



れ い わ ね ん が つ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

令和5年 5月献立予定表

薩摩川内市立入来学校給食センター

【問い合わせ】 TEL 44-4113

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 ^{からだ} 体をつくる ^{しょうひん} もとになる食品	おもに ^{からだ} 体の調子 ^{ちやうし} を 整えるもとになる食品	調味料など	栄養価 ^{えいようか}		加工食品の 原材料等 ^{かこうしょくひん げんざいりゆうたう げんざいりゆうたう}
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 ^{たんぱく} (g)	
1 (月)	①  入来米ごはん	② 牛乳	③ 厚揚げの中華炒め ④ いりことナッツの あめがらめ	①いりきまい ③じゃがいも でんぷん さとう ごまあぶら ④ピーナツ ごまあぶら くるみ いりごま さとう アーモンド みずあめ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ さつまあげ うずらたまご ④いりこ	③にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ しょうが にんにく	③しょうゆ す さけ こしょう ちゅうかあじ トウバンジャン ④しょうゆ みりん	691 824	28.9 33.7	※ 加工食品の主な材料及びアレルギー対応に 関係のあるものを掲載 しています。
2 (火)	①  むぎごはん	② 牛乳	③ 五月おでん ④ ツナとやさいのいためもの ⑤ 柏もち (こどもの日祝い)	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう すりごま ノンエッグマヨネーズ ⑤かしわもち	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ さつまあげ むすびこんぶ ④かつおフレーク いかまぼこ	③こんにやく ござんだけ にんじん いんげん ④にんじん キャベツ こまつな コーン	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④しょうゆ	646 804	28.2 33.1	かしわ餅 小豆 砂糖 水飴 米粉 麦芽糖 食塩 乳化剤 加工でん粉 しそ味ひじき ひじき 砂糖 還元水飴 しょうゆ キヌア しその実 植物油脂 食塩 酸味料 酵母エキス 寒天 香料
8 (月)	①  むぎごはん	② 牛乳	③ 麻婆春雨 ④ 三色ナムル ⑤ しそあじひじき	①こめ むぎ ③はるさめ ごまあぶら さとう サラダあぶら あかみそ ④さとう すりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とりにく あぶらあげ だいず あかみそ ④わかめ ⑤しそあじひじき	③にんじん ふかねぎ たまねぎ たけのこ しょうが えだまめ きくらげ にんにく ④にんじん きゅうり もやし だいこん ほうれんそう	③しょうゆ みりん こしょう トウバンジャン ④しょうゆ す ブチドリッブ	658 825	23.9 28.0	マーシャルジャム 植物油脂 砂糖 食塩 大豆粉 脱脂粉乳 ココアパウダー 香料 植物レシチン 炭酸Ca
9 (火)	①  入来米ごはん	② 牛乳	③ 具だくさんのみそ汁 ④ レバーのオーロラあえ ⑤ そくせきづけ	①いりきまい ③さといも ④でんぷん さとう キャノーラあぶら ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③だいず あつあげ わかめ むぎみそ ④とりレバー	③にんじん たまねぎ はねぎ こだいずもやし ④えだまめ コーン ⑤にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー	③にぼし あわせだし ④ケチャップ しょうゆ みりん ⑤ブチドリッブ そくせきづけのもと	651 809	26.5 31.3	ミートボール A 鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉 植物性たん白 でん粉 炭酸Ca 食塩 酵母エキス 香辛料
10 (水)	①  コッペパン	② 牛乳	③ カレーうどん ④ ハムと野菜のソテー ⑤ マーシャルジャム	①コッペパン ③うどん ④サラダあぶら ⑤マーシャルジャム	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ あぶらあげ だいずフレーク ④ハム	③にんじん たまねぎ こまつな しいたけ しいたけ にんにく ④にんじん アスパラガス キャベツ もやし コーン	③カレールー さけ しょうゆ こしょう カレー あわせだし ④しょうゆ コンソメ しお こしょう	635 805	26.7 32.3	アセロラジュレ 糖類 酸味料 ゲル化剤 アセロラ果汁 りんご果汁 加工澱粉 野菜色素 香料
11 (木)	①  薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ 切干だいこんの煮物 ④ かつおそぼろ	①さつませんだいまい ③じゃがいも ざらめ ④さとう いりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ さつまあげ ④かつおフレーク たまご	③こんにやく にんじん たけのこ いんげん しいたけ ほしだいこん ④にんじん えだまめ ピーマン ふかねぎ しょうが	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④しょうゆ しお みりん	676 842	29.1 34.6	カスタードプリン 牛乳 加糖卵黄 クリーム カラメルソース 脱脂粉乳 水あめ 加糖脱脂練乳 植物油脂 寒天 乳化剤 デキストリン セラチン 香料 ゲル化剤 増粘多糖類
