



令和3年 7月 こんだてよいひょう

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	おもにを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	【エネルギー】 たんぱく質 脂質 糖質 【塩分】 たんぱく質 脂質 糖質	下線が引いてある食品の 主な原材料
1木	①ひわきちやパン 	②牛乳 ③夏野菜のカラフルスープ ④ポテトと豆のフレンチサラダ	①コッペパン さつまいもあん ③なたねあぶら ④しゆがいも アーモンド さとう オリーブオイル	①ぎゅうにゅう たまご ②ぎゅうにゅう ③とうもろこし ④まめマリネ	①ひわきちや パセリ ③にんじん セロリ たまねぎ スズキニ ④にんじん たまねぎ きゅうり レモン	③とりがらスープ 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 こしょう	629 Kcal 24.3 g 854 Kcal 32.1 g	<u>さつま芋あん</u> さつま芋 白生粉 水あめ グラニュー糖 寒天 ソルビトール グリシン <u>豆マリネ</u> 大豆 青えんどう豆 玉ねぎ 赤いんげん豆 赤ピーマン オリーブオイル 醸造酢 砂糖 レモン果汁 こしょう
2金	①ひわきまいごはん 	②牛乳 ③野菜とピーフンのスープ ④ピピンバ【ごはんにかける】 ⑤ももゼリー	①ひわきまい ②あおさ ③ピーフン ごまあぶら ④なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら ⑤ももゼリー	②ぎゅうにゅう ③とうもろこし たまご ④たまごほろ だいす こめみそ	③にんじん たけのこ たまねぎ ぶかねぎ キャベツ きくらげ ④にんじん ほうれんそう にんじん だいす にんにく	③とんこつスープ ちゅうかだし うすくちしょうゆ こしょう ④トウバンジャン うすくちしょうゆ いちみつがらし	633 Kcal 23.6 g 800 Kcal 29.0 g	大豆 青えんどう豆 玉ねぎ 赤いんげん豆 赤ピーマン オリーブオイル 醸造酢 砂糖 レモン果汁 こしょう
5月	①てづくりちらしずし 	②牛乳 ③星のかたちのなるといりあおさ汁 ④星のコロック ⑤キャベツのケチャップ炒め	①こめ(県産)ごま なたねあぶら さとう ④ほしのコロック だいすあぶら ⑤さとう なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③あつあげ あおさ ⑤かんでんこ	①にんじん ごぼう たまねぎ とうもろこし ③にんじん だいこん えのきだけ ⑤キャベツ	①す みりん うすくちしょうゆ ③かつおぶし こんぶ さけ うすくちしょうゆ ⑤ケチャップ こしょう	612 Kcal 20.9 g 818 Kcal 26.0 g	白桃ピューレ 水あめ 果糖 グラニュー糖 ぶどう糖 難消化性デキストリン グル化剤 酸味料 <u>たまごゼリー</u> 鶏卵 なたね油 でん粉 砂糖 りんご酢 <u>星のコロック</u> じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 コーンフラワー パン粉 小麦粉 水あめ でん粉 <u>星の形のなると</u> すけそうたら いとどり調 でん粉 砂糖 紅糖
6火	①コッペパン 	②牛乳 ③ふわふわたまごスープ ④鶏肉とれんこんのガーリックソテー ⑤レーズンクリーム	①コッペパン ③じゃがいも パンこ ④カシューナッツ オリーブオイル ⑤レーズンクリーム	②ぎゅうにゅう ③とうもろこし たまご ④とりにく かんでんこ	③にんじん たまねぎ たまねぎ セロリ ④にんじん ブロccoli にんじん たまねぎ にんにく	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう ④しろうワイン うすくちしょうゆ こしょう	646 Kcal 26.8 g 802 Kcal 33.5 g	じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 コーンフラワー パン粉 小麦粉 水あめ でん粉 <u>星の形のなると</u> すけそうたら いとどり調 でん粉 砂糖 紅糖
