令和8年度

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

日／曜	献立名	エネルギー kcal/g / たんぱく質	食べもののはたらき 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	備考
2／月	⑤ごまあえ ④さばのカレーに ① ②藤本米ごはん③さつまいものうまに	小 654 中 796 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ(鶏・豚) がんもどき ④さば	②ふじもとまい ③さつまいも あぶら ③⑤さとう ⑤ごま	③だいこん ごぼう こんにゃく いんげん ③⑤にんじん ⑤ほうれんそう きゅうり	
		小 29.7 中 33.7 g	日本の太平洋で水揚げされるサバは秋が旬で秋サバと呼ばれます。九州で水揚げされるサバは冬が旬で寒サバと呼ばれます。焼き魚、煮魚などにして食べますが、新鮮なサバは刺身にします。大分の関サバや屋久島の首折れサバが有名です。今日はカレー煮です。		
4／水	⑤やさいふりかけ ④だいこんのちゅうかあえ ① ②入来米ごはん③かんこくふうすきやき	小 554 中 712 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ	②いりきまい ③さとう ごまあぶら ③④ごま ④ドレッシング	③たまねぎ しいたけ えのき ｷｬﾍﾞﾂ もやし ほうれんそう ③④にんじん おろしりんご ④だいこん きゅうり ｺｰﾝ	
		小 23.8 中 27.7 g	ふりかけの最初の商品が作られたのは熊本県の「御飯の友」というふりかけで今でも売られています。鹿児島県内のお店にも売っていますよ。今日は野菜ふりかけです。有明産ののりも使われています。体に良い鉄や亜鉛もたっぷり含まれています。			
5／木	⑤りんごのムース **④たこやき** （小2・中3個） ① ②ミルクパン　③はっぽうさい	小 691 中 868 kcal	①②ぎゅうにゅう ③ぶたにく うずらたまご **④たこ**	②ミルクパン ③ごまあぶら でんぷん ④こむぎこ あぶら ④⑤さとう	③たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ ④キャベツ ねぎ ⑤りんごかじゅう	
		小 27.4 中 33.6 g	八宝菜の八とは８種類ということではなく「たくさんの」という意味だそうです。肉類や魚介類、きのこ、野菜、うずら卵などを鍋で炒めて味をつけ、でんぷんでトロミをつけたものです。この八宝菜をごはんの上にかけて食べると中華丼になります。			
6／金	⑤おむすびのり ④かつおみそ （おにぎりを作る） ① ②藤本米ごはん　**③ちゃんこなべ**	小 601 中 748 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく たちうお とうふ **あぶらあげ** ④なまりぶし ちゃうけみそ ⑤のり	②いりきまい ③じゃがいも マロニー ④さとう あぶら	③だいこん はくさい えのき ねぎ ③④にんじん ④ごぼう にら	
		小 29.4 中 34.4 g	マロニーは北海道 産じゃがいもでんぷんが原料で、断面はリボン型で表面積が大きいです。鍋によく使われますがマロニーには気泡がたくさんあるので、鍋のおいしい汁をよく吸い込みます。今日はちゃんこ鍋に加えてあります。			
9／月	① ④ちくわのみそいため ②入来米ごはん　**③のっぺいじる**	小 537 中 714 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ④ぶたにく ちくわ あかみそ	②いりきまい **③さといも** ④さとう ごまあぶら	③だいこん ごぼう こんにゃく ほうれんそう ねぎ ③④にんじん ④たまねぎ キャベツ	
