



れ い わ ね ん

が つ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

令和5年10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	
						エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)									
2 (月)	①  むぎごはん	②  牛乳	③ ひらピーンスープ	④ キムたくごはんの具	⑤ みかんジュース	①そうきまい むぎ ③ひらピーン じゃがいも ごまあぶら ④いりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ちゅうかふうつくね とりにく あつあげ ④ぶたにく あぶらあげ	③にんじん きくらげ チンゲンサイ ④にんじん はくさいキムチ にら たくあん えだまめ にんにく ⑤みかんジュース	③しょうゆ さけ ちゅうかあじ がらスープ ④しょうゆ こしょう さけ みりん	634 789	26.7 31.7	※ 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。					
3 (火)	①  入来米ごはん	②  牛乳	③ 高野豆腐の卵とじ	④ かみかみサラダ	⑤ ふりかけ (昆布とお茶)	①いりきまい ③はるさめ 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たまご こうや豆腐 ぶたにく さつまあげ ④ローストだいた ⑤ふりかけ	③にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しいたけ ④にんじん ごぼう コーン えだまめ ブロッコリー	③しょうゆ さけ みりん しお あわせだし ④しょうゆ	672 832	29.2 34.8	中華風つくね 鶏肉 豚脂 にら でん粉 たまねぎ パン粉 砂糖 植物油 しょうゆ 食塩 オイスターソース 香辛料 にんにく 調味料					
4 (水)	①  ミルクパン	②  牛乳	③ 鯛ボール入りスープ煮	④ トマトオムレツ	⑤ アスパラソテー	①ミルクパン ③スパゲッティ じゃがいも ごまあぶら ⑤はるさめ アーモンド サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③いわしボール とりにく がんもどき ④トマトオムレツ ⑤ベーコン	③かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー しめじ ⑤にんじん アスパラガス こだいずもやし コーン	③しょうゆ コンソメ しお こしょう ワイン とりがらスープ ⑤しょうゆ コンソメ	631 770	31.8 37.7	いわしボール いわしすり身 たらすり身 砂糖 食塩 酵母エキス 加工でん粉					
5 (木)	①  薩摩川内米ごはん	②  牛乳	③ 炒り鶏	④ スタミナ納豆	⑤ 味付けのり (国産応援)	①さつませんだいまい ③さいとも じゃがいも さらめ 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 だいた むぎみそ ⑤あじつけのり	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にら はだいこん しょうが にんにく	③しょうゆ みりん さけ てんねんだし ④しょうゆ みりん トウバンジャン	623 775	29.7 34.8	トマトオムレツ 液全卵 大豆油 菜種油 トマト加工品 砂糖 食塩 たまねぎ にんじん 豚肉 植物性たん白 コンソメ ワイン トマトケチャップ にんにく 香辛料 でん粉 着色料					
6 (金)	①  米粉入りパン	②  牛乳	③ スパゲティミートソース	④ アップルサラダ	⑤ マーシャルジャム	①こめこいりパン ③スパゲッティ サラダあぶら ④さとう 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 とりにく だいた スキムミルク	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にんじん だいこん コーン キャベツ ブロッコリー りんご	③ケチャップ ワイン ソース こしょう ④す しお こしょう ブチドリッ	659 801	25.8 30.7	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					
10 (火)	①  カルシウム米入り むぎごはん	②  牛乳	③ ミートボールカレー	④ フルーツポンチ	⑤ 飲むヨーグルト 中ヨーグルト	①そうきまい むぎ カルシウムまい ③じゃがいも サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく ミートボール いんげんペースト ずきみそ ⑤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パイナップル もも りんご ナタデココ	③カレールウ カレーこ ソース ワイン	667 849	21.9 25.4	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					
11 (水)	①  コッペパン	②  牛乳	③ 親子うどん	④ ツナと野菜のマヨ炒め	⑤ キャラメルクリーム	①コッペパン ③うどん 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キャラメルクリーム	②ぎゅうにゅう ③たまご さつまあげ とりにく あぶらあげ ④かつおフレーク ちくわ きざみこんぶ	③にんじん たまねぎ こまつな しいたけ えのきたけ ④にんじん キャベツ アスパラガス あかピーマン	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④しょうゆ	624 770	27.2 33.3	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					
