



れ い わ ね ん

が つ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

令和7年 10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】 TEL44-4113



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)	
1 (水)	① ごはん	② 牛乳	③ 関東煮 ④ ひじきの五目マヨ炒め	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④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とりにく むすびこんぶ ちくわ たちうおつみれ さつまあげ がんもどき ④ベーコン だいず ひじき	③こんにやく にんじん だいこん いんげん ④にんじん キャベツ れんこん コーン	③しょうゆ みりん けずりぶし ④しょうゆ	637 792	25.2 30.0	※ 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 コッペパン	② 牛乳	③ コロコロスープ ④ ささみとポテトのスパイシー揚げ ⑤ チョコジャム	①コッペパン ③シュエルマカロニ ④かわつきポテト でんぶん キャノーラあぶら ⑤チョコジャム	②ぎゅうにゅう ③ウインナー レンズまめ とうふ こんぶ レッドキドニー ④とりにく	③にんじん だいこん たまねぎ えだまめ コーン ④こなちや	③しょうゆ コンソメ とりがらスープ ④しょうゆ ワイン こしょう しお カレー	668 808	28.5 34.1	たちうおつみれ 太刀魚 小麦粉 リン酸塩 脱粉 砂糖 食塩 調味料 チョコジャム 水飴 砂糖 ショートニング ココアケーキ 小麦粉 乳化剤 脱粉 粉乳 炭酸 Ca 食塩 リン酸塩 増粘多糖類
3 (金)	① むぎいり ふじもとまい 藤本米ごはん	② 牛乳	③ ミートボールカレー ④ フルーツポンチ ⑤ ヨーグルト	①ふじもとまい むぎ ③じゃがいも サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ミートボール だいず スキムミルク いんげんペースト ⑤ヨーグルト	