12 (金)	①  ミルクパン	② 牛乳	③ かみかみデミシチュー ④ フルーツのジュレ和え	①ミルクパン ③じゃがいも さとう サラダあぶら マーガリン	②ぎゅうにゅう ③ミートボール A ぶたにく ひよこめ だいず こなチーズ きんとときまめ	③にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム パセリ にんにく ④みかん パイン りんご もも アセロラジュレ	③ケチャップ ワイン デミグラスソース こしょう がらスープ ④ブチドリッブ	696 860	28.1 33.8	あじフライ あじ パン粉 大豆たん白 小麦粉 でん粉 食塩 香辛料 増粘多糖類
15 (月)	①  むぎごはん	② 牛乳	③ もずくスープ ④ 豚キムチ炒め ⑤ カスタードプリン	①こめ むぎ ③でんぷん ごまあぶら ④はるさめ さとう いりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく かまぼこ とうふ たまご もずく ④ぶたにく あぶらあげ ⑤カスタードプリン	③にんじん たけのこ チンゲンサイ ④にんじん たまねぎ にら キャベツ にんにく はくさい キムチ しょうが	③しょうゆ さけ とりがらスープ ④しょうゆ さけ しお ブチドリッブ	633 784	27.3 32.5	ブルーベリージャム 食物繊維 ゲル化剤 酸味料 ブルーベリー 砂糖 香料
16 (火)	①  入来米ごはん	② 牛乳	③ 根菜のごま煮 ④ あじフライ ⑤ えそやさいサラダ	①いりきまい ③じゃがいも ざらめ いりごま ④キャノーラあぶら ⑤わふうドレッシング	②ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき やさいこんぶ ④あじフライ	③こんにやく にんじん だいこん れんこん ごぼう いんげん ⑤にんじん キャベツ きゅうり コーン	③しょうゆ みりん かつおぶし ⑤ブチドリッブ	651 814	25.9 30.7	魚とごぼうのだんご 魚肉すり身 ごぼう 豆腐 でん粉 食塩 昆布エキス 砂糖 鯉節エキス しょうゆ
17 (水)	①  コッペパン	② 牛乳	③ 親子うどん ④ パナナッツ ⑤ ブルーベリージャム	①コッペパン ③うどん サラダあぶら ④パナナチップ さとう アーモンド みずあめ カシューナッツ ⑤ブルーベリージャム	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご さつまあげ ④ロースたけいず	③にんじん たまねぎ こまつな はねぎ えのきたけ しいたけ	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④しょうゆ みりん	696 855	28.9 34.7	アーモンドカル アーモンド 片削いわし オリゴ糖 三温糖 ごま
18 (木)	①  薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ ござん竹のみそ汁 ④ ピンバ風 井の具 ⑤ アーモンドカル (中学校のみ)	①さつませんだいまい ③じゃがいも ④さとう サラダあぶら いりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③あつあげ とうふ さかなとごぼうのだんご わかめ むぎみそ ④ぎゅうにゅう たまご あかみそ ⑤アーモンドカル	③にんじん はねぎ ござんだけ ④にんじん ふかねぎ ほうれんそう ぜんまい こだいずもやし にんにく	③にぼし あわせだし ④しょうゆ さけ トウバンジャン	638 823	26.1 32.8	九州の恵み 押麦 黒米 もち麦 青玄米 大豆 もちきび もち玄米 赤米 もちあわ
19 (金)	①  食パン	② 牛乳	③ 豆と麦のスープ ④ チキンのピザソース炒め	①しよパン ③むぎ じゃがいも ④さとう オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③うずらたまご とうふ ウインナー レンズまめ だいず しんいんげんめ ④とりにく こなチーズ	③にんじん チンゲンサイ えだまめ コーン パセリ しいたけ ④にんじん たまねぎ しめじ ピーマン あかピーマン	③しょうゆ こしょう コンソメ とりがらスープ ④ピッツアソース ケチャップ ソース ワイン こしょう こなセラチン	653 801	32.8 39.5	いちごミックスジャム 糖類 いちご りんご ゲル化剤 酸味料 香料
22 (月)	①  九州の恵みごはん	② 牛乳	③ チキンカレー ④ コーンサラダ ⑤ コアコアヨーグルト	①こめ 九州の恵み ③じゃがいも サラダあぶら ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいず スキムミルク ④ふえるこんぶ ⑤コアコアヨーグルト	③にんじん たまねぎ グリーンピース りんご にんにく ④にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	③カレールー カレーこ こしょう ワイン ソース ④しょうゆ す しお こしょう ブチドリッブ	673 862	24.7 30.0	粒チーズパン ミルクパン 粒チーズ
