



れ い わ ね ん

令和7年

が つ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

9月献立予定表

薩川内市立入来学校給食センター

【問い合わせ】 TEL 4-4-4 1 1 3



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)										
1 (月)	① カルシウムまいいり ふじもとまい 藤本米ごはん	② 牛乳	③ なす入りハヤシライス	④ カラフルポンチ	①ふじもとまい 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ぎゅうにく ミートボール いんげんペースト スキムミルク	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 トマト ④パイン もも りんご カクテルゼリー ナタデココ	③ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ ワイン こしょう ソース がらすープ	651 812	23.9 28.3	※ 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 (火)	① コッペパン	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コッペパン ③スパゲティ サラダあぶら ④バナナチップ さとう アーモンド みずあめ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あおのりこ	③にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン もやし きくらげ にんにく	③やさそばソース ちゅうかあじ ワイン ソース こしょう ④しょうゆ みりん	684 792	26.0 30.1	ミートボール 香辛料 鶏肉 豚肉 植物性蛋白 たまねぎ パン粉 澱粉 酵母エキス 炭酸 Ca 食塩 カクテルゼリー
3 (水)	① いりきまい 入来米ごはん	② 牛乳	③ 豚肉と大豆の甘辛煮	④ たかなの五目炒め		①いりきまい ③じゃがいも くろざとう サラダあぶら ④いりごま さとう 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 かごしまのとりにくだんご ④しらすばし ひじき	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう いんげん にんにく しょうが ④たかなづけ にんじん コーン 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	606 754	27.6 32.5	果糖ぶどう糖液糖 グル化剤 りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁 豆乳 デキストリン 寒天 ビタミンC 食物繊維 酸味料 乳酸 Ca 着色料 香料
4 (木)	① バターパン	② 牛乳	③ 太平燕	④ かみかみサラダ		①バターパン ③はるさめ ねりごま サラダあぶら ④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 むぎあさり さつまあげ ④レッドキドニー こんぶ レンズまめ いんげんまめ	③にんじん たまねぎ こまつな だいずもやし たけのこ きくらげ にんにく ④にんじん きゅうり ごぼう コーン	③しょうゆ こしょう ちゅうかあじ さけ とんとうスープ ④しょうゆ ブチドリッ	625 772	26.1 31.5	鹿児島鶏肉だんご 鶏肉 たまねぎ にんじん 植物性蛋白 パン粉 砂糖 澱粉 香辛料 食塩 炭酸 Ca あらびきつくね
5 (金)	① ごはん	② 牛乳	③ かぼちゃ入りうま煮	④ スタミナ納豆		①こめ ③じゃがいも ざらめ サラダあぶら 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 さつまあげ こうやどうふ ④ぶたにく むぎみそ ひきわりなつとう だいず	③こんにやく かぼちゃ ごぼう いんげん しいたけ ④はだいこん にんにく しょうが	③しょうゆ みりん さけ あわせだし ④しょうゆ みりん トウバンジャン	647 807	31.9 37.9	鶏肉 澱粉 パン粉 砂糖 たまねぎ ドロマイ 香辛料 植物性蛋白 粒状大豆蛋白 発酵調味料 食塩 酵母エキス いちごミックスジャム
8 (月)	① いりきまい 入来米ごはん	② 牛乳	③ 鶏肉と根菜の煮物	④ かつおみそ		①いりきまい ③じゃがいも ざらめ サラダあぶら 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 あらびきつくね ④やきなまりぶし むぎみそ ちやうけみそ	③こんにやく にんじん れんこん いんげん ほしだいこん しいたけ ④ごぼう ふかねぎ	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④みりん	619 769	27.7 32.6	水飴 砂糖 いちご 香料 りんご グル化剤 酸味料 魚ボール 魚肉すり身 ごぼう 豆腐 澱粉 食塩 昆布エキス 砂糖 しょうゆ 鰾節エキス 酵母エキス
