



れ い わ ね ん が つ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

令和5年

6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 もとになる食品	おもに ^{からだ} 体の調子 ^{ちようし} を整えるもとになる食品	調味料など	栄養価		加工食品の 原材料等
										エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (木)	① カルシウム米入り むぎごはん	② 牛乳	③ ラビオリスープ	④ キムたくごはんの具	⑤ きになる野菜ジュース	①こめ むぎ カルシウムまい ③じゃがいも	②ぎゅうにゅう ③ラビオリ とりにく あつあげ だいず ④ぶたにく	③にんじん たまねぎ キャベツ パセリ しめじ ④にんじん えだまめ にら たくあん キムチ にんにく ⑤きになるやさしいジュース	③しょうゆ しお コンソメ こしょう とりがらスープ ④しょうゆ みりん さけ こしょう	642	25.3	※ 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 (金)	① 黒糖パン	② 牛乳	③ 牛肉入り焼きうどん	④ りんかけココア大豆		①こくとうパン ③うどん ざらめ サラダあぶら ④さとう でんぶ	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ どうふ ④ローストだいず ココアパウダー	③にんじん たまねぎ キャベツ こまつな えのきたけ しいたけ	③しょうゆ みりん さけ あわせだし ④しお	640	29.3	
5 (月)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ 豚肉と大豆の甘辛煮	④ たかなの油炒め		①いりきまい ③じゃがいも くるさとう サラダあぶら ④いりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ だいず がんもどき ④しらすぼし たまご あぶらあげ	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう いんげん しいたけ しょうが にんにく ④たかなづけ にんじん たけのこ コーン	③しょうゆ みりん てんねんだし さけ あわせだし ④しょうゆ みりん	653	27.2	
6 (火)	① ごはん	② 牛乳	③ なす入り麻婆豆腐	④ 中華和え		①こめ ③さとう でんぶ ごまあぶら ④はるさめ すりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ とりにく だいず どうふ おからパウダー むぎみそ ④くわかめ	③にんじん たまねぎ なす にら たけのこ きくらげ しょうが にんにく ④にんじん きゅうり こだいずもやし こまつな	③しょうゆ こしょう ちゅうかあじ トウバンジャン ④しょうゆ す ブチドリッ	636	24.2	6日・7日 中学校:給食中止
7 (水)	① コッペパン	② 牛乳	③ カレースープ煮	④ カラフル杏仁ポンチ		①コッペパン ③ジュエルマカロニ じゃがいも サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく ウインナー だいず ひよこめ きんとときめ ④あんにんどうふ	③にんじん だいこん キャベツ しめじ ④みかん パイン りんご もも ナタデココ	③しょうゆ ワイン カレーこ こしょう コンソメ とりがらスープ	612	24.3	
8 (木)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ 青さ入りかきたま汁	④ 砂肝とボテのかみかみ和え	⑤ マンゴプリン	①さつませんだいまい ③でんぶ サラダあぶら ④かわつきポテト キャノーラあぶら でんぶ	②ぎゅうにゅう ③ハム どうふ たまご あおさのり ④とりすなぎも ⑤マンゴプリン	③にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ しいたけ ④えだまめ コーン こなちや	③しょうゆ しお さけ あわせだし ④しお こしょう	689	26.0	
9 (金)	① コッペパン	② 牛乳	③ しょうゆラーメン	④ ツナポテトソテー	⑤ キャラメルクリーム	①コッペパン ③スパゲティ ごまあぶら ④じゃがいも いりごま さとう ノンエッグマヨネーズ ⑤キャラメルクリーム	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく やきぶた	③にんじん キャベツ ふかねぎ こだいずもやし コーン きくらげ にんにく ④にんじん たまねぎ アスパラガス えだまめ	③しょうゆ こしょう さけ とんとうスープ ④しお こしょう	662	26.5	杏仁豆腐 還元澱粉糖化物 牛乳 砂糖 粉末寒天 クエン酸 増粘多糖類 酸化防止剤 杏仁フレーバー 甘味料
