



れ い わ が つ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

令和5年11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	おもに体をつくる	おもに体の調子を	調味料など	栄養価		加工食品の
				もとになる食品	もとになる食品	整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	原材料等
1 (水)	① 	② 牛乳	③ 五目うどん ④ ひじき入りマヨ炒め	①ミルクパン ③うどん ごまあぶら 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とりこく たまご さつまあげ わかめ ④ウインナー こうやどうふ ひじき	③にんじん たまねぎ ふかねぎ こだいずもやし しめじ しいたけ ④にんじん キャベツ 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	632 792	28.0 34.5	※ 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 (木)	① 	② 牛乳	③ じゃがいものそぼろ煮 ④ ピーナツあえ ⑤ ひじきのり	①さつませんだいまい ③じゃがいも ざらめ でんぶん サラダあぶら ④はるさめ さとう ピーナツ ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ とりこく ちくわ だいず ④わかめ ⑤ひじきのり	③いとこんにゃく にんじん たまねぎ いんげん たけのこ しいたけ しょうが ④にんじん ほうれんそう キャベツ もやし コーン	③しょうゆ みりん さけ あわせだし ④しょうゆ ピーナツあえのもと	617 767	24.8 29.2	ひじきのり 糖類 しょうゆ みりん のり ひじき 煮干し かつお 増粘多糖類
6 (月)	① 	② 牛乳	③ かねんだご汁 ④ 豚肉のしょうが炒め	①いりきまい ③からいもボール さといも 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うずらたまご あぶらあげ むぎみそ おからパウダー ④ぶたにく	③にんじん ごぼう はねぎ だいこん はくさい しめじ ④にんじん たまねぎ キャベツ こまつな こだいずもやし しょうが	③にぼし あわせだし ④しょうゆ さけ みりん	619 774	26.0 31.0	からいもボール さつまいも でん粉 食塩 こんにゃく粉 しそひじき佃煮 干しひじき しょうゆ 砂糖 酵母エキス 寒天 しそ香料
7 (火)	① 	② 牛乳	③ チキンカレー ④ アーモンドサラダ ⑤ ヨーグルト	①そうきまい むぎ ③じゃがいも サラダあぶら ④アーモンド さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりこく スキムミルク いんげんペースト ④しそひじきつくだに ⑤ヨーグルト	③にんじん グリンピース たまねぎ にんにく りんご ④にんじん だいこん キャベツ コーン りんご ブロッコリー	③カレールウ カレーこ しょう ワイン ソース ④しょうゆ す しお プチドリッパ	654 818	25.4 30.0	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
8 (水)	① 	② 牛乳	③ 八宝めん ④ りんかけココアだいず ⑤ みかん	①こくとうパン ③スパゲッティ ごまあぶら さといも サラダあぶら ④さとう でんぶん ココアパウダー	②ぎゅうにゅう ③さつまあげ ぶたにく あぶらあげ うずらたまご ④ローストだいず	③にんじん キャベツ こまつな きくらげ しょうが にんにく ⑤みかん	③しょうゆ しょう さけ ちゅうかあじ とんとんスープ ④しお	647 801	31.0 37.6	りんごゼリー りんご果汁 デキストリン 糖類 ギャラク 酸味料 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 ギャラク 食物繊維 天然色素 酸味料 香料
9 (木)	① 	② 牛乳	③ 豆乳なべ ④ 揚げごぼうのピーナツあえ ⑤ りんごゼリー	①さつませんだいまい ③さつまいも マロニー ④ピーナツ いりごま さとう こむぎこ キャノーラあぶら ⑤りんごゼリー	②ぎゅうにゅう ③とりこく とうふ ちゅうかふうつくね どうにゅう	③にんじん だいこん はくさい ふかねぎ もやし しめじ えのきたけ ④ごぼう にんじん	③しょうゆ みりん さけ あわせだし ④しょうゆ みりん プチドリッパ	666 826	25.0 29.3	りんごゼリー りんご果汁 デキストリン 糖類 ギャラク 酸味料 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 ギャラク 食物繊維 天然色素 酸味料 香料
