②さつませんだいまい ③じゃがいも ③④さとう ④ごま ごまあぶら	③ごぼう しいたけ こんにやく かぼちゃ インゲン ④はだいこん	
		小 30.9 中 36.7 g	納豆は大豆を納豆菌で細菌発酵させた発酵食品で、多数の栄養素をバランス良く含む 健康食品です。和食の基本的な食材のひとつとして、日本全国の食品売り場で安い値段で 買うことができます。健康のためには、一日にパック(30～40g)食べるとよいそうです。			
7 ／ 月	④しそひじき サラダ ②藤本米ごはん ③もりどり	小 608 中 758 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ あつあげ ④ひじき だいず いんげんまめ	②ふじもとまい ③じゃがいも あぶら③④さとう ④ごま ノンエッグマヨネーズ	③にんじん ごぼう しいたけ こんにやく レンコン インゲン ④キャベツ ブロッコリー	
		小 24.7 中 29.1 g	ひじきは煮物などの食材とされ、総菜などによく使われています。一般的に健康食・長寿食 とされていることから、旧 敬老の日にちなんで9月15日を「ひじきの日」としています。日本で 流通しているひじきの多くは中国や韓国の養殖品ですが日本産は天然品が多いです。			
8 ／ 火	④キャラメル ポテト ②バターパン③コーンポタージュ	小 726 中 897 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく なまクリーム いんげんペースト	②バターパン ③じゃがいも マーガリン ④さつまいも さとう バター アーモンド	③にんじん コーン チンゲンサイ パセリ	
		小 23.4 中 28.3 g	今日はさつまいもを油で揚げたものを、バター、さとう、牛乳を煮たもので さつまいもにからめたキャラメルポテトです。さつまいもは元々甘いですが、 キャラメル風味のものをからめてあるので、更に甘くなっています。			
9 ／ 水	④たかなの ごもくいため ②ざっこくまい③いゆんしる(魚汁)	小 563 中 722 kcal	①ぎゅうにゅう ③まぐろ みそ ④ぶたにく たまご しらすぼし	②こめ むぎ くるこめ もちきび ④さとう ごま ごまあぶら	③たまねぎ とうがん えのき オクラ ③④にんじん ④コーン えだまめ	
		小 26.2 中 31.3 g	高菜はアブラナ科の野菜で、葉や茎は柔らかく辛みがあります。主につけものとして食べ られます。特に熊本県、阿蘇地方の高菜は有名で高菜めしとして食べられます。 今日は高菜炒めです。食べて下さいね。ごはんにかけてもおいしいですよ。			
10 ／ 木	⑤のもヨーグルト ④バナナツツ ②ドッグパン③ソーススパゲティー	小 728 中 885 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ あおのり ④ロースただいず⑤のもヨーグルト	③ドッグパン ③スパゲティー あぶら ④アーモンド さとう みずあめ	③たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ もやし ピーマン ④バナナチップ	
		小 28.9 中 34.3 g	アーモンドは食品の中でもビタミンEが最も多く含まれています。ビタミンEは 体の細胞や血管の酸化を防ぐ作用があり、老化の予防に役立ちます。悪玉コレステ ロールを抑え、心臓病や糖尿病の予防に役立ちます。			
11 ／ 金	④あつあげの カレーソテー ②入来米ごはん③ウィンナーのスープ	小 601 中 753 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく ウィナー ④ぶたにく だいず あつあげ	②いりきまい ③じゃがいも ④さとう あぶら	③えのき キャベツ ③④たまねぎ にんじん ④しめじ えだまめ	
		小 24.9 中 29.1 g	ウィンナーソーセージは挽肉や刻み肉を塩や香辛料で味を付け、食べられる袋状の 物で包んだ食品です。伝統的な保存食として世界各地でハムよりも古くから作られ ました。肉のうまみがたっぷりのウィンナーが入ったスープを食べて下さいね。			
14 ／ 月	④たまごとし ②藤本米ごはん③ぶたにくとだいずのみそに	小 608 中 756 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず がんも みそ ④ベーコン たまご さつまあげ	②ふじもとまい ③じゃがいも くるざとう ④さとう ごまあぶら	③ごぼう こんにやく たけのこ インゲン ③④にんじん ④たまねぎ キャベツ こまつな	
		小 25.4 中 30.0 g	大豆には糖尿病、脂質異常症、がん、更年期障害などを改善する多くの作用があると されています。日本が長寿国となった理由も、大豆をうまく食生活にとり入れたこと があったからといわれています。今日はみそ煮に入っていますよ。			

