



れい わ ねん がつ こんだて よ てい ひょう

令和5年 9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 上:小学校 下:中学校		加工食品の 原材料等	
	①	②	③	④	⑤		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1 (金)	① コッペパン	② 牛乳	③ 五目うどん ④ ツナとひじき入り炒めもの ⑤ りんごジャム	①コッペパン ②うどん さといも サラダあぶら ③すりごま サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ④りんごジャム	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ ④かつおフレーク かまぼこ ひじき	③にんじん キャベツ はねぎ もやし しいたけ ④にんじん ごぼう 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	659 792	27.2 33.1	※ 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 (月)	① むぎごはん	② 牛乳	③ ハヤシライス ④ フルーツポンチ ⑤ ヨーグルト	①そうきまい むぎ ②じゃがいも サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ミートボール ぎゅうにく スキムミルク いんげんペースト ⑤ヨーグルト	③にんじん たまねぎ トマト グリーンピース にんにく マッシュルーム ④パイン もも りんご デザートアロロ	③ハヤシルウイン デミグラスソース ケチャップ ソース こしょう	628 820	22.3 27.7	中学校:1日~15日 250cc牛乳です。
5 (火)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ 麻婆春雨 ④ 野菜とわかめのナムル	①いりきまい ②はるさめ ごまあぶら さとう サラダあぶら 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 あぶらあげ だいず あかみそ ④わかめ	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 コーン ほうれんそう こだいずもやし	③しょうゆ こしょう みりん トウバンシヤン ④しょうゆ す プチドリッ	645 834	24.4 30.9	9月~11月 給食会から届く米は、 この夏とれたての早期 米「なつほのか」という 新米です。
6 (水)	① 米粉入りパン	② 牛乳	③ ソース焼きスパゲティ ④ パナナッツ ⑤ みかんジュース	①こめこいりパン ②スパゲティ サラダあぶら ④パナナチップ さとう アーモンド ピーナツ みずあめ でんぶん	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ちくわ あおのり ④ローストだいず	③にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし きくらげ にんにく ⑤みかんジュース	③やきそばソース ちゅうかあじ ワイン ソース こしょう ④しょうゆ みりん	668 857	26.3 33.4	
7 (木)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ さつま汁 ④ きびなごのにらだれ和え ⑤ そえやさい	①さつませんだいまい ②さといも じゃがいも ④でんぶん 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 むぎみそ おからパウダー ④きびなご	③こんにやく はいだいこん にんじん だいこん ごぼう こだいずもやし しょうが ④にら しょうが ⑤にんじん キャベツ ブロッコリー コーン	③にぼし ④しょうゆ さけ みりん ⑤プチドリッ そくせきづけのもと	619 802	27.2 33.5	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
8 (金)	① ドッグパン	② 牛乳	③ ミネストローネ ④ ドライカレー ⑤ 国産和梨のゼリー	①コッペパン ②ジュレマカロニ じゃがいも サラダあぶら ④さとう マーガリン ⑤国産わなしのゼリー	②ぎゅうにゅう ③ウイナーレドトニー だいず ひよこめ ④ぶたにく とり チーズ	③にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ トマト にんにく ④にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	③しょうゆ こしょう コンソメ がらスープ ④カレーウ ワイン カレーこ ソース こしょう	641 806	26.0 32.9	国産和梨のゼリー 梨果汁 砂糖 乳酸Ca 果糖ぶどう糖液糖 ゲル化剤 酸味料 香料
