令和５年１２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 エネルギー(kcal)	栄養価 たんぱく質(g)	加工食品の原材料等
1(金)	①ミルクパン ②牛乳 ③トマトソーススパゲティ ④パインサラダ	①ミルクパン ③スパゲッティ サラダあぶら ④さとう アーモンド サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ウインナー スキムミルク	③にんじん たまねぎ トマト こまつな しめじ にんにく ④にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー えだまめ パイン	③ケチャップ ワインソース こしょう ④す しお プチドリップ	614 772	27.0 32.9	※ 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入来米ごはん ②牛乳 ③おでん ④かつおそぼろ	①いりきまい ③じゃがいも ざらめ ④さとう いりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③さつまあげ あつあげ あらびきつくね ちくわ がんもどき むすびこんぶ ④かつおフレーク たまご	③こんにゃく にんじん だいこん いんげん ④にんじん ふかねぎ えだまめ しょうが はだいこん	③しょうゆ みりん てんねんだし ④しょうゆ しお みりん	654 815	27.6 32.7	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
5(火)	①カルシウム米入りごはん ②牛乳 ③変わりさつま汁 ④レバーのオーロラ和え ⑤そくせきづけ	①こめ カルシウムまい ③さつまいも ④でんぷん すりごま 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とりにく あつあげ おからパウダー むぎみそ ④ぶたレバー ⑤わかめ	③こんにゃく にんじん だいこん はくさい はねぎ ごぼう しょうが 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 ブロッコリー	③にぼし あわせだし ④しょうゆ さけ ケチャップ みりん ⑤プチドリップ そくせきづけのもと	646 808	28.4 33.5	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
6(水)	①食パン ②牛乳 ③冬野菜のクリームシチュー ④カラフルポンチ ⑤ミルメーク ※牛乳にとかす	①しょくパン ③マカロニ じゃがいも マーガリン サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう むきえび ミートボール いんげんペースト ④あんにんどうふ ⑤ミルメーク	③にんじん はくさい たまめぎ しめじ えだまめ コーン ④りんご パイン もも ファイバーゼリー	③ホワイトルウ コンソメ ワイン こしょう がらスープ	630 770	26.7 32.3	ファイバーゼリー 果糖ぶどう糖液糖 香料 食物繊維 オレンジ果汁 りんご果汁 にんじん かぼちゃ デキストリン ゲル化剤 乳酸Ca 酸味料
7(木)	①薩摩川内米ごはん ②牛乳 ③黄花湯 ④回鍋肉 ⑤なかよしプリン	①さつませんだいまい ③はるさめ じゃがいも でんぷん ごまあぶら ④さとう でんぷん ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ベーコン たまご ちゅうかふうつくね とうふ ④ぶたにく ⑤なかよしプリン	③にんじん こまつな えのきたけ きくらげ クリームコーン ④にんじん たまねぎ キャベツ あかピーマン しょうが にんにく	③しょうゆ こしょう ちゅうかあじ がらスープ ④しょうゆ しお テンメンジャン さけ トウバンジャン	651 801	26.4 31.5	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 ビタミン 香料
8(金)	①コッペパン ②牛乳 ③担担麺 ④ひじき入りサラダ ⑤いちごミックスジャム	①コッペパン ③スパゲッティ すりごま ねりごま ごまあぶら ④さとう ピーナツ ノンエッグマヨネーズ ⑤いちごミックスジャム	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とりにく だいず あかみそ むぎみそ ④ひじき	③にんじん キャベツ ふかねぎ チンゲンサイ もやし たけのこ きくらげ しょうが にんにく ④にんじん ごぼう コーン だいこん ブロッコリー	③しょうゆ こしょう さけ ちゅうかあじ トウバンジャン とんとうスープ ④しょうゆ プチドリップ	634 773	24.9 30.1	中華風つくね 鶏肉 豚脂 にら でん粉 たまねぎ パン粉 砂糖 植物油脂 しょうゆ 食塩 オイスターソース 香辛料 にんにく 調味料 なかよしプリン 糖類 豆乳 豆乳加工品 デキストリン 食物繊維 ゲル化剤 着色料 香料
11(月)	①入来米ごはん ②牛乳 ③うすくず汁 ④いわしのしょうが煮 ⑤そえ野菜炒め	①いりきまい ③さといも じゃがいも でんぷん ⑤はるさめ すりごま さとう サラダあぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ④いわしのしょうがに ⑤あぶらあげ たまご	③にんじん だいこん ごぼう はくさい こまつな しいたけ ⑤にんじん キャベツ こだいずもやし	③しょうゆ さけ けずりぶし しお あわせだし ⑤しょうゆ みりん	624 781	25.5 30.4	いちごミックスジャム 糖類 いちご りんご ゲル化剤 酸味料 香料
12(火)	①むぎごはん ②牛乳 ③麻婆だいこん ④中華和え ⑤しそ味ひじき	①こめ むぎ ③さとう でんぷん 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 とりにく だいず むぎみそ とうふ こうやどうふ ④わかめ ⑤しそあじひじき	③にんじん たまねぎ だいこん 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 キャベツ きゅうり もやし	③しょうゆ さけ ちゅうかあじ トウバンジャン ④しょうゆ す プチドリップ	630 789	26.5 31.7	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 しそ味ひじき 砂糖 しょうゆ ひじき キヌア しその実 水あめ 植物油脂 食塩 寒天 酵母エキス 香料 酸味料