7水	①ひわきまいごはん 	②牛乳 ③大豆と夏野菜のキーマカレー ④マスカットゼリーとナタデココ 【③はごはんにかける】	①ひわきまい ③じゃがいも なたねあぶら ④マスカットゼリー ナタデココ	②ぎゅうにゅう ③とうもろこし たまご ④たまごほろ だいす あおだし	③にんじん ビーマン たまねぎ なす ⑤とうもろこし えだまめ ブルーリン りんご にんにく しょうが ④パイナップル	③カレールー あかワイン ワスターソース	670 Kcal 21.2 g 861 Kcal 26.0 g	寒天 麦芽糖 増粘多糖類 <u>レーズンクリーム</u> 全粉乳 脱脂粉乳 乳化剤 食用油脂 デキストリン 糖類 レーズン 炭酸Ca ホエイパウダー <u>粉チーズ</u> ナチュラルチーズ コーンスターチ <u>マスカットゼリー</u> マスカット りんご 砂糖 ぶどう糖 果糖液糖 グル化剤 クエン酸 Na 香料 ビタミンC
8木	①ミルクドッグパン 	②牛乳 ③豚肉とかぼちゃのスープ煮 ④きゅうりとコーンのツナサラダ ⑤ツナマヨネーズ 【④⑤はパンにはさむ】	①コッペパン ③さとう なたねあぶら ⑤ツナマヨネーズ	①ぎゅうにゅう たまご ②ぎゅうにゅう ③だににく ひよこめ	③かぼちゃ セロリ たまねぎ カリフラワー マッシュルーム ④きゅうり キャベツ とうもろこし	③とりがらスープ しろうワイン うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	622 Kcal 27.9 g 794 Kcal 36.5 g	じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 コーンフラワー パン粉 小麦粉 水あめ でん粉 <u>星の形のなると</u> すけそうたら いとどり調 でん粉 砂糖 紅糖
9金	①ふじもとまいごはん 	②牛乳 ③厚揚げと小大豆もやしのみそ汁 ④鹿児島産カンパチのピリから 香味ダレ ⑤ほうれんそうのごま炒め	①ふじもとまい ③じゃがいも ④でんぷん さとう だいすあぶら ごまあぶら ⑤なたねあぶら ごま	②ぎゅうにゅう ③あつあげ せきみそ おから わかめ ④かんばん ⑤かんでんこ	③にんじん ねぎ たまねぎ こしょう ④かぼちゃ しょうが ⑤にんじん ほうれんそう	③にぼし ④トウバンジャン うすくちしょうゆ さけ ⑤うすくちしょうゆ みりん	639 Kcal 28.9 g 825 Kcal 36.1 g	マスカット りんご 砂糖 ぶどう糖 果糖液糖 グル化剤 クエン酸 Na 香料 ビタミンC <u>カレールー</u> 小麦粉 カレーパウダー 砂糖 玉ねぎ しょうゆ 脱脂大豆 デキストリン ガーリック 豚脂 香辛料 小麦発酵調味料 <u>ツナマヨネーズ</u> 鶏卵 きはだま ぐる 玉ねぎ 半固体状ドレッシング コーンスターチ 香辛料 加工でん粉
12月	①ふじもとまいごはん 	②牛乳 ③かみなり汁 ④焼酎茶スタミナ納豆 【④はごはんにかける】	①ふじもとまい ③なたねあぶら ごまあぶら ④さとう なたねあぶら ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく こうふ ④だににく だいす なまどう こめみそ	③にんじん だいこん たまねぎ ④ひわきちや にんじん しょうが ⑤パイナップル もも	③にぼし うすくちしょうゆ みりん さけ ④コチクジャン いちみつがらし みりん	639 Kcal 29.0 g 812 Kcal 36.1 g	小麦粉 カレーパウダー 砂糖 玉ねぎ しょうゆ 脱脂大豆 デキストリン ガーリック 豚脂 香辛料 小麦発酵調味料 <u>ツナマヨネーズ</u> 鶏卵 きはだま ぐる 玉ねぎ 半固体状ドレッシング コーンスターチ 香辛料 加工でん粉
13火	①こめこいりパン 	②牛乳 ③牛肉のトマト煮 ④ブロッコリーのサラダ	①こめこいりパン ③じゃがいも マーガリン なたねあぶら ④イタリアンドレッシング	②ぎゅうにゅう ③あつあげ ひよこめ	③トマト ほうれんそう たまねぎ にんにく ④にんじん ブロccoli きゅうり とうもろこし	③エスパニョール ソース ワスターソース	624 Kcal 25.3 g 791 Kcal 31.6 g	じゃが芋 アンチョビ レモン ガーリック 砂糖類 香辛料 植物油 酢 酵母エキス 調味料
14水	①ふじもとまいごはん 	②牛乳 ③豆乳入りかいのこ汁 ④薩摩川内産ゴーヤスナック ⑤セレクトフルーツ A：パイナップル B：もも	①ふじもとまい ④でんぷん だいすあぶら さとう ごま	②ぎゅうにゅう ③あつあげ こうふ ④だににく だいす なまどう こめみそ ④ぶたにく ひよこめ	③かぼちゃ ねぎ ごぼう きくらげ ④にんじん しょうが ⑤パイナップル もも	③かつおぶし うすくちしょうゆ みりん さけ	Aパイナップル 658 Kcal 26.1 g 839 Kcal 32.0 g Bもも 669 Kcal 26.1 g 849 Kcal 32.0 g	小麦粉 砂糖 ぶどう糖 トマト 食用精製加工油脂 デキストリン 酵母エキス 醤油 ソース ガーリック オニオン 昆布 にんじん 魚醤 香辛料 ホークエキス チキンエキス カラメル 乳を主原料とする食品