12 (月)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ かみなり汁	④ いわしのうめに	⑤ ごまいため	①いりきまい ③さいとも でんぶ さとう ごまあぶら ⑤はるさめ いりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ どうふ おからパウダー むぎみそ あかみそ ④いわしのうめに ⑤たまご	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう はねぎ しいたけ しょうが ⑤にんじん もやし こまつな コーン	③さけ けずりぶし ⑤しょうゆ ブチドリッ	622	25.6	
13 (火)	① カルシウム米入り ごはん	② 牛乳	③ 酸辣湯	④ 青椒肉絲	⑤ うまかつてん	①こめ カルシウムまい ③はるさめ でんぶ ごまあぶら ④さとう でんぶ ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご どうふ ④ぶたにく ⑤うまかつてん	③にんじん チンゲンサイ もやし きくらげ しょうが ④たまねぎ あかピーマン ピーマン たけのこ しいたけ しょうが にんにく	③しょうゆ こしょう さけ ちゅうかあじ す とりがらスープ ④しょうゆ さけ オイスターソース	654	29.2	マンゴプリン 乳製品 マンゴピューレ 果糖ぶどう糖液糖 ゲル化剤 香料 カロチノイド色素
14 (水)	① 米粉入りパン	② 牛乳	③ ソースやきスパゲティ	④ コロコロ豆サラダ	⑤ みかんジュース	①こめこいりパン ③スパゲティ サラダあぶら ④さとう ピーナツ ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③いりか あおのり ぶたにく しょうが ④ローストだいず レンズまめ しろいんげんまめ	③にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし にんにく ④にんじん きゅうり ブロッコリー コーン ⑤みかんジュース	③やきそばソース ちゅうかあじ さけ しお こしょう ④しょうゆ ブチドリッ	705	30.9	
15 (木)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ 肉じゃが	④ ピーナツあえ		①さつませんだいまい ③じゃがいも ざらめ サラダあぶら ④はるさめ さとう ピーナツ	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう あつあげ ④ふえるこんぶ	③いとこんにやく にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ④にんじん アスパラガス キャベツ えだまめ コーン	③しょうゆ みりん さけ ④しょうゆ ピーナツあえのもと ブチドリッ	653	24.1	キャラメルクリーム 糖類 加糖脱脂練乳 ドロマイト カラメルシロップ 増粘剤 乳化剤 香料
16 (金)	① バーガーパン	② 牛乳	③ 豆乳入り卵スープ	④ メンチカツバーガーの具	(メンチカツ、キャベツ、ソース、中のみチーズ)	①コッペパン ③じゃがいも でんぶ ④キャノーラあぶら	②ぎゅうにゅう ③ハム どうふ たまご いんげんペースト どうにゅう ④メンチカツ スライスチーズ	③にんじん えのきたけ こまつな たけのこ コーン ④キャベツ	③しょうゆ さけ コンソメ こしょう パイタン ④マイディソース	635	27.6	
19 (月)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ かぼちゃ入り五目煮	④ かつおみそ	⑤ さくらんぼゼリー	①いりきまい ③ざらめ 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とりにく あつあげ ④やきなまりぶし むぎみそ ちやうけみそ	③こんにやく たけのこ かぼちゃ ごぼう いんげん しいたけ ほしだいこん ④ごぼう にら ⑤さくらんぼゼリー	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④みりん	674	26.6	うまかつてん 大豆 黒大豆 アーモンド セサミクッキー 松の実 ひまわりの種 味付小魚 かぼちゃの種 でん粉 昆布 植物油 着色料 砂糖 食塩 調味料
20 (火)	① むぎごはん	② 牛乳	③ ポークカレー	④ なつみかんサラダ	⑤ 飲むヨーグルト	①こめ むぎ ③じゃがいも サラダあぶら ④かんきつフレッシュ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず スキムミルク ④くわかめ ⑤のむヨーグルト	③にんじん たまねぎ えだまめ りんご にんにく ④あまなつみかん キャベツ にんじん きゅうり コーン	③カレーウ カレーこ こしょう ワイン ソース ④ブチドリッ	680	24.2	
21 (水)	① 食パン	② 牛乳	③ コーンポタージュスープ	④ 煮込み風ハンバーグ		①しよくパン ③じゃがいも こめこ マーガリン ④さとう でんぶ サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ハム ぎゅうにゅう ④ハンバーグ こなチーズ	③にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ マッシュルーム ④にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ えのきたけ	③とりがらスープ ポタージュ ワイン こしょう コンソメ ④ケチャップ ワイン デミグラスソース ソース	694	28.3	国産豚鶏メンチカツ 豚肉 たまねぎ バン粉 鶏肉 大豆たん白 砂糖 でん粉 しょうゆ 大豆粉 食塩 こしょう 植物油
