



れい わ ねん

令和6年

が つ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

12月献立予定表

薩川内市立榎脇学校給食センター

【問い合わせ】 TEL 37-2950



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 ① 入来米ごはん	② ② 牛乳	③ 寄せ鍋風煮こみ ④ ぶりのてりやき ⑤ ええ野菜炒め			① いりきまい ③ マロニー ⑤ はるさめ さとう すりごま ノンエッグマヨネーズ	② ぎゅうにゅう ③ ミートボール A ⑤ はるさめ ④ ぶりのてりやき	③ いとこんにかく にんじん だいこん えのきたけ はくさい ふかねぎ ⑤ にんじん こまつな もやし コーン	③ しょうゆ みりん さけ あわせだし てんねんだし ⑤ しょうゆ プチドリッブ	645 782	29.2 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。
3 (火)	① ① ごはん	② ② 牛乳	③ 根菜ごま汁 ④ 揚げだし高野豆腐			① こめ ③ さつまいも さといも すりごま ④ でんぷん さとう キャノーラあぶら	② ぎゅうにゅう ③ とりにく むぎみそ だいず おからパウダー ④ こうやどうふ えとかまぼこ	③ こんにかく ふかねぎ にんじん だいこん ごぼう ④ にんじん こまつな しいたけ しょうが えのきたけ	③ にぼし あわせだし ④ しょうゆ みりん あわせだし	652 812	26.0 30.9	ミートボール A 鶏肉 豚肉 たまねぎ でん粉 水飴 チンオイル 植物性たん白 揚げ油 調味料 香辛料
4 (水)	① ① 米粉入りパン	② ② 牛乳	③ カレーうどん ④ ごまマヨサラダ ⑤ コアコアヨーグルト			① こめこいりパン ③ うどん サラダあぶら ④ はるさめ すりごま 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 さつまあげ ④ くわかくめ ⑤ コアコアヨーグルト	③ にんじん たまねぎ こまつな こだいずもやし はねぎ しいたけ にんにく ④ にんじん ごぼう コーン キャベツ ブロッコリー	③ あわせだし ワイン カレーウ カレーこ しょうゆ こしょう ④ しょうゆ みりん プチドリッブ	626 805	24.7 30.5	ぶりの照り焼き ぶり しょう 本みりん 砂糖 でん粉 しょうが 食塩
5 (木)	① ① ふじもとまい 藤本米ごはん	② ② 牛乳	③ 肉じゃがのうま煮 ④ ひじきのピーナツソテー			① ふじもとまい ③ じゃがいも ざらめ サラダあぶら ④ ピーナツ いりごま さとう ごまあぶら	② ぎゅうにゅう ③ ぎゅうにく あつあげ がんもどき ④ さつまあげ たまご しらすばし ひじき	③ いとこんにかく にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ④ にんじん コーン えだまめ	③ しょうゆ さけ みりん ④ しょうゆ みりん す	617 770	27.2 31.5	鹿児島鶏肉だんご 鶏肉 たまねぎ パン粉 植物性たん白 にんにく でん粉 砂糖 香辛料 食塩 炭酸カルシウム
6 (金)	① ① 黒糖パン	② ② 牛乳	③ 炒り豆腐 ④ りんご 1/8こ ⑤ パナナツツ磯風味			① こくとうパン ③ さとう サラダあぶら いりごま ごまあぶら ⑤ パナナチップ さとう ピーナツ みずあめ	② ぎゅうにゅう ③ ぶたにく とうふ たまご さつまあげ ⑤ ローストだいず あおのりこ	③ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ にんにく グリーンピース ④ りんご	③ しょうゆ しお さけ みりん ⑤ しょうゆ みりん	665 769	30.0 34.5	ミルメークコーヒー 砂糖 インスタントコーヒ 食塩 乳酸菌 炭酸 Ca 着色料 ビタミン C 香料
9 (月)	① ① 入来米ごはん	② ② 牛乳	③ 豚肉と大豆の甘辛煮 ④ たかなの五目炒め ⑤ ミルメークコーヒー			① いりきまい ③ サラダあぶら じゃがいも くるざとう ④ さとう くるみ ごまあぶら	② ぎゅうにゅう ③ ぶたにく だいず がんもどき 鹿児島のとりにくだんご ④ しらすばし たまご ひじき ⑤ ミルメークコーヒー	③ こんにかく にんじん だいこん いんげん ごぼう しょうが にんにく ④ たかなづけ コーン にんじん えだまめ	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	27.6 32.4	中華風つくね 鶏肉 豚脂 くら 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
