



# 令和3年9月 こんだてよていひょう

薩摩川内市立榎脇学校給食センター

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食品	調味料など	【小学生】エネルギーばっく【中学生】エネルギーたんばくしつ	下線が引いてある食品の主な原材料
6月	①ひわきまいごはん ②牛乳 ③とじもがらのみそ汁 ④カンパチとにがりの揚げ煮 ⑤もも	①ひわきまい ③じゃがいも ④でんぷん ⑤さとう ⑥ごま ⑦ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③あつあけ ④わかめ ⑤かんぱち	③にんじん ④にがり ⑤もも	③にほし ④こいくちしょうゆ ⑤みりん	639 Kcal 24.9 g 808 Kcal 30.6 g	マーシャルピンズ 大豆 ココア 食用油脂 砂糖 ぶどう糖 植物油脂 炭酸Ca レシナン 香料 ウインナー 豚肉 大豆たん白 加工でん粉 香辛料 調味料 寒天粉 寒天 麦芽糖 増粘多糖類 コンソメ デキストリン 麦芽糖 酵母エキス チキンコンソメ たん白加水分解物 ぶどう糖 チキンエキス 鶏脂 砂糖 魚肝油 香辛料 トマト オニオン にんじん 酸味料 白菜キムチ 白菜 異性化液糖 醸造酢 唐辛子 ビタミンB <sub>12</sub> にんにく アミノ酸等 酸味料 パプリカ色素
7火	①コッパパン ②牛乳 ③ミネストローネ ④豚肉とブロッコリーのガーリッククソテー ⑤マーシャルピンズ	①コッパパン ③じゃがいも ④オリーブオイル ⑤マーシャルピンズ	②ぎゅうにゅう ③ひよこめ ④ブタにく ⑤かんてんこ	③トマト たまねぎ セロリ とうもろこし なす グリンピース ④にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんにく	③チキンブイヨン うすくちしょうゆ コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ しろういん こしょう	647 Kcal 28.5 g 834 Kcal 35.3 g	植物油脂 醸造酢 砂糖類 調味料 加工でん粉 香辛料 抽出物 ミートボール 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白 大豆油 でん粉 水飴 調味料 チキンオイル ビタミン酸 焼成Ca 香辛料
8水	①ひわきまいごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④冷やっこ ⑤キムチいため 【④⑤は一緒にいただきます】	①ひわきまい ③じゃがいも ④でんぷん ⑤さとう ⑥ごま ⑦ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ④とうもろこし ⑤かんてんこ	③にんじん たまねぎ しょうが ほししいたけ しらたき ⑤にんじん もやし はくさいキムチ	③こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん ④うすくちしょうゆ	609 Kcal 24.3 g 774 Kcal 29.3 g	植物油脂 醸造酢 砂糖類 調味料 加工でん粉 香辛料 抽出物 ミートボール 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白 大豆油 でん粉 水飴 調味料 チキンオイル ビタミン酸 焼成Ca 香辛料
9木	①しょくパン ②牛乳 ③ミートボールのスープ煮 ④ポテトサラダ【パンにはさむ】 ⑤スライスチーズ【パンにはさむ】	①しょくパン ③じゃがいも ④じゃがいも ⑤ノンエックマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③ミートボール ④しょういんげんまめ ⑤スライスチーズ	③にんじん たまねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム ④にんじん きゅうり とうもろこし	③チキンブイヨン しろういん こしょう ④こしょう	663 Kcal 24.0 g 822 Kcal 28.6 g	植物油脂 醸造酢 砂糖類 調味料 加工でん粉 香辛料 抽出物 ミートボール 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白 大豆油 でん粉 水飴 調味料 チキンオイル ビタミン酸 焼成Ca 香辛料
10金	①ひわきまいごはん ②牛乳 ③豚足の鶏飯【ごはんにかける】 ④きざみのり【ごはんにかける】 ⑤きびなごのかりかりフライ	①ひわきまい ③じゃがいも ④でんぷん ⑤さとう ⑥ごま ⑦ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ささみ ④きんしたまご ⑤きざみのり ⑥きびなごのかりかり フライ	③にんじん こまつな こねぎ しょうが つぼつけ ほししいたけ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ みりん	607 Kcal 27.9 g 771 Kcal 34.5 g	植物油脂 醸造酢 砂糖類 調味料 加工でん粉 香辛料 抽出物 ミートボール 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白 大豆油 でん粉 水飴 調味料 チキンオイル ビタミン酸 焼成Ca 香辛料