10 (金)	① 	② 牛乳	③ 豆とウインナーのトマトソース煮 ④ カラフルポンチ ⑤ 中のみぬるチーズ	①しよくパン ③じゃがいも さとう シェルフマカロニ サラダあぶら ④カクテルゼリー	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ウインナー だいず こなチーズ きんときまめ ひよこめ いんげんペースト ⑤ぬるチーズ	③にんじん たまねぎ えだまめ トマト にんにく ④パイン もも りんご デザートアロエ	③ケチャップ ワイン しょう コンソメ しお がらスープ	622 806	26.8 33.9	鹿兒島の鶏肉だんご 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
13 (月)	① 	② 牛乳	③ 芋煮 ④ お麩入り煮浸し ⑤ ラ・フランスゼリー	①いりきまい ③さつまいも さといも ざらめ サラダあぶら ④やきふ すりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりこく あつあげ かごまのとりこくだんご こうやどうふ むぎみそ ④かまぼこ あぶらあげ	③にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ふかねぎ しいたけ ④にんじん キャベツ こまつな ⑤ラ・フランスゼリー	③さけ みりん けずりぶし ④しょうゆ みりん しお けずりぶし プチドリッパ	634 780	26.3 31.2	ラ・フランスゼリー グラニュー糖 ギャラク 化剤 洋梨ピューレ 増粘剤 ラ・フランス果汁 酸味料 粉あめ 果糖 香料
14 (火)	① 	② 牛乳	③ なかよし 井の具 ④ コロコロサラダ ⑤ 中のみぬるチーズ	①そうきまい むぎ ③でんぶん サラダあぶら ④さつまいも アーモンド さとう ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく たまご かまぼこ ④だいず	③にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな しいたけ ④にんじん ブロッコリー きゅうり えだまめ コーン	③しょうゆ さけ みりん しお けずりぶし ④しょうゆ す	644 801	27.4 32.7	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
15 (水)	① 	② 牛乳	③ ポタージュスープ ④ きんぴらドッグパンの具 ⑤ スライスチーズ	①コッペパン ③じゃがいも マーガリン こめ サラダあぶら ④はるさめ さとう すりごま アーモンド サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③いんげんペースト ベーコン ぎゅうにゅう ④ぶたにく かまぼこ ⑤スライスチーズ	③にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン マッシュルーム ④にんじん れんこん ごぼう たけのこ にんにく	③ポタージュ ワイン コンソメ しょう とりがらスープ ④しょうゆ	638 773	28.4 33.9	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。 今月は20日です。
16 (木)	① 	② 牛乳	③ 吹き寄せ汁 ④ レバーのカラフルあえ ⑤ そくせきづけ	①さつませんだいまい ③さつまいも ④でんぶん ピーナツ さとう いりごま キャノーラあぶら	②ぎゅうにゅう ③あつあげ むぎみそ ④ぶたレバー ⑤きさみこんぶ わかめ	③こんにゃく はねぎ ごぼう にんじん だいこん しめじ 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	③にぼし あわせだし ④ケチャップ さけ しょうゆ みりん ⑤プチドリッパ そくせきづけのもと	654 814	26.4 31.1	さんまのかぼすレモン煮 さんま 砂糖 しょうゆ かぼす果汁 本みりん レモンペースト でん粉 レモン果汁 食塩
17 (金)	① 	② 牛乳	③ かみかみデミシチュー ④ フルーツサラダ ⑤ 乳酸菌飲料	①コッペパン ③じゃがいも マーガリン サラダあぶら ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ミートボール ぶたにく だいず うずらたまご ひよこめ スキムミルク レッドキドニー ⑤乳酸菌飲料	③にんじん たまねぎ えだまめ にんにく マッシュルーム ④みかん パイン キャベツ きゅうり ブロッコリー	③デミグラスソース ワイン しょう ソース ビーフシチュー がらスープ ④しお す しょう	657 800	29.3 34.7	粗挽きつくね 鶏肉 でん粉 たまねぎ パン粉 砂糖 ドロマイト 植物性たん白 大豆たん白 発酵調味料 食塩 香辛料
20 (月)	① 	② 牛乳	③ 大豆の変身みそ汁 ④ さんまのかぼすレモン煮 ⑤ そえ野菜炒め	①いりきまい ③じゃがいも さといも 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とりこく あぶらあげ とうふ どうにゅう だいず むぎみそ わかめ おからパウダー ④さんまのかぼすレモンに ⑤たまご	③にんじん だいこん はくさい こだいずもやし ④にんじん キャベツ こまつな ⑤にんじん キャベツ きゅうり	③にぼし あわせだし ④しょうゆ ⑤しょうゆ	645 777	26.4 30.0	アセロラゼリー アセロラ果汁 デキストリン 果糖ぶどう糖液糖 香料 加工でん粉 酸味料 ギョウゲン 天然色素