23 (火)	①  入来米ごはん	② 牛乳	③ ふわふわ卵スープ ④ ひじきとくるみのソテー	①いりきまい ③じゃがいも パンこ サラダあぶら ④くるみ さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ハム とうふ たまご こなチーズ ④ひじき さつまあげ とりにく あぶらあげ	③にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな トマト ④にんじん えだまめ コーン	③しょうゆ コンソメ ワイン こしょう とりがらスープ ④しょうゆ す みりん	643 800	27.1 31.8	海藻ミックス わかめ きりんさい つのまた 茎わかめ こんぶ こんにやく寒天
24 (水)	①  米粉入りパン	② 牛乳	③ 太平燕 ④ かみかみごまマヨソテー ⑤ いちごミックスジャム	①こめ いりパン ③はるさめ ごまあぶら サラダあぶら ④すりごま サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ⑤いちごミックスジャム	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ うずらたまご ④ウインナー ひじき	③にんじん たまねぎ たけのこ ほだいこん キャベツ きくらげ にんにく ④にんじん アスパラガス ごぼう えだまめ コーン	③しょうゆ さけ こしょう ちゅうかあじ とんどうスープ ④しょうゆ	671 810	25.2 30.1	さんまのみぞれ煮 さんま だいこん 砂糖 しょうゆ でん粉 食塩 本みりん
25 (木)	①  薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ 五目うま煮 ④ きびなごのみそがらめ	①さつませんだいまい ③じゃがいも ざらめ ④でんぷん ピーナツ いりごま さとう キャノーラあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ がんもどき ④きびなご むぎみそ	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう たけのこ いんげん しいたけ ④はねぎ	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④みりん	686 850	29.8 35.1	ミートボール B 鶏肉 たまねぎ でん粉 豚肉 水あめ チンオイル 植物性たん白 揚げ油 調味料 香辛料
26 (金)	①  つぶチーズパン	② 牛乳	③ トマトソーススパゲティ ④ こんにやくサラダ ⑤ 国産日向夏のゼリー	①つぶチーズパン ③スパゲティ サラダあぶら ④さとう いりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ウインナー ぶたにく こなチーズ ④かいそうミックス	③にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ しめじ トマト にんにく ④サラダこんにやく きゅうり にんじん キャベツ コーン ⑤国産日向夏のゼリー	③ケチャップ ソース こしょう ワイン コンソメ ④しょうゆ しお す ブチドリッブ	678 852	26.6 33.4	ファイバーゼリー 果糖ぶどう糖液糖 食物繊維 りんご果汁 にんじん オレンジ果汁 かぼちゃ デキストリン ゲル化剤 酸味料 香料
29 (月)	①  入来米ごはん	② 牛乳	③ 豚肉と大豆のみそ煮 ④ さんまのみぞれ煮 ⑤ さんしよくあえ	①いりきまい ③じゃがいも さといも くろがとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず あつあげ あかみそ むぎみそ ④さんまのみぞれに	③こんにやく にんじん だいこん ふかねぎ ごぼう しいたけ しょうが にんにく ⑤にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー	③しょうゆ みりん さけ あわせだし ⑤ブチドリッブ そくせきづけのもと	675 818	29.2 33.0	レーズンクリーム 食用油脂 デキストリン 糖類 レーズン 全粉乳 脱脂粉乳 食塩 香料 乳化剤 炭酸Ca
30 (火)	①  薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ 高野豆腐の卵とじ ④ ごぼうサラダ	①さつませんだいまい ③さとう サラダあぶら ④さとう アーモンド ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご こうやどうふ さつまあげ ④だいず	③にんじん たまねぎ キャベツ にら たけのこ しいたけ ④にんじん きゅうり ごぼう えだまめ コーン	③しょうゆ しお さけ みりん あわせだし ④しょうゆ	672 831	28.1 33.7	
31 (水)	①  コッペパン	② 牛乳	③ マカロニシチュー ④ カラフルポンチ ⑤ レーズンクリーム	①コッペパン ③マカロニ さつまいも サラダあぶら ⑤レーズンクリーム	②ぎゅうにゅう ③ミートボール B とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	③にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム ④パイン もも ナタデココ りんご ファイバーゼリー	③ホワイトルー コンソメ ワイン こしょう がらスープ	707 855	25.4 30.3	



さわやかな季節、学校生活のリズムに慣れてくる頃ですが、だんだん行事も増えて疲れやすくなります。一日三食しっかり食べて、元気で過ごせるようにしましょう。