11 (月)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ 厚揚げのチリソース煮 ④ 海藻ナッツサラダ	①いりきまい ②じゃがいも でんぶん さとう ごまあぶら ④はるさめ アーモンド さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ うずらたまご だいず いんげんペースト ④かいそうミックス くわわかめ	③にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ にんにく ④にんじん キャベツ きゅうり コーン もやし	③ケチャップ さけ しょうゆ こしょう トウバンシヤン ちゅうかあじ ④しょうゆ す プチドリッ	611 790	24.7 31.1	海藻ミックス わかめ きりんさい つまた 茎わかめ 昆布 こんにやく寒天
12 (火)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ みそけんちん汁 ④ 鰹腹皮の揚げがらめ	①さつませんだいまい ②さといも ④でんぶん いりごま 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どうふ あぶらあげ おからパウダー むぎみそ ④かつおほらがわ	③こんにやく ふかねぎ にんじん だいこん ごぼう ④にんじん たまねぎ えだまめ コーン しょうが	③けずりぶし あわせだし ④ケチャップ ソース	611 791	27.6 34.4	ハンバーグ 鶏肉 豚肉 たまねぎ 植物性たん白 でん粉 砂糖 ケチャップ 香辛料 マッシュポテト 野菜ペースト 植物油 酵母エキス 食塩 調味料 着色料
13 (水)	① 黒糖パン	② 牛乳	③ コーンラーメン ④ ツナと野菜のみそマヨ炒め ⑤ ぶどうゼリー	①こくとうパン ②サラダあぶら スパゲティ ごまあぶら 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ぶどうゼリー	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく やきぶた ④かつおフレーク ちくわ こめみそ こな豆腐	③にんじん キャベツ ふかねぎ こだいずもやし きくらげ コーン にんにく ④にんじん たまねぎ ごぼう アスパラガス	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みりん	623 804	27.4 35.1	
14 (木)	① むぎごはん	② 牛乳	③ 親子どんぶりの具 ④ ピーナツあえ ⑤ みかんジュース	①そうきまい むぎ ②でんぶん サラダあぶら ④はるさめ ピーナツ さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく かまぼこ たまご だいずフレーク ④わかめ	③たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな しいたけ ④にんじん ほうれんそう きゅうり もやし コーン ⑤みかんジュース	③しょうゆ みりん さけ しお けずりぶし ④しょうゆ ピーナツあえのもと	623 811	28.6 35.8	
15 (金)	① 食パン	② 牛乳	③ ポタージュース ④ ハンバーグ	①しよくパン ②じゃがいも こめ マーガリン ④さとう でんぶん サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ぎゅうにゅう レンズまめ レッドトニー いんげんペースト ④ハンバーグ	③にんじん パセリ チンゲンサイ えだまめ クリームコーン ④たまねぎ ピーマン マッシュルーム	③ポタージュ ワイン コンソメ こしょう とりがらスープ ④ケチャップ ソース デミグラスソース ワイン	610 802	24.7 32.6	
19 (火)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ 根菜の五目煮 ④ いわしのおかか ⑤ そえやさしいため	①いりきまい ②じゃがいも ざらめ サラダあぶら ④さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ こうや豆腐 こんぶ ④いわしのおかか ⑤あぶらあげ	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 しいたけ ⑤にんじん キャベツ こまつな もやし	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ⑤しょうゆ プチドリッ	624 783	28.2 33.7	いわしのおかか煮 いわし 砂糖 しょうゆ 本みりん でん粉 かつお節 食塩
20 (水)	① コッペパン	② 牛乳	③ 太平燕 ④ なつみかんサラダ ⑤ マーシャルジャム	①コッペパン ②はるさめ ねりごま ごまあぶら ④かんきつフレッシュ ⑤マーシャルジャム	②ぎゅうにゅう ③うずらたまご ぶたにく さつまあげ ④きざみこんぶ	③にんじん たまねぎ にら こだいずもやし きくらげ たけのこ にんにく ④にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン あまなつみかん	③しょうゆ こしょう さけ ちゅうかあじ とんどうスープ ④プチドリッ	626 787	26.4 31.9	マーシャルジャム 食用油脂 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