		小 26.1 中 30.9 g	竹輪は魚のすり身を竹などの棒に巻き付けて焼いたり蒸したりしたものです。串を抜くと筒状になり、竹の切り口に似ているので、この名前がつきました。九州では熊本県の日奈久の竹輪が有名です。できたてのアツアツを食べるととてもおいしいですよ。			
10／火	① ④コールスローサラダ ②チーズパン③ミートスパゲティー	小 685 中 849 kcal	①ぎゅうにゅう ②③チーズ ③ぶたにく	②チーズパン ③スパゲティー オリーブオイル ④ドレッシング	③たまねぎ セロリ マッシュルーム なす トマト グリンピース ③④にんじん ④キャベツ きゅうり コーン	
		小 28.4 中 34.4 g	スパゲティーはイタリア料理で使われる麺であるパスタのひとつで、ひものように細長い物をいいます。断面は円形で太さは２ミリくらいです。少し太い物はスパゲットーニ、少し細いものはスパゲッティーニといわれるそうです。今日はミートスパゲティーです。			
11／水	① ④そぼろどん （**かける**） ②むぎごはん③ごぼうだんごのみそしる	小 587 中 740 kcal	①ぎゅうにゅう ③タラ とうふ わかめ みそ ④とりにく たまご	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう あぶら	③たまねぎ もやし ねぎ ③④にんじん ④コーン えだまめ	
		小 26.5 中 31.7 g	そぼろは、ひき肉や、魚肉やえびを茹でてほぐしたものや、溶き卵などを、そのまま、または調味して、汁けがなくなりばらばらになるまで炒った食品です。そのままご飯にのせたり寿司や弁当の材料としても使われます。きょうは鶏肉で作った鶏そぼろです。			
12／木	⑤ﾏｰｼｬﾙﾋﾞｰﾝｽﾞ ④かいそうサラダ ① ②コッペパン③カレースープに	小 627 中 789 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とりにく ﾚｯﾄﾞｷﾄﾞﾆｰ ④つのまた とさかのり わかめ	②コッペパン ③マカロニ じゃがいも こめこ ④はるさめ さとう ごま ごまあぶら⑤ジャム	③たまねぎ だいこん しめじ いんげん ③④にんじん ④キャベツ ブロッコリー コーン	
		小 26.8 中 32.2 g	ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色　野菜です。ブロッコリーとカリフラワーはキャベツの変種で初期の見分けは難しく、単位は「株」です。日本へは明治初期に観賞用として入りましたが、昭和50年代から栄養価が高いブロッコリーが注目され、食用として広がりました。			
13／金	⑤もやしのソテー ④たまごやき ① ②藤本米ごはん　**③ごまみそに**	小 661 中 791 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく **あつあげ** ちくわ こんぶ みそ ④たまご	②ふじもとまい ③じゃがいも さとう ごま あぶら ④ごまあぶら	③だいこん こんにゃく しいたけ いんげん ④ほうれんそう もやし	
		小 26.0 中 29.8 g	じゃが芋はナス科の食物で、日本ではメークインや男爵という種類をよく食べます。北海道が最大の生産地で、夏の終わりから秋にかけて収穫されます。メークインはくずれにくいので煮物に使うと良く、男爵はポテトサラダ に使うと良いですよ。			
16／月	① ④こんぶのナムル ②入来米ごはん　③おやこに	小 586 中 729 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく がんも たまご	②いりきまい ③じゃがいも でんぷん あぶら ③④さとう ④はるさめ ごま ごまあぶら	③たまねぎ いんげん ③④にんじん ④きゅうり もやし コーン	
		小 24.1 中 28.3 g	今日は親である鶏の 肉と、子である卵が入っている親子煮です。温食、副食ともに野菜がたくさん入っています。好き嫌いせずに、しっかりと食べて、インフルエンザもかかりにくい、元気な体を作って下さいね。			

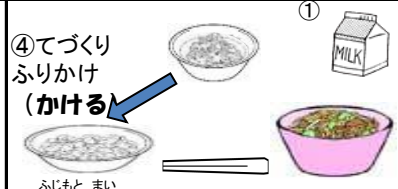
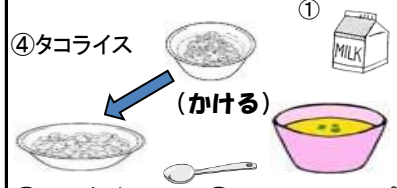
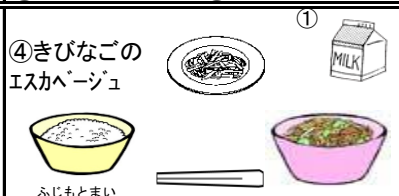
※　下線が引いてあるものはアレルギー対応になります

※　入来学校給食センターＨＰです

令和8年度

11月 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

日／曜	献立名	エネルギー kcal/g たんぱく質	食べもののはたらき 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	備考
17／火	① あきない ④春夏冬だんごのフルーツポンチ  ②バターパン③フジリのトマトソースに	小 656 中 816 kcal 小 25.7 中 31.2 g	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく チーズ ④たんぱくろまめ 春夏冬だんごとは春色のピンク、夏色の緑、冬色の白の３色で作られた三色だんごのことです。秋がないのであきないだんごと呼ばれています。今日はだんごが入ったフルーツポンチです。秋めいてきて寒いかも知れませんが食べて下さいね。	②バターパン ③フジリ ④あきないだんご	③たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ ④パイン もも みかん	
18／水	① ⑤こうはくなます ④にしんのにつけ  ②藤本米ごはん③こまつなのみそしる	小 555 中 712 kcal 小 22.3 中 23.7 g	①ぎゅうにゅう ③とうふ わかめ みそ ④にしん 小松菜は東京の小松川で作られ、地名から小松菜になったと言われています。埼玉・神奈川・千葉県などでたくさん作られていますが、最近は愛知・兵庫・福岡などでも作られてきています。旬は冬ですが、ハウス栽培で夏に作ることも多いです。	②ふじもとまい ③じゃがいも ④さとう	③たまねぎ こまつな ねぎ ③④にんじん ④だいこん	
19／木	① ④チーズいりささみフライ  ②りんごパン③さつまいもシチュー	小 724 中 858 kcal 小 29.9 中 34.0 g	①③ぎゅうにゅう ③とりにく いんげんまめ ③④チーズ ④とりにく さつまいもはヒルガオ科の植物です。春に苗を植え付けて晩夏から秋にかけて収穫します。世界で一番作られるのは中国で日本は第８位です。日本における産地は鹿児島、茨城、千葉、宮崎、徳島で全国の８割を占めるそうです。	②りんごパン ③さつまいも ③④こむぎこ ④パンこ あぶら	②リンゴ（乾燥） ③たまねぎ にんじん しめじ いんげん	
20／金	① ④アスパラソテー  ②ごはん ③チゲなべ	小 633 中 785 kcal 小 22.5 中 26.4 g	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ あかみそ ④ウィンナー トッポギはうるち米や餅米で作った朝鮮 半島の餅です。韓国の庶民料理として親しまれ、屋台の定番メニューとなっています。スープにしたり炒めてコチュジャンや砂糖を使って甘辛く煮込んだりします。今日はチゲ鍋に入っています。体が温まりますよ。	②こめ ③トック ごまあぶら ④あぶら ノンエッグマヨネーズ	③だいこん はくさい もやし にら こんにゃく ｷﾑﾁ えのき ③④にんじん ④たまねぎ アスパラガス コーン	
24／火	① ④かみかみあえ  ②こくとうパン③とんさいうどん	小 603 中 741 kcal 小 25.3 中 30.4 g	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ ④ひじき だいず ひじきは主に食材として利用されますが、干しひじきとして販売されることが多いです。水で戻してからしょうゆ、砂糖で煮て食べたり、サラダ、酢の物など幅広い料理に利用されています。茎の部分の茎ひじきや、芽の部分の芽ひじき、米ひじきなどがあります。	②こくとうパン ③うどん あぶら ④さとう ごま ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	③たまねぎ しいたけ キャベツ こまつな もやし ③④にんじん ④だいこん ブロッコリー コーン	
25／水	① ④てづくりふりかけ （かける）  ②藤本米ごはん ③チリソースに	小 662 中 827 kcal 小 28.8 中 33.7 g	①ぎゅうにゅう ③とりにく ぶたにく ③うずらたまご あかみそ あつあげ ④たまご わかめ しらすぼし しらすぼしは、ゆでたしらすを天日などで干した食品です。牛乳とともにカルシウムを多く含む食品です。主な加工地は静岡、愛知、大分などですが、鹿児島でも加工されます。今日は手作りふりかけの中に入っています。ごはんにかけて食べて下さいね。	②ふじもとまい ③じゃがいも でんぷん ごまあぶら ④ごま あぶら	③たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ えだまめ ねぎ ④ほうれんそう コーン たかな	小学校5・6年 陸上記録会 一部の学校なし
26／木	① ⑤ジャム＆マーガリン ④エリンギのソテー  ②こめこパン③かぼちゃのベーコンに	小 550 中 697 kcal 小 23.6 中 27.8 g	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ベーコン ④とりにく しらすぼし ベーコンは豚肉を塩漬けした加工食品です。日本のベーコンは燻製して加熱されているのでそのままでも食べられます。バーベキューに使われることが多いので、夏の消費量が多いそうです。今日は煮物の中に入っていますよ。食べて下さいね	②こめこパン ④あぶら ⑤いちごジャム マーガリン	③たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ チンゲンサイ ④ブロッコリー エリンギ れんこん	
27／金	① ④タコライス （かける）  ②むぎごはん ③やさいスープ	小 616 中 775 kcal 小 27.8 中 32.9 g	①ぎゅうにゅう ③とりにく ウィンナー ④ぎゅうにく ぶたにく だいず ウィンナー タコライスはメキシコ風アメリカ料理のタコスの具材をご飯の上にかけて食べる料理です。１９８４年に沖縄県で誕生しました。トマトベースのサルサをかけます。学校給食では野菜も加熱しますので、今日はトマトは入っていません。	②こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら	③えだまめ コーン キャベツ ③④たまねぎ にんじん	
30／月	① ④きびなごのｴｽｶﾍﾞｰｼﾞｭ  ②藤本米ごはん ③ごじる	小 583 中 728 kcal 小 27.1 中 31.7 g	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ だいず みそ ④きびなご 鹿児島ではよくきびなごを食べます。甑島の周辺でとれるきびなごはとても新鮮で生でも食べられます。特に手で開いて酢みそで食べることが多いようです。今日はでんぷんをつけてカラッと揚げ、リンゴ酢を使った洋風の味付けになっています。	②ふじもとまい ③じゃがいも ④でんぷん さとう あぶら	③えのき ねぎ ③④たまねぎ にんじん ④きゅうり ピーマン	

※ 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