21 (火)	① 	② 牛乳	③ 関東煮 ④ 豚みそ ⑤ アセロラゼリー	①そうきまい むぎ ③さといも ざらめ ④くろざとう いりごま ピーナツ ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりこく あつあげ あらびきつくね ちくわ こんぶ さつまあげ ④ぶたにく むぎみそ ちゅうかあじ	③こんにゃく にんじん だいこん いんげん ④にんじん ごぼう にら はだいこん しょうが ⑤アセロラゼリー	③しょうゆ みりん てんねんだし ④さけ みりん	641 802	28.0 33.4	チョコクリームジャム 食物繊維 カカオマス ぶどう糖果糖液糖 砂糖 加糖練乳 パン酵母 寒天 乳化剤 香料
22 (水)	① 	② 牛乳	③ 炒り豆腐 ④ りんご 1/4 こ ⑤ バナナナッツ	①コッペパン ③さとう サラダあぶら ⑤バナナチップ アーモンド ピーナツ さとう みずあめ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ さつまあげ たまご ⑤ローストだいず	③にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しいたけ にんにく ④りんご	③しょうゆ みりん さけ しお あわせだし ④しお ⑤しょうゆ みりん	613 762	28.7 34.7	国産ももゼリー ホワイトルック ソノメ ワイン しお しょう ④しょうゆ しお す こしょう プチドリッパ
24 (金)	① 	② 牛乳	③ クリームスパゲティ ④ フレンチサラダ ⑤ チョコクリームジャム	①こめこりパン ③スパゲッティ マーガリン ④さとう サラダあぶら ⑤チョコクリームジャム	②ぎゅうにゅう ③とりこく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ④だいず	③にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ マッシュルーム にんにく ④にんじん ブロッコリー だいこん キャベツ コーン	③とりがらスープ ホワイトルック ソノメ ワイン しお しょう ④しょうゆ しお す こしょう プチドリッパ	651 800	27.7 32.8	千草焼き 液全卵 たまねぎ 椎茸 にんじん ほうれん草 鶏肉 植物油 チーズ 砂糖 しょうゆ 鰹節エキス 食塩 発酵調味料
27 (月)	① 	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 ⑤ 国産ももゼリー	①いりきまい ③じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら ④アーモンド ピーナツ くるみ いりごま さとう みずあめ 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 ④いりこ	③にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しょうが きくらげ にんにく ⑤国産ももゼリー	③しょうゆ しょう さけ トウバンジャン す ちゅうかあじ ④しょうゆ みりん	676 836	28.4 33.5	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
28 (火)	① 	② 牛乳	③ 大豆の磯煮 ④ 千草焼き ⑤ たかなの油炒め	①そうきまい カルシウムまい ③じゃがいも ざらめ サラダあぶら ⑤さとう いりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりこく だいず がんもどき ひじき かごまのとりこくだんご ④ちぐさやき ⑤あぶらあげ	③こんにゃく にんじん たけのこ ごぼう いんげん ⑤たかなづけ コーン にんじん キャベツ	③しょうゆ みりん さけ あわせだし ⑤しょうゆ みりん	613 782	28.9 34.9	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
29 (水)	① 	② 牛乳	③ カレースープ煮 ④ カラフルあんじんポンチ ⑤ レーズンクリーム	①コッペパン ③じゃがいも マーガリン マカロニ サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ミートボール ぶたにく スキムミルク ひよこめ ④あんにとんどうふ	③にんじん たまねぎ だいこん コーン しめじ チンゲンサイ ④パイン もも りんご ナタデココ	③しょうゆ しょう カレーこ コンソメ ワイン がらスープ	638 770	25.0 29.8	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 (木)	① 	② 牛乳	③ 根菜ごま汁 ④ 揚げだし高野豆腐	①さつませんだいまい ③さといも さつまいも いりごま ④でんぶん さとう キャノーラあぶら	②ぎゅうにゅう ③あつあげ むぎみそ とりこく おからパウダー ④こうやどうふ いとにかまぼこ	③こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ふかねぎ ④にんじん えのきたけ こまつな しいたけ しょうが	③にぼし あわせだし ④しょうゆ みりん あわせだし	646 802	25.5 30.0	中野のり