12 (木)	①  入来米ごはん	②  牛乳	③ 具だくさんみそ汁	④ レバーの甘辛ナッツがらめ	⑤ そくせきづけ	①いりきまい ③じゃがいも ④でんぶん ピーナツ さとう アーモンド キャノーラあぶら	②ぎゅうにゅう ③だいた あつあげ わかめ むぎみそ おからパウダー ④ぶたレバー	③たまねぎ こだいずもやし かぼちゃ はくさい はねぎ ④えだまめ コーン にんにく しょうが ⑤にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー	③にぼし ④しょうゆ みりん さけ トウバンジャン ⑤ブチドリッ そくせきづけのもと	654 810	28.8 33.8	13日:さつまいもの日 鹿児島県は生産量が 全国一位。昔から県内 各地で栽培されていま す。給食も県内産です。					
13 (金)	①  食パン	②  牛乳	③ さつま芋ときのこのシチュー	④ フレンチサラダ	⑤ みかんジュース	①しよくパン ③さつまいも マーガリン シメルマカロニ こめこ ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ミートボール とりにく ぎゅうにゅう いんげんペースト ④だいた レットキドニー	③にんじん マッシュルーム たまねぎ パセリ しめじ ④にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン ⑤みかんジュース	③ホワイトル コンソメ こしょう ワイン がらスープ ④しょうゆ す しお こしょう ブチドリッ	624 805	25.1 31.5	ブルーベリーゼリー 果糖ぶどう糖液糖 ブルーベリー果汁 酸味料 ゲル化剤 加工でん粉 着色料					
16 (月)	①  入来米ごはん	②  牛乳	③ キムチなべ	④ ひじきとくるみのソテー	⑤ ブルーベリーゼリー	①いりきまい ③はるさめ サラダあぶら ④くるみ いりごま さとう ごまあぶら ⑤ブルーベリーゼリー	②ぎゅうにゅう ③とりにく こめみそ とうふ ちゅうかふうつくね ④ひじき さつまあげ あぶらあげ	③にんじん キャベツ ふかねぎ ほうれんそう こだいずもやし にんにく えのきたけ はくさいキムチ ④にんじん コーン いんげん	③しょうゆ さけ みりん パイナップル ④しょうゆ す みりん	655 811	26.6 31.2	ブルーベリーゼリー 果糖ぶどう糖液糖 ブルーベリー果汁 酸味料 ゲル化剤 加工でん粉 着色料					
17 (火)	①  カルシウム米入り ごはん	②  牛乳	③ 根菜の五目煮	④ かつおそぼろ		①そうきまい カルシウムまい ③じゃがいも ざらめ ④いりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき ちくわ やさいこんぶ ④かつおフレーク たまご	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう れんこん いんげん しいたけ ④にんじん はだいこん ピーマン えだまめ しょうが	③しょうゆ みりん てんねんだし ④しょうゆ しお みりん	631 789	27.9 33.0	粒チーズパン ミルクパン 粒チーズ					
18 (水)	①  粒チーズパン	②  牛乳	③ 焼豚ラーメン	④ ひじきいりだいこんサラダ		①つづチーズパン ③スパゲッティ ねりごま ごまあぶら ④ピーナツ さとう ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③やきぶた ぶたにく ④だいた しそひじきつくだに	③にんじん ふかねぎ キャベツ こだいずもやし きくらげ にんにく ④にんじん だいこん ブロッコリー コーン	③しょうゆ こしょう さけ ちゅうかあじ とんとうスープ ④しょうゆ ブチドリッ	606 773	28.3 35.7	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。					
19 (木)	①  薩摩川内米ごはん	②  牛乳	③ 秋の味覚汁	④ きびなごの梅風味和え	⑤ わふうサラダ	①さつませんだいまい ③さつまいも くり ④でんぶん いりごま さとう 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 あつあげ むぎみそ ④きびなご	③にんじん だいこん ごぼう はねぎ しめじ ④わねりめ ⑤にんじん キャベツ ほうれんそう コーン	③にぼし あわせだし ④しょうゆ みりん ⑤ブチドリッ	633 788	26.6 31.6	みかんのゼリー 国産温州みかん果汁 果糖ぶどう糖液糖 糖類 ゲル化剤 酸味料 香料					
20 (金)	①  コッペパン	②  牛乳	③ ポークビーンズ	④ フルーツのみかんゼリーあえ	⑤ ピーナツジャム	①コッペパン ③じゃがいも マーガリン さとう サラダあぶら ④みかんのゼリー ⑤ピーナツジャム	②ぎゅうにゅう ③ミートボール ぶたにく ひよこめ だいた きんときめ スキムミルク	③にんじん たまねぎ トマト しめじ えだまめ にんにく ④パイナップル もも りんご ナタデココ	③ケチャップ ワイン こしょう ソース デミグラスソース がらスープ	666 805	27.8 32.8	ピーナツジャム 水あめ 砂糖 食塩 香料 ショートニング 小麦粉 ピーナツバター 乳化剤					