22 (木)	① カルシウム米入り 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ さつま汁	④ 揚げレバーのナッツがらめ	⑤ そくせきづけ	①さつませんだいまい カルシウムまい ③じゃがいも ④でんぶ さとう いりごま アーモンド キャノーラあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ むぎみそ ④ぶたレバー	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう ふかねぎ しょうが ④えだまめ にんにく しょうが ⑤にんじん キャベツ きゅうり コーン	③けずりぶし あわせだし ④しょうゆ さけ みりん ⑤ブチドリッ そくせきづけのもと	666	28.7	
23 (金)	① 黒糖パン	② 牛乳	③ 豚菜うどん	④ ひじき入りマヨ炒め		①こくとうパン ③うどん サラダあぶら ④さとう すりごま サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく むきえび いりか さつまあげ ④かまぼこ ひじき	③にんじん こだいずもやし たまねぎ キャベツ はねぎ しいたけ にんにく しょうが ④にんじん ごぼう コーン アスパラガス	③しょうゆ さけ みりん こしょう とりがらスープ ④しょうゆ	651	30.0	さくらんぼゼリー 山形県産さくらんぼの果汁 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 さくらんぼシラップ漬け ワイン レモン果汁 乳酸 Ca ゲル化剤 香料 紅色素 酸味料
26 (月)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ ミートボールの酢豚風	④ パインサラダ	⑤ ふりかけ(昆布とお茶)	①いりきまい ③じゃがいも でんぶ さとう サラダあぶら ④さとう ピーナツ サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ミートボール あつあげ うずらたまご ④レッドキドニー ⑤ふりかけ	③にんじん たまねぎ たまねぎ キャベツ はねぎ しいたけ にんにく しょうが ④にんじん ごぼう コーン アスパラガス	③ケチャップ しょうゆ す ちゅうかあじ ④しょうゆ しお す ブチドリッ	693	25.2	
27 (火)	① むぎごはん	② 牛乳	③ かぼちゃのみそ汁	④ そぼろどんぶりの具	⑤ アセロラミルクゼリー	①こめ むぎ ③じゃがいも	②ぎゅうにゅう ③あつあげ むぎみそ わかめ おからパウダー ④ぶたにく とりにく だいず たまご ⑤アセロラミルクゼリー	③かぼちゃ たまねぎ もやし ④にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	③にぼし あわせだし ④しょうゆ さけ みりん しお	662	25.4	国産ミートのハンバーグ 鶏肉 たまねぎ 豚肉 植物性たん白 食物繊維 砂糖 酵母エキス 食塩 トマトペースト 加工でん粉 にんにく 香辛料 しょうが
28 (水)	① ミルクパン	② 牛乳	③ 揚げ麺の野菜あんかけ	④ ゆでとうもろこし		①ミルクパン ③あげめん でんぶ ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ むきあさり	③にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし たけのこ しいたけ きくらげ にんにく しょうが ④とうもろこし	③しょうゆ さけ みりん こしょう ちゅうかあじ ④しお	671	28.1	
29 (木)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ 炒り鶏	④ スタミナ納豆		①さつませんだいまい ③さいとも ざらめ 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とりにく あつあげ さつまあげ ④なつとう ぶたにく だいず むぎみそ	③こんにやく にんじん たけのこ ごぼう いんげん しいたけ ④はだいこん にら にんにく 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 みりん トウバンジャン	662	30.1	このジュースは、鹿児島 県と熊本県で生産された うんしゅうみかんの果汁を 100%使って作られてい て、砂糖は全く入って いません。
30 (金)	① ドッグパン	② 牛乳	③ ABCスープ	④ ピーンズドライカレー	⑤ みかんジュース	①コッペパン ③マカロニ じゃがいも ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ハム どうふ レッドキドニー ④ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひよこめ	③にんじん だいこん パセリ えだまめ ④たまねぎ あかピーマン にんじん ピーマン にんにく ⑤みかんジュース	③しょうゆ コンソメ とりがらスープ ④カレーウ カレーこ ソース ワイン こしょう	695	30.3	