※ 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



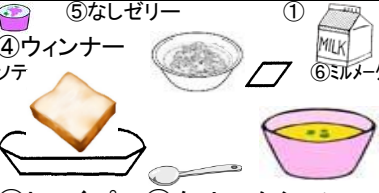
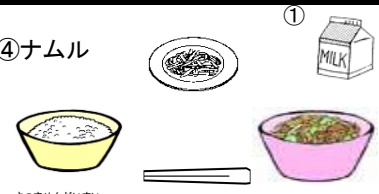
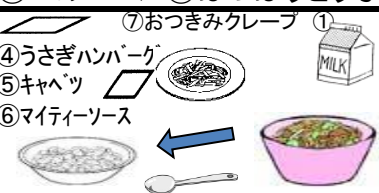
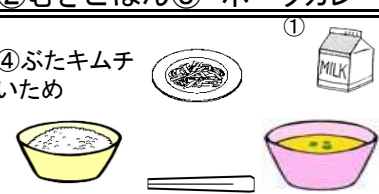


こんだてひょう

NO. 2

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	
15 ／ 火	⑤そえやさしいため ④やきぐり コロッケ  ②チーズパン ③タイピーエン	小 743 中 884 kcal	①ぎゅうにゅう ②チーズ ③ぶたにく えび いかに うずらたまご	②チーズパン ③はるさめ ごま ⑤ごまあぶら ④くり じゃがいも あぶら	③たまねぎ きくらげ たけのこ チンゲンサイ ③⑤にんじん もやし ⑤キャベツ ブロッコリー	
16 ／ 水	④わかめの すのもの  ②むぎごはん ③おやかどん	小 559 中 702 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご あぶらあげ ④わかめ	②こめ むぎ ③あぶら ③④さとう ④ごまあぶら	③たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ④もやし キャベツ コーン きゅうり	
17 ／ 木	⑤なしゼリー ④ウィンナー ソテ  ②しよくパン ③クリームシチュー	小 720 中 866 kcal	①③ぎゅうにゅう ③とりにく ③ミートボール(とり・ぶた)いんげん まめペースト なまクリーム④ウィンナー	②しよくパン ③じゃがいも こむぎこ ④あぶら ⑤ゼリー ⑥ミルク	③たまねぎ ブロッコリー しめじ ③④にんじん ④キャベツ アスパラガス コーン もやし	入来小4年 副田小4年 市比野小4年なし
18 ／ 金	④ナムル  ②薩摩川内米ごはん③ミートボールのすぶたふう	小 583 中 735 kcal	①ぎゅうにゅう ③ミートボール(とり・ぶた)うずらたまご	②さつませんだいまい ③じゃがいも ③④ごまあぶら さとう	③たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ヤングコーン ピーマン ④もやし きゅうり	祁答院中 なし
24 ／ 木	⑤メープルジャム ④フルーツ ナタデココ  ②こめこパン③はっぽうとうふ	小 584 中 716 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ うずらたまご	②こめこパン ③でんぶん ごまあぶら ④ナタデココ ⑤メープルジャム	③たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ チンゲンサイ インゲン ④みかん パイン もも	
25 ／ 金	⑦おつきみクレープ ④うさぎハンバーグ ⑤キャベツ ⑥マイティソース  ②むぎごはん③ ポークカレー	小 744 中 939 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく チーズ ④ハンバーグ(とり)	②こめ むぎ ③じゃがいも こむぎこ あぶら ④クレープ(さつまいも)	③にんじん えだまめ ③④たまねぎ ⑤キャベツ	お月見献立
28 ／ 月	④ぶたキムチ いため  ②入来米ごはん③ちゅうかコンスープ	小 597 中 724 kcal	①ぎゅうにゅう ③ボンレスハム つくね(とり・ぶた) だいず	②いりきまい ③じゃがいも でんぶん ごまあぶら ④さとう ごま あぶら	③こまつな コーン しいたけ ③④にんじん ④たまねぎ キャベツ にはら ほうさい	樋脇中 なし
29 ／ 火	④ハニーマスタード サラダ  ②ミルクパン③ラビオリのトマトソースに	小 590 中 731 kcal	①②ぎゅうにゅう ③ラビオリ(とり・ぶた) チーズ ④くわがめ	②ミルクパン ③こむぎこ さとう ④ドレッシング	③たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト ブロッコリー えだまめ ③④にんじん ④キャベツ きゅうり もやし コーン	祁答院中2年 なし
30 ／ 水	④ピリから にくみそどん  ②藤本米ごはん③さかなボールのスープ	小 639 中 797 kcal	①ぎゅうにゅう ③タラ たちうお がんも ④とりにく ぶたにく だいずミート しらすぼし	②ふじもとまい ③じゃがいも マカロニ ごまあぶら ④さとう ごま	③しいたけ もやし ほうれんそう ③④にんじん ④たまねぎ たけのこ えだまめ	祁答院中2年 なし