10 (火)	① ① むぎいり 薩摩川内米ごはん	② ② 牛乳	③ 青さ入り卵スープ ④ 回鍋肉 ⑤ あじわいプリン			① さつませんだいまい むぎ 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 あおさのり ④ ぶたにく ⑤ あじわいプリン	③ にんじん こまつな えのきたけ きくらげ ④ にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン にんにく しょうが	③ しょうゆ さけ ちゅうかあじ ④ しょうゆ しお さけ トウハンジャン テンメンジャン	635 786	25.4 30.3	あじわいプリン 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 水飴 豆乳加工品 豆乳 デキストリン ゲル化剤 炭酸 Ca 着色料 香料 乳化剤 セルロース クエン酸鉄 Na 塩化 Mg
11 (水)	① ① ミルクパン	② ② 牛乳	③ スパゲティナポリタン ④ フレンチサラダ			① ミルクパン ③ サラダあぶら スパゲッティ マーガリン ④ アーモンド さとう サラダあぶら	② ぎゅうにゅう ③ ぶたにく ウインナー こなチーズ ④ だいず レッドキドニー	③ にんじん えのきたけ たまねぎ ビーマン トマト こまつな しめじ にんにく ④ だいこん ブロッコリー にんじん キャベツ コーン	③ ケチャップ ソース ワイン こしょう ④ しお こしょう す プチドリッブ	628 786	25.8 31.8	たちうおつみれ 太刀魚 でん粉 砂糖 小麦粉 食塩 調味料 リン 酸塩
12 (木)	① ① カルシウム米入り 藤本米ごはん	② ② 牛乳	③ さつま芋とつみれのみそ汁 ④ そぼろ 丼の具			① ふじもとまい カルシウムまい 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 たちうおつみれ あつあげ むぎみそ おからパウダー 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 ごぼう もやし しょうが ④ にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	③ にぼし あわせだし ④ しょうゆ さけ みりん しお	659 822	29.8 35.5	チキンカツ 鶏肉 植物油脂 小麦粉 植物性たん白 パン粉 フライミックス粉 調味エキ 食塩 香辛料 炭酸 Ca 膨張剤 乳化剤
13 (金)	① ① サンドパン	② ② 牛乳	③ コロコロスープ ④ チキンカツバーガーの具 (チキンカツ、キャベツ、チーズ、ケチャップ)			① コッペパン ③ じゃがいも ④ キャノーラあぶら	② ぎゅうにゅう ③ ウインナー とうふ だいず レッドキドニー ④ チキンカツ スライスチーズ	③ にんじん だいこん はくさい えだまめ しめじ ④ にんじん キャベツ	③ しょうゆ コンソメ こしょう がらスープ ④ ケチャップ	630 796	29.3 36.0	ひじきのり 糖類 しょうゆ みりん のり ひじき にぼし 鰹 増粘多糖類 ヘム鉄
16 (月)	① ① 入来米ごはん	② ② 牛乳	③ 麻婆だいこん ④ 中華和え ⑤ 一食ひじきのり			① いりきまい ③ さとう サラダあぶら 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 こうやどうふ とりにく だいず とうふ むぎみそ あかみそ ④ わかめ ⑤ ひじきのり	③ にんじん たまねぎ だいこん たけのこ えだまめ きくらげ にんにく しょうが ④ にんじん キャベツ きゅうり もやし	③ ちゅうかあじ トウバンジャン す ④ しょうゆ す トウバンジャン プチドリッブ	629 776	26.0 30.7	ミートボール B 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
17 (火)	① ① ごはん	② ② 牛乳	③ 麦スープ ④ ドライカレー			① こめ ③ むぎ じゃがいも ④ サラダあぶら	② ぎゅうにゅう ③ ウインナー とうふ うずらたまご ④ ぶたにく レンズめめ とりにく だいず チーズ	③ にんじん しめじ チンゲンサイ ④ にんじん たまねぎ ビーマン グリンピース にんにく	③ しょうゆ コンソメ とりがらスープ ④ カレーウ カレーこ ソース ワイン こしょう	648 810	28.0 33.4	ファイバーゼリー 果糖ぶどう糖液糖 食物繊維 りんご果汁 にんじん かぼちゃ オレンジ果汁 デキストリン ゲル化剤 酸味料 香料