9 (火)	① コッペパン	② 牛乳	③ コーンラーメン	④ アーモンドサラダ	⑤ いちごミックスジャム	①コッペパン ③スパゲティ いりごま ごまあぶら ④アーモンド さとう 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やきぶた かまぼこ ④ローストだいず ひじき レッドキドニー	③にんじん キャベツ ふかねぎ こだいずもやし コーン きくらげ にんにく ④にんじん えだまめ ブロッコリー	③しょうゆ こしょう ちゅうかあじ さけ とんとうスープ ④しょうゆ ブチドリッ	644 790	26.8 32.3	たちうおつみれ 太刀魚 小麦粉 リン酸塩 澱粉 砂糖 食塩 調味料 きになる野菜ジュース アップル&キヤロット
10 (水)	① ごはん	② 牛乳	③ 魚ボールのスープ	④ ピリ辛肉みそ 丼の具		①こめ ③じゃがいも ごまあぶら シメタマカニ でんぶん ④アーモンド さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③さかなボール あつあげ たちうおつみれ こんぶ ④ぶたにく しらすぼし とりにく だいず あかみそ	③にんじん こまつな もやし しめじ ④にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ しょうが にんにく	③しょうゆ しお さけ がらすープ ④しょうゆ みりん テンメンジャン トウバンジャン さけ	632 791	27.5 32.3	春巻 豚肉 小麦粉 春雨 にんじん たまねぎ 豚脂 キャベツ しょうが ブイヨン 植物油 澱粉 ショートニング しょうゆ 砂糖 発酵調味料 酵母エキス 粉糖 香辛料 乾燥椎茸 米粉 乳化剤 蛋白加水分解物 食塩 増粘剤
11 (木)	① 食パン	② 牛乳	③ クリームシチュー	④ ウィンナーソーテー	⑤ 中のみきになる野菜ジュース	①しよパン ③マカロニ じゃがいも こめこ マーガリン サラダあぶら ④はるさめ サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく ミートボール きゅうにゅう いんげんペースト こだいずもやし ④ウィンナー	③にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ ④にんじん キャベツ アスパラガス コーン こだいずもやし ⑤きになるやさしいジュース	③コンソメ こしょう ホワイトルウ ワイン とりがらすープ ④しょうゆ しお コンソメ こしょう	614 811	27.6 33.4	柑橘ドレッシング 醸造酢 植物油 糖類 食塩 たまねぎ 香料 発酵調味料 魚肝油 梅肉 蛋白加水分解物 赤ピーマン みかん果皮 みかん果汁 酵母エキス 昆布多糖類 ゆず皮 増粘多糖類
12 (金)	① カルシウムまいいり ふじもとまい 藤本米ごはん	② 牛乳	③ 八宝菜	④ はるまき	⑤ さっぱりあえ	①ふじもとまい カルシウムまい ③でんぶん ごまあぶら サラダあぶら ④キャノーラあぶら ⑤かんきつドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ちくわ むぎあさり ④はるまき	③にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ たけのこ きくらげ しょうが にんにく ⑤みかん にんじん キャベツ ブロッコリー	③しょうゆ ちゅうかあじ さけ こしょう ⑤ブチドリッ	648 830	24.1 29.3	
16 (火)	① ドッグパン	② 牛乳	③ ポタージュスープ	④ ドライカレー		①こめこいりパン 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ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン いんげんペースト ④ぎゅうにく とりにく だいず こなチーズ	③にんじん えだまめ コーン しめじ ④にんじん たまねぎ ビーマン にんにく	③ポタージュのもと ワイン こしょう がらすープ ④カレールウ ソース カレー ワイン こしょう	643 787	25.6 30.1	
17 (水)	① ふじもとまい 藤本米ごはん	② 牛乳	③ 炒り鶏	④ しそひじき入りサラダ		①ふじもとまい ③じゃがいも ざらめ サラダあぶら ④いりごま さとう 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 さつまあげ ④しそひじきづくたに だいず いんげんまめ	③こんにやく にんじん れんこん ごぼう いんげん しいたけ ④にんじん キャベツ ブロッコリー	③しょうゆ みりん さけ てんねんだし ④しょうゆ ブチドリッ	614 761	26.5 31.3	マーシャルジャム 食用油脂 砂糖 大豆粉 ココアパウダー ぶどう糖 脱脂粉乳 食塩 香料 炭酸 Ca 植物レシチン
18 (木)	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 マーシャルジャム	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マーシャルジャム	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご さつまあげ わかめ ④かつおフレーク ちくわ	③にんじん たまねぎ はねぎ しいたけ ④にんじん アスパラガス ごぼう キャベツ コーン	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④しょうゆ	686 816	29.8 34.7	中華風つくね 鶏肉 豚脂 澱粉 パン粉 たまねぎ にら 植物油 砂糖 食塩 オイスターソース にんにく 香辛料 調味料