21 (木)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ 冬瓜のそぼろ煮 ④ たかなの油炒め	①さつませんだいまい ②さといも でんぶん ざらめ サラダあぶら ④すりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とり だいず がんもどき ④しらすばし たまご	③にんじん とうがん たまねぎ いんげん しいたけ しょうが ④たかなづけ コーン にんじん たけのこ	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④しょうゆ みりん	638 794	28.3 33.5	カクテルゼリー 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁 豆乳 デキストリン 寒天 ゲル化剤 食物繊維 天然色素 酸味料 香料
22 (金)	① ココアミルクパン	② 牛乳	③ クリームシチュー ④ カラフルポンチ	①ココアミルクパン ②マカロニ マーガリン じゃがいも こめ サラダあぶら ④カクテルゼリー	②ぎゅうにゅう ③とりにく ミートボール レンズまめ どうにゅう いんげんペースト ④あんにと豆腐	③にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ ④パイン もも りんご	③ホワイトル ワイン こしょう コンソメ	643 791	28.5 34.2	
25 (月)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ かぼちゃのうま煮 ④ かみかみ磯ミックス	①いりきまい ②じゃがいも ざらめ ④アーモンド いりごま カシューナッツ さとう みずあめ 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いりこ あおのり ローストだいず	③こんにやく かぼちゃ たけのこ ごぼう いんげん 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	646 801	31.5 37.6	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
26 (火)	① カルシウム米入り ごはん	② 牛乳	③ たまごスープ ④ 豚キムチ炒め ⑤ うまかつてん	①そうきまい カルシウム ②じゃがいも でんぶん ごまあぶら ④はるさめ いりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ハム どうふ たまご ④ぶたにく あぶらあげ ⑤うまかつてん	③にんじん きくらげ チンゲンサイ コーン ④にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しょうが はくさいキムチ にんにく	③しょうゆ コンソメ こしょう がらスープ ④しょうゆ さけ	651 801	28.3 33.1	うまかつてん 大豆 黒大豆 アーモンド セサミクラーカー 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
27 (水)	① コッペパン	② 牛乳	③ カレーうどん ④ ウイナーと野菜のソテー ⑤ みかんジュース	①コッペパン ②うどん サラダあぶら ④サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ あぶらあげ おからパウダー ④ウイナー	③にんじん たまねぎ こまつな しいたけ にんにく ④にんじん アスパラガス キャベツ こしょう ⑤みかんジュース	③カレーウ ワイン しょうゆ こしょう カレー あわせだし ④しょうゆ こしょう コンソメ プチドリッ	669 807	27.0 32.3	かんぱちボール かんぱち落とし身 食塩 たまねぎ パン粉 菜種油 白ワイン 魚醤 砂糖
28 (木)	① 薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③ かんぱちボール入りみそ汁 ④ 揚げレバーのオーロラ和え ⑤ そくせきづけ	①さつませんだいまい ②じゃがいも ④でんぶん さとう キャノーラあぶら ノンエッグマヨネーズ ⑤はるさめ	②ぎゅうにゅう ③かんぱちボール あつあげ むぎみそ おからパウダー ④揚げレバー ⑤わかめ	③にんじん たまねぎ こまつな こだいずもやし えのきたけ しょうが ④コーン 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	③にぼし あわせだし ④ケチャップ しょうゆ みりん ⑤プチドリッ そくせきづけのもと	650 811	28.1 33.1	十五夜デザートゼリー 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 デキストリン 果糖 みかん果汁 寒天 ブルーベリー果汁 ゲル化剤 酸味料 香料
29 (金)	① ミルクパン	② 牛乳	③ ペンネのケチャップ煮 ④ ハニーサラダ ⑤ 十五夜デザートゼリー	①ミルクパン ②ペンネマカロニ さとう じゃがいも マーガリン サラダあぶら ④はちみつ サラダあぶら ⑤十五夜デザートゼリー	②ぎゅうにゅう ③ミートボール とりにく こなチーズ ④くわわかめ ひじき	③にんじん たまねぎ なす グリーンピース にんにく マッシュルーム ④にんじん キャベツ きゅうり もやし コーン	③ケチャップ ワイン コンソメ こしょう がらスープ ④しょうゆ しお す こしょう プチドリッ	654 800	27.4 33.2	



19日:食育の日
毎月、日本の伝統食
である和食献立を
計画していきます。