18 (水)	① ① 食パン	② 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 キャラメルクリーム			① しょうパン ③ じゃがいも マカロニ サラダあぶら マーガリン ⑤ キャラメルクリーム	② ぎゅうにゅう ③ とりにく むぎえび ミートボール B いんげんペースト ぎゅうにゅう	③ にんじん たまねぎ はくさい しめじ えだまめ コーン ④ りんご もも ナタデココ パイン 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 とりがらスープ	634 773	25.2 30.2	キャラメルクリーム 水飴 砂糖 ドロマイト 加糖脱脂練乳 増粘剤 カラメルシロップ 乳化剤 香料
19 (木)	① ① カルシウム米入り 藤本米ごはん	② ② 牛乳	③ 具だくさんみそ汁 ④ レパーのカラフルあえ ⑤ 三色ええ野菜 食育の日			① ふじもとまい カルシウムまい ③ さつまいも さといも ④ ピーナツ でんぷん さとう キャノーラあぶら ⑤ ごまあぶら	② ぎゅうにゅう ③ あつあげ むぎみそ わかめ おからパウダー ④ ぶたレバー ⑤ きざみこんぶ	③ にんじん だいこん こまつな えのきたけ ④ えだまめ コーン しょうが にんにく ⑤ にんじん はくさい ブロッコリー	③ にぼし あわせだし ④ ケチャップ さけ しょうゆ ワイン ⑤ プチドリッブ そくせきづけのもと	644 801	26.3 30.7	マーシャルジャム 植用油脂 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
20 (金)	① ① コッペパン	② 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 やせうまふうひらめん サラダあぶら ④ じゃがいも サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ 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	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 たまねぎ 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 こしょう	606 772	26.4 32.0	ハッピーケーキ 乳又は乳製品を主要原料 とする食品 液全卵 砂糖 小麦粉 水飴 粉末油脂 乳化剤 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 いちご濃縮果汁 膨張剤 増粘多糖類 炭酸 Ca 安定剤 酸味料 香料 紅麴色素 ビタミン C
23 (月)	① ① さつませんだいまい 薩摩川内米ごはん	② ② 牛乳	③ ハヤシライス ④ 花*花サラダ ⑤ ハッピーケーキ ハッピーな気持ちでめくれますように！			① さつませんだいまい カルシウムまい サラダあぶら ④ さとう サラダあぶら ⑤ ハッピーケーキ	② ぎゅうにゅう ③ さつまあげ むぎみそ わかめ おからパウダー ④ ぶたレバー ⑤ きざみこんぶ	③ にんじん たまねぎ えだまめ にんにく トマト マッシュルーム ④ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン カリフラワー	③ デミグラスソース ハヤシルウ ケチャップ ワイン しお こしょう ソース とりがらスープ ④ しお こしょう す プチドリッブ	647 840	25.1 30.1	
24 (火)	① ① ごはん	② ② 牛乳	③ 豆乳スープ煮 ④ いりことナッツのあめがらめ			① こめ ③ さつまいも はるさめ すりごま ④ カシューナッツ ピーナツ いりごま さとう ごまあぶら	② ぎゅうにゅう ③ ちゅうかふうつくね うずらたまご あつあげ とうにゅう ④ いりこ	③ にんじん はくさい ふかねぎ しめじ こだいずもやし	③ しょうゆ ワイン コンソメ ④ しょうゆ みりん	650 810	28.3 33.7	

いよいよ令和6年最後の月になりました。この時期は空気が乾燥し、寒さはだんだんきびしくなってくるので、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなど様々な感染症の流行が心配されます。予防には、まず手洗いやうがい、病原体のウイルスなどが体の中に入るのを防ぐこと、そして、食事、しっかり栄養をとり、じゅうぶんな睡眠で体を休めて、病気に負けない体力・免疫力をつけることです。元気で二学期を終われるようにしましょう。

24日の給食中止
入来小、副田小
入来中

※ 今年最後の給食は、23日の学校と24日の学校があります。栄養価計算の都合上、行事食(ハッピーケーキ)は23日に一斉にお届けします。