19 (金)	① いりきまい 入来米ごはん	② 牛乳	③ みそけんちん汁	④ きびなごのかばやき風	⑤ そくせきづけ	①いりきまい ③さいとも ④いりごま でんぶん さとう みずあめ キャノーラあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ だいず むぎみそ ④きびなご	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう はねぎ こだいずもやし ④しょうが ⑤にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー	③けずりぶし あわせだし ④しょうゆ みりん ⑤ブチドリッ そくせきづけのもと	607 760	25.1 30.0	《食育の日》 毎月、19日前後に、 日本の伝統食である 和食献立を計画します。 今日は19日です。
22 (月)	① ごはん	② 牛乳	③ なす入り麻婆豆腐	④ カラフルナムル		①こめ ③ぶたにく ごまあぶら でんぶん サラダあぶら 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ぶたにく こうやどうふ とりにく とうふ むぎみそ だいず あかみそ おから ④すりごま	③にんじん たまねぎ なす グリーンピース たけのこ きくらげ しょうが にんにく ④にんじん きゅうり もやし コーン	③しょうゆ こしょう ちゅうかあじ トウバンジャン ④す トウバンジャン しょうゆ ブチドリッ	618 773	26.2 31.3	ラビオリ 小麦粉 食塩 豚肉 食塩 ココアパウダー ぶどう糖 食用植物油 たまねぎ パン粉 香辛料 酵母エキス
24 (水)	① ふじもとまい 藤本米ごはん	② 牛乳	③ 中華コーンスープ	④ 豚キムチ炒め	⑤ か・中・みの飲むヨーグルト	①ふじもとまい ③はるさめ じゃがいも でんぶん ごまあぶら ④いりごま さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ハム とうふ だいず ちゅうかふうつくね ④ぶたにく ⑤のむヨーグルト	③にんじん こまつな コーン しいたけ ④にんじん たまねぎ にら キャベツ にんにく はくさいキムチ しょうが	③しょうゆ こしょう ちゅうかあじ がらすープ ④しょうゆ さけ	632 778	26.2 30.9	杏仁豆腐 還元澱粉糖化物 甘味料 牛乳 砂糖 増粘多糖類 粉末寒天 杏仁フレーバー クエン酸 酸化防止剤 みかんのダイスゼリー みかん果汁 糖類 香料 グル化剤 酸味料 クエン酸鉄 Na
25 (木)	① ミルクパン	② 牛乳	③ ラビオリのトマト煮	④ フルーツのゼリーあえ		①ミルクパン ③じゃがいも マーガリン さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ラビオリ いんげんペースト ミートボール ひよこまめ とりにく だいず スキムミルク ④あんにとんどうふ	③にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく マッシュルーム ④パイン りんご ナタデココ もも みかんのダイスゼリー	③ケチャップ コンソメ ワイン こしょう がらすープ	637 788	27.4 33.1	国産和梨のゼリー なし果汁 ぶどう糖 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 香料 グル化剤 乳酸 Ca 酸味料 ビタミンC クエン酸鉄 Na
26 (金)	① ふじもとまい 藤本米ごはん	② 牛乳	③ 肉じゃがのうま煮	④ いりこと昆布のつくだ煮風	⑤ 国産和梨のゼリー	①ふじもとまい ③じゃがいも ざらめ サラダあぶら ④アーモンド さとう いりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく あつあげ いりごま かつおぶし しおふきこんぶ	③いとこんにやく にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ④にんじん ⑤ごくさんわなしのゼリー	③しょうゆ さけ みりん ④しょうゆ す みりん	650 805	28.2 33.8	いわしのしょうが煮 いわし しょうゆ 本みりん 砂糖 澱粉 しょうが 食塩
29 (月)	① ふじもとまい 藤本米ごはん	② 牛乳	③ さつま汁	④ いわしのしょうが煮	⑤ ごまいため	①ふじもとまい ③じゃがいも サラダあぶら ⑤はるさめ いりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ だいず むぎみそ ④いわしのしょうがに ⑤しらすばし	③こんにやく かぼちゃ だいこん ごぼう はねぎ しょうが ⑤にんじん こまつな もやし	③にばし あわせだし ⑤しょうゆ	616 775	25.1 30.3	入来学校給食 センターHP
30 (火)	① こくとう 黒糖パン	② 牛乳	③ 揚げ麺の野菜あんかけ	④ コロコロ豆サラダ		①こくとうパン ③あげチャーメン でんぶん ごまあぶら サラダあぶら ④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 ちくわ うずらたまご ④ローストだいず レンズまめ	③にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな しょうが たけのこ きくらげ にんにく ④にんじん えだまめ ブロッコリー コーン	③しょうゆ こしょう ちゅうかあじ さけ ④しょうゆ ブチドリッ	659 844	29.8 36.8	