13(水)	①バーガーパン ②牛乳 ③ラビオリと麦のスープ ④メンチカツバーガーの具 (ﾒﾝﾁｶﾂ, ｷｬﾍﾞﾂ, ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ, ｹﾁｬｯﾌﾟ)	①コッペパン ③じゃがいも むぎ ④キャノーラあぶら	②ぎゅうにゅう ③ラビオリ だいず とうふ レッドキドニー ④メンチカツ スライスチーズ	③にんじん たまねぎ コーン えだまめ しめじ ④にんじん キャベツ	③しょうゆ こしょう コンソメ しお がらスープ ④ケチャップ	662 780	27.6 31.7	ラビオリ 小麦粉 食塩 植物油脂 豚肉 パン粉 たまねぎ 香辛料 酵母エキス 加工でん粉 メンチカツ キャベツ 豚肉 鶏肉 パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー 調味料 植物油脂
14(木)	①薩摩川内米ごはん ②牛乳 ③豚肉とだいずの甘辛煮 ④五目ひじき	①さつませんだいまい ③じゃがいも くろざとう サラダあぶら ④ピーナツ 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ひじき さつまあげ しらすぼし たまご	③こんにゃく にんじん だいこん ごぼう いんげん しょうが にんにく ④にんじん コーン えだまめ	③しょうゆ みりん さけ あわせだし ④しょうゆ みりん	613 764	27.8 32.7	
15(金)	①米粉入りパン ②牛乳 ③カレーうどん ④ごま和え ⑤小飲むヨーグルト 中ヨーグルト	①こめこいりパン ③うどん サラダあぶら 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さつまあげ ぶたにく くきわかめ あぶらあげ ⑤ヨーグルト	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 コーン キャベツ ほうれんそう こだいずもやし	③しょうゆ カレーこ カレールウ ワイン こしょう あわせだし ④しょうゆ ごまあえのもと プチドリップ	614 773	25.3 30.6	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。
18(月)	①入来米ごはん ②牛乳 ③寄せ鍋風煮こみ ④かみかみ磯ミックス	①いりきまい ③マロニー ④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ちゅうかふうつくね とりにく とうふ ④いりこ あおのりこ ローストだいず	③いとこんにゃく にんじん だいこん はくさい ふかねぎ えのきたけ	③しょうゆ みりん さけ あわせだし てんねんだし ④しょうゆ みりん	644 800	30.4 36.2	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
19(火)	①むぎごはん ②牛乳 ③白菜とさつま芋のみそ汁 ④そぼろ丼の具 ⑤みかん	①さつませんだいまい むぎ ③さつまいも ④いりごま さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ おからパウダー むぎみそ ④ぶたにく とりにく だいず たまご	③にんじん だいこん はくさい はねぎ もやし ④にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく ⑤みかん	③にぼし あわせだし ④しょうゆ さけ みりん しお	617 772	25.5 30.3	三色デザート 糖類 水あめ デキストリン 豆乳加工品 いちご果汁 炭酸Ca 寒天 ゲル化剤 増粘剤 香料 酸味料 加工でん粉 着色料
20(水)	①コッペパン ②牛乳 ③かぼちゃ入りほうとう ④ツナと野菜のマヨ炒め ⑤マーシャルジャム	①コッペパン ③やせうまふうめん ④さとう サラダあぶら すりごま ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ⑤マーシャルジャム	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④かつおフレーク ちくわ たまご きざみこんぶ	③かぼちゃ はくさい ふかねぎ ごぼう しめじ こだいずもやし ④にんじん キャベツ アスパラガス コーン	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④しょうゆ	605 772	27.1 33.3	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 ホエイパウダー 食塩 香料 乳化剤 炭酸Ca
21(木)	①カルシウム米入りむぎごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④花花サラダ ⑤Xmas三色デザート	①こめ むぎ カルシウムまい ③じゃがいも サラダあぶら ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ぶたにく いんげんペースト こなチーズ ④レッドキドニー ⑤三色デザート	③にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく ④ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ コーン	③ハヤシルウ ワイン デミグラスソース ソース ケチャップ こしょう ④しお す こしょう プチドリップ	652 814	22.2 26.6	
22(金)	①コッペパン ②牛乳 ③豆乳スープ煮 ④フルーツポンチ ⑤レーズンクリーム	①コッペパン ③さつまいも はるさめ すりごま ⑤レーズンクリーム	②ぎゅうにゅう ③うずらたまご とりにく ミートボール あつあげ とうにゅう	③にんじん キャベツ ブロッコリー しめじ ④パイン もも りんご デザートアロエ	③しょうゆ コンソメ ワイン チキンブイヨン	644 775	27.3 32.7	

令和5年最後の月になりました。この時期は空気が乾燥し寒さはいちだんときびしくなってくるので，かぜやインフルエンザ，コロナなど感染症の流行が心配です。『規則正しい生活』と『三食しっかり食事』で体力をつけて，年末年始の楽しい行事を元気で迎えられるようにしましょう。

※ 今年最後の給食は，21日の学校と22日の学校があります。栄養価計算の都合上，行事食(Xmas三色デザート)は21日に一斉にお届けします。