



れ い わ ね ん

令和5年

が つ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

7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		おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を 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)	
3 (月)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ 厚揚げの中華炒め	④ しゅうまい (2こ)	⑤ 三色和え、しゅうまいのたれ	① いりきまい	③ じゃがいも	② ぎゅうにゅう	③ ぶたにく	③ にんじん たまねぎ	③ しょうゆ	③ しょうゆ	622	28.7	※ 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。
4 (火)	① カルシウム米入り ごはん	② 牛乳	③ 春雨スープ	④ 豚肉とゴーヤのスタミナ揚げ	⑤ 冷凍パイ	① こめ	③ はるさめ	② ぎゅうにゅう	③ ちゅうかふうつね	③ にんじん チンゲンサイ	③ しょうゆ	③ しょうゆ	689	26.7	
5 (水)	① 黒糖パン	② 牛乳	③ ピリ辛フォー	④ あおのりいりこナッツ	⑤ みかんジュース	① こくとうパン	③ ひらひらパン	② ぎゅうにゅう	③ ぶたにく	③ にんじん たまねぎ	③ しょうゆ	③ しょうゆ	664	28.8	中華風つくね 鶏肉 豚脂 にら でん粉 鶏肉 豚脂 にら でん粉 パン粉 砂糖 砂糖 植物油 オイスターソース しょうゆ にんにく 香辛料
6 (木)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ かぼちゃのうま煮	④ かつおそぼろ		① さつませんだいまい	③ じゃがいも	② ぎゅうにゅう	③ とりにく	③ こんやく かぼちゃ	③ しょうゆ	③ しょうゆ	647	29.7	
7 (金)	① コッペパン	② 牛乳	③ ペンネのトマト煮	④ アップルサラダ	⑤ 七塔ゼリー	① コッペパン	③ ペンネマカロニ	② ぎゅうにゅう	③ ミートボール	③ にんじん たまねぎ	③ ケチャップ	③ ケチャップ	691	27.9	ミートボール 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 (月)	① むぎごはん	② 牛乳	③ 夏野菜とミートボールのカレー	④ セサミサラダ	⑤ ヨーグルト	① こめ	③ じゃがいも	② ぎゅうにゅう	③ とりにく	③ かぼちゃ たまねぎ	③ カレー	③ カレー	686	23.8	
11 (火)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ 大豆の磯煮	④ ゴーヤチャンプルー	⑤ はちみつレモンゼリー	① さつませんだいまい	③ じゃがいも	② ぎゅうにゅう	③ とりにく	③ こんやく にんじん	③ しょうゆ	③ しょうゆ	637	29.6	七塔ゼリー なつみかん果汁 水あめ 砂糖 豆乳加工品 寒天 メロン果汁 デキストリン ゲル化剤 酸味料 香料
12 (水)	① 米粉入りパン	② 牛乳	③ 和風ヌードル	④ ひじきいりサラダ	⑤ マーシャルジャム	① こめ	③ スパゲッティ	② ぎゅうにゅう	③ とりにく	③ にんじん キヤベツ	③ しょうゆ	③ しょうゆ	625	25.3	
13 (木)	① カルシウム米入り 入来米ごはん	② 牛乳	③ かいのこ汁	④ 揚げレバーの甘辛和え	⑤ そくせきづけ	① いりきまい	③ じゃがいも	② ぎゅうにゅう	③ ぶたにく	③ こんやく かぼちゃ	③ しょうゆ	③ しょうゆ	640	28.1	いっしょく 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
14 (金)	① ミルクパン	② 牛乳	③ ビーンズブラウンシチュー	④ フルーツのゼリー和え		① ミルクパン	③ じゃがいも	② ぎゅうにゅう	③ うずらたまご	③ にんじん たまねぎ	③ ビーフシチュー	③ ビーフシチュー	685	29.5	
18 (火)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ 豚肉と冬瓜のみそ煮	④ いわしのしょうが煮	⑤ そえやさしいため	① いりきまい	③ さつまいも	② ぎゅうにゅう	③ ぶたにく	③ こんやく にんじん	③ しょうゆ	③ しょうゆ	675	26.5	いわしのしょうが煮 いわし 砂糖 しょうゆ 本みりん でん粉 食塩 しょうが
19 (水)	① コッペパン	② 牛乳	③ 平ビーフンのスープ煮	④ 鶏肉のレモンソース和え	⑤ キャラメルクリーム	① コッペパン	③ ひらひらパン	② ぎゅうにゅう	③ ちゅうかふうつね	③ にんじん キヤベツ	③ しょうゆ	③ しょうゆ	698	31.2	
20 (木)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ トマト入りたまごスープ	④ ドライカレー	⑤ みかんジュース	① さつませんだいまい	③ はるさめ	② ぎゅうにゅう	③ ちくわ	③ にんじん こまつな	③ しょうゆ	③ しょうゆ	669	26.8	20日の給食中止 入来小 副田小 入来中
						③ さとう	③ じゃがいも	③ とりにく	③ ぶたにく	③ にんじん たまねぎ	③ カレー	③ カレー	819	31.6	



しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごそう！

一学期も残りわずか、楽しい夏休みに向けてしめくくりの時期です。

しかし、いよいよ本格的な夏の到来、気温が高い日が続くようになり体調管理が難しい時期にもなります。まだ、体が暑さに慣れていないため特に『熱中症』が心配です。体調が悪い人はもちろん、健康に自信がある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって『熱中症』をおこしやすくなります。暑さで食欲がでない人もいますかと思いますが、しっかりと食べて『熱中症』や『夏バテ』を予防しましょう。



- 三食しっかり。特に朝食は必ずとるようにしましょう。
- のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。
- ※少しづつこまめに基本、一度にたくさん飲むのは、体によくありません。
- 冷たい飲み物や食べ物のとりすぎに気をつけましょう。

毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。

薩摩川内市hp ⇒ [メニュー](#) ⇒ [子育て・教育](#) ⇒ [学校](#) ⇒ [小・中学校](#) ⇒ [学校給食](#)



7月7日は、「七夕」です！

七夕は、中国の古い伝説から生まれた行事です。昔、機織りがじょうずな織姫と牛飼いの彦星が

結婚しました。ところが、ふたりは仲がよすぎて遊んでばかりで、仕事をなまけるようになりました。それを見た天の帝王は怒ってふたりを天の川の両岸に離ればなれにして、「一年に一度だけ七夕の夜に天の川をわたって会うこと」を許すことにしました。

ただし、雨が降ると川を渡れなくなり、会えないそうです。七夕の夜、晴れたらいいですね。夜空をながめてみましょう。給食では、七夕をデザインしたかわいらしい星形カップのゼリーを計画しました。

※ 学校行事の都合で7日が給食中止の学校には、7日より前にお届けします。