23 (月)	①  入来米ごはん	②  牛乳	③ 豚じゃが	④ いわしのしょうがに	⑤ ごまいため	①いりきまい ③じゃがいも ざらめ サラダあぶら ⑤はるさめ さとう すりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④いわしのしょうがに ⑤たまご	③いとこんにやく にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ⑤にんじん こまつな もやし	③しょうゆ さけ みりん ⑤しょうゆ	638 804	26.4 31.4	いわしのしょうがに煮 いわし 砂糖 しょうゆ 本みりん 食塩 でん粉 しょうが					
24 (火)	①  むぎごはん	②  牛乳	③ 豆乳入りたまごスープ	④ ピリ辛肉みそ 丼の具	⑤ 中のみうまかってん	①そうきまい むぎ ③はるさめ でんぶん ④さとう アーモンド ごまあぶら ⑤うまかってん	②ぎゅうにゅう ③たまご とうにゅう かごしまのとりくにだん とうふ レンズまめ ④ぶたにく とりにく だいた あかみそ	③にんじん こだいずもやし はくさい こまつな きくらげ ④にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ にんにく しょうが	③しょうゆ コンソメ こしょう がらスープ ④デンメンジャン しょうゆ みりん さけ トウバンジャン	610 838	28.8 37.5	鹿児島島の鶏肉だんご 鶏肉 たまねぎ にんじん 植物性たん白 砂糖 食塩 パン粉 でん粉 香辛料					
25 (水)	①  ドッグパン	②  牛乳	③ コーンチャウダー	④ ミートサンドの具	⑤ ミルメーク ※牛乳にとかす	①コッペパン ③じゃがいも マーガリン こめこ サラダあぶら ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③いんげんペースト ウィンナー ぎゅうにゅう ④ぶたにく とりにく だいた こなチーズ ⑤ミルメーク	③にんじん こまつな パセリ しめじ コーン ④にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	③ホワイトル コンソメ こしょう ワイン がらスープ ④ケチャップ ワイン ソース こしょう	651 790	26.0 31.3	うまかってん 大豆 黒大豆 アーモンド セサミクラッカー 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					
26 (木)	①  薩摩川内米ごはん	②  牛乳	③ 豆腐の中華炒め	④ 三色ナムル	⑤ あじわいプリン	①さつませんだいまい ③じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら ④はるさめ さとう すりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とうふ うずらたまご ぶたにく さつまあげ ④わかめ ⑤あじわいプリン	③にんじん たまねぎ えだまめ たけのこ きくらげ しょうが にんにく ④にんじん キャベツ きゅうり こだいずもやし	③しょうゆ しお す ちゅうかあじ さけ トウバンジャン こしょう ④す ブチドリッ しょうゆ とうがらし	661 808	26.4 31.3	ミルメーク 砂糖 インスタントコーヒー 食塩 乳酸菌 炭酸Ca 着色料 香料					
27 (金)	①  黒糖パン	②  牛乳	③ 鮭ときのこのクリームパスタ	④ りんご 1/4 こ	⑤ りんかけ大豆お茶風味	①こくとうパン ③スパゲッティ マーガリン ⑤さとう でんぶん	②ぎゅうにゅう ③さけ ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム スキムミルク ⑤ローストだいた	③にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ しめじ マッシュルーム ④りんご ⑤こなちや	③ホワイトル コンソメ こしょう がらスープ ワイン ④しお ⑤しお	643 802	27.3 32.8	あじわいプリン 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 水あめ 豆乳加工品 豆乳 デキストリン 着色料 ゲル化剤 乳化剤 香料					
30 (月)	①  入来米ごはん	②  牛乳	③ 八宝菜	④ いりこナッツカレー風味		①いりきまい ③でんぶん ごまあぶら ④アーモンド ピーナツ いりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あさり さつまあげ うずらたまご ④いりこ ローストだいた	③にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし たけのこ きくらげ しょうが にんにく ④にんじん	③しょうゆ こしょう さけ ちゅうかあじ ④しょうゆ みりん カレーこ	631 786	31.5 37.5	かぼちゃと挽肉フライ かぼちゃ たまねぎ 豚肉 砂糖 しょうゆ ウスターソース 植物性たん白 発酵調味料 でん粉 パン粉 香辛料 植物油 塩 調味料 着色料					
31 (火)	①  薩摩川内米ごはん	②  牛乳	③ 豚肉と大豆のみそ煮	④ かぼちゃひきにくフライ	⑤ そくせきづけ	①さつませんだいまい ③じゃがいも くらざとう サラダあぶら ④キャノーラあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ちくわ だいた むぎみそ ④かぼちゃひきにくフライ ⑤きざみこんぶ	③こんにやく にんじん ごぼう れんこん いんげん しょうが ⑤にんじん だいこん キャベツ きゅうり	③しょうゆ さけ みりん あわせだし ⑤ブチドリッ そくせきづけのもと	657 847	25.3 30.6						