13月	①ひわきまいごはん ②牛乳 ③親子丼【ごはんにかける】 ④筍わかめの甘酢炒め	①ひわきまい ③じゃがいも ④でんぷん ⑤さとう ⑥ごま ⑦ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④かまぼこ ⑤たまご ⑥さわかめ	③にんじん たまねぎ たけのこ こねぎ ほししいたけ ④にんじん キャベツ えだまめ	③かつおぶし うすくちしょうゆ さけ ④うすくちしょうゆ ⑤いちみつがらし	623 Kcal 28.2 g 798 Kcal 35.3 g	植物油脂 醸造酢 砂糖類 調味料 加工でん粉 香辛料 抽出物 ミートボール 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白 大豆油 でん粉 水飴 調味料 チキンオイル ビタミン酸 焼成Ca 香辛料
14火	①こめいりパン ②牛乳 ③レンズ豆のコンソメスープ ④豚腿茶なすのチーズ焼き ⑤メーブルジャム	①こめいりパン ③じゃがいも ④なたねあぶら ⑤なたねあぶら ⑥メーブルジャム	②ぎゅうにゅう ③レンズまめ ④かつおフレーク ⑤シュレッドチーズ	③にんじん たまねぎ キャベツ きぬさや ④トマト たまねぎ なす おちよのほ とうもろこし	③うすくちしょうゆ コンソメ こしょう ④しろういん ⑤ケチャップ ウスターソース こしょう	636 Kcal 29.2 g 799 Kcal 31.4 g	植物油脂 醸造酢 砂糖類 調味料 加工でん粉 香辛料 抽出物 ミートボール 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白 大豆油 でん粉 水飴 調味料 チキンオイル ビタミン酸 焼成Ca 香辛料
15水	①ふじもとまいごはん ②牛乳 ③豚汁 ④カンパチのニラだれ	①ふじもとまい ③じゃがいも ④でんぷん ⑤さとう ⑥ごま ⑦ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④あつあけ ⑤むきみそ ⑥さわかめ	③にんじん こねぎ だいこん しょうが えのきたけ ④にら	③かつおぶし ④こいくちしょうゆ ⑤ケチャップ さけ みりん す	656 Kcal 31.2 g 839 Kcal 39.1 g	植物油脂 醸造酢 砂糖類 調味料 加工でん粉 香辛料 抽出物 ミートボール 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白 大豆油 でん粉 水飴 調味料 チキンオイル ビタミン酸 焼成Ca 香辛料
16木	①テーブルロールパン ②牛乳 ③スパゲッティミートソース ④コールスローサラダ	①コッパパン ③スパゲッティ ④なたねあぶら ⑤オリーブオイル ⑥ノンエックマヨネーズ ⑦さとう	①たまご ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④だいす ⑤こねチーズ ⑥ゼラチン	③にんじん たまねぎ セロリ グリンピース トマト マッシュルーム にんにく しょうが ④にんじん きゅうり キャベツ レモン とうもろこし	③チキンブイヨン ケチャップ ウスターソース あかワイン こしょう ④こしょう	637 Kcal 29.7 g 822 Kcal 32.5 g	植物油脂 醸造酢 砂糖類 調味料 加工でん粉 香辛料 抽出物 ミートボール 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白 大豆油 でん粉 水飴 調味料 チキンオイル ビタミン酸 焼成Ca 香辛料
17金	①ふじもとまいごはん ②牛乳 ③かぼちゃの煮物 ④ひじきと高菜の油炒め ⑤パイナップルゼリー	①ふじもとまい ③じゃがいも ④でんぷん ⑤さとう ⑥ごま ⑦ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④あつあけ ⑤さわかめ ⑥さつまあげ	③かぼちゃ たまねぎ しょうが ほししいたけ ④にんじん たけのこ ⑤たかなづけ	③かつおぶし うすくちしょうゆ みりん ④うすくちしょうゆ みりん いちみつがらし	641 Kcal 23.3 g 811 Kcal 28.5 g	植物油脂 醸造酢 砂糖類 調味料 加工でん粉 香辛料 抽出物 ミートボール 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白 大豆油 でん粉 水飴 調味料 チキンオイル ビタミン酸 焼成Ca 香辛料
21火	①ミルクパン ②牛乳 ③羊手豆乳スープ ④うさぎのかたらのハンバーグ ⑤ゆでブロッコリー ⑥ケチャップ	①コッパパン ③さといも ④なたねあぶら ⑤こむぎこ ⑥おくだいす ⑦とうもろこし ⑧ハンバーグ	①ぎゅうにゅう ②たまご ③ぎゅうにゅう ④とりにく ⑤あおだいす ⑥とうもろこし ⑦ハンバーグ	③にんじん たまねぎ とうもろこし ④ハバネロ ⑤ブロッコリー	③とりがらスープ コンソメ こしょう ⑥ケチャップ	622 Kcal 29.0 g 809 Kcal 37.5 g	植物油脂 醸造酢 砂糖類 調味料 加工でん粉 香辛料 抽出物 ミートボール 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白 大豆油 でん粉 水飴 調味料 チキンオイル ビタミン酸 焼成Ca 香辛料