15木	①バターパン 	②牛乳 ③トマトの塩スパゲッティ ④キャベツと大豆のサラダ	①コッペパン マーガリン ③スパゲッティ オリーブオイル なたねあぶら ④ノンエッグマヨネーズ さとう	①たまご ②ぎゅうにゅう ③ペーコン セラチン ④だいす	③トマト ビーマン たまねぎ マッシュルーム ④にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	③チキンピイオン コンソメ こしょう ④こしょう	630 Kcal 24.0 g 815 Kcal 29.8 g	植物油 醸造酢 砂糖類 加工でん粉 調味料 香辛料抽出物 <u>ペーコン</u> 豚肉 大豆たん白 砂糖 調味料 酵母エキス 香辛料 <u>ごはん用わかめ</u> わかめ かつお節調味料 砂糖 <u>さつまあげ</u> 肉肉 豆腐 砂糖 でん粉 地酒 植物性たん白 発酵調味料 ぶどう糖 卵白 植物油 調味料 <u>ショア(ブレン)</u> 脱脂粉乳 砂糖 安定剤 リン酸カルシウム 香料 ビタミンD <u>鮭糸卵</u> 鶏卵 加工でん粉 砂糖 料理酒 グリシン 酸味料
16金	①わかめいりふじもとまいごはん 	②牛乳 ③ごまみそ汁 ④きんぴらごぼう ⑤ジョア(ブレン)	①ふじもとまい ③じゃがいも ごま ④なたねあぶら ごまあぶら さとう	①ごはんようわかめ ②ぎゅうにゅう ③あつあげ おから せきみそ ④ぶたにく さつまあげ ⑤ジョア	③にんじん もやし ねぎ えのきたけ ④にんじん ごぼう いんげん しょうが しらたき	③にぼし ④うすくちしょうゆ みりん いちみつがらし	657 Kcal 27.6 g 824 Kcal 32.8 g	肉肉 豆腐 砂糖 でん粉 地酒 植物性たん白 発酵調味料 ぶどう糖 卵白 植物油 調味料 <u>ショア(ブレン)</u> 脱脂粉乳 砂糖 安定剤 リン酸カルシウム 香料 ビタミンD <u>鮭糸卵</u> 鶏卵 加工でん粉 砂糖 料理酒 グリシン 酸味料
19月	①ひわきまいごはん 	②牛乳 ③ひわきの鶏飯【ごはんにかける】 ④さきみのり【ごはんにかける】 ⑤鹿児島産カンパチのからあげ	①ひわきまい ⑤でんぷん だいすあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく きんしたまご ④のり かんばん	③にんじん ねぎ しょうが たまご ⑤にんにく	③とりがらスープ うすくちしょうゆ みりん ④うすくちしょうゆ さけ	620 Kcal 30.5 g 787 Kcal 37.6 g	肉肉 豆腐 砂糖 でん粉 地酒 植物性たん白 発酵調味料 ぶどう糖 卵白 植物油 調味料 <u>ショア(ブレン)</u> 脱脂粉乳 砂糖 安定剤 リン酸カルシウム 香料 ビタミンD <u>鮭糸卵</u> 鶏卵 加工でん粉 砂糖 料理酒 グリシン 酸味料
20火	①バーガーパン 	②牛乳 ③ファルファッレのスープ ④チキンのピザソースかけ ⑤キャベツソテー 【④⑤はパンにはさむ】	①コッペパン ③ファルファッレ (マカロニ) なたねあぶら ④でんぷん だいすあぶら オリーブオイル さとう ⑤なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ウインナー ④とりにく ⑤かんでんこ	③にんじん チンゲンサイ たまねぎ セロリ ⑤とうもろこし ④たまねぎ トマト にんにく パセリ ⑤キャベツ にんじん	③チキンピイオン こしょう ④ピザソース ケチャップ ワスターソース こしょう ⑤こしょう	646 Kcal 27.2 g 816 Kcal 33.5 g	肉肉 大豆たん白 調味料 加工でん粉 香辛料 <u>ピザソース</u> オリーブオイル トマト 砂糖 玉ねぎ ガーリック ぶどう糖 果糖液糖 チキンエキス 加工でん粉 オレガノ パセリ 香辛料 増粘剤 酸味料

学校におけるおさかな消費対策事業



6月と7月に『カンパチ』を無償で提供していただきました。
これは、学校給食で『カンパチ』を味わってほしい、魚の美味しさを知り、魚の話題を作り、家庭でも魚を消費してもらうことを目的に国や県が行っている取組です。



薩摩川内市から地場産物の提供

薩摩川内市から『にがうり』を無償で提供していただきました。市内では、約82トンの『にがうり』が栽培されており、県外にも出荷されています。市内で収穫された旬の美味しい農産物をみなさんに食べてもらおうという取組です。

【7月19日 ひわきの鶏飯】 奄美の鶏飯は、汁と具を別々に作りますが、今回は汁の中に具が入った状態でお届けします。本来の料理とはちがうので料理名を「ひわきの鶏飯」としました。

★下線が引いている食品は主な原材料を記載していますのでご確認いただきますようお願いいたします。 ★天候等により、献立内容を変更することがあります。