22水	①くりいりたきごみごはん ②牛乳 ③もやしのごまみそ汁 ④干草焼 ⑤ぶどうゼリー	①こめ(県産) ②カルシウムまい ③くり ④なたねあぶら ⑤さとう ⑥ごま ⑦ごまあぶら	①あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③とうもろこし ④わかめ ⑤むきみそ ⑥さわかめ	③にんじん いんげん ほししいたけ ④にんじん もやし こねぎ えのきたけ	①うすくちしょうゆ さけ かつおだし ③にほし	629 Kcal 22.9 g 772 Kcal 28.1 g	植物油脂 醸造酢 砂糖類 調味料 加工でん粉 香辛料 抽出物 ミートボール 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白 大豆油 でん粉 水飴 調味料 チキンオイル ビタミン酸 焼成Ca 香辛料
24金	①ふじもとまいごはん ②牛乳 ③麻婆豆腐 ④あげギョウザ(2こ)	①ふじもとまい ③ごまあぶら ④さとう ⑤でんぷん ⑥だいすあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④だいす ⑤あかみそ ⑥きょうざ	③にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ	③こいくちしょうゆ ④トウバンジャン さけ さんしょう	669 Kcal 25.6 g 839 Kcal 31.0 g	植物油脂 醸造酢 砂糖類 調味料 加工でん粉 香辛料 抽出物 ミートボール 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白 大豆油 でん粉 水飴 調味料 チキンオイル ビタミン酸 焼成Ca 香辛料
27月	①ふじもとまいごはん ②牛乳 ③かぼちゃのみそ汁 ④ゴーヤチャンプルー ⑤ひじきのり	①ふじもとまい ③じゃがいも ④でんぷん ⑤さとう ⑥ごま ⑦ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ ④わかめ ⑤おから ⑥むきみそ ⑦さわかめ ⑧かつかぶし ⑨ひじきのり	③かぼちゃ たまねぎ もやし こねぎ ④にんじん にがうり	③にほし ④うすくちしょうゆ さけ みりん	611 Kcal 27.1 g 783 Kcal 33.4 g	植物油脂 醸造酢 砂糖類 調味料 加工でん粉 香辛料 抽出物 ミートボール 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白 大豆油 でん粉 水飴 調味料 チキンオイル ビタミン酸 焼成Ca 香辛料
28火	①ミルクパーガーパン ②牛乳 ③ダイススープ ④野菜たっぷりメンチカツ ⑤キャベツのケチャップいため 【④⑤パンにはさむ】	①コッパパン ③じゃがいも ④なたねあぶら ⑤だいすあぶら ⑥なたねあぶら ⑦さとう	①ぎゅうにゅう ②たまご ③ぎゅうにゅう ④とりにく ⑤だいす ⑥地さいたっぷりメンチ カツ ⑦かんてんこ	③にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ ⑤キャベツ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ こしょう ⑤ケチャップ こしょう	619 Kcal 27.1 g 811 Kcal 34.4 g	植物油脂 醸造酢 砂糖類 調味料 加工でん粉 香辛料 抽出物 ミートボール 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白 大豆油 でん粉 水飴 調味料 チキンオイル ビタミン酸 焼成Ca 香辛料
29水	①ふじもとまいごはん ②牛乳 ③冬瓜のそぼろ煮 ④豚腿茶入りいりこナッツ ⑤アップル&キャロットジュース	①ふじもとまい ③じゃがいも ④でんぷん ⑤さとう ⑥アーモンド ⑦なたねあぶら ⑧ごま	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④あつあけ ⑤だいす ⑥にほし	③にんじん いんげん たまねぎ とうがん しょうが ほししいたけ しらたき ⑤おちよのほ ⑥アップル&キャロットジュース	③うすくちしょうゆ さけ ④こいくちしょうゆ みりん	671 Kcal 26.3 g 843 Kcal 32.6 g	植物油脂 醸造酢 砂糖類 調味料 加工でん粉 香辛料 抽出物 ミートボール 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白 大豆油 でん粉 水飴 調味料 チキンオイル ビタミン酸 焼成Ca 香辛料
30木	①くろざとろパン ②牛乳 ③カレーうどん ④かいそうサラダ	①コッパパン ③くろざとろ ④うどん ⑤さとう ⑥なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④さつまあげ ⑤ゼラチン ⑥かいそうミックス	③にんじん こまつな こねぎ たまねぎ えのきたけ ほししいたけ ④にんじん きゅうり	③かつおぶし さけ うすくちしょうゆ みりん ④うすくちしょうゆ す こしょう	602 Kcal 24.7 g 765 Kcal 30.5 g	植物油脂 醸造酢 砂糖類 調味料 加工でん粉 香辛料 抽出物 ミートボール 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白 大豆油 でん粉 水飴 調味料 チキンオイル ビタミン酸 焼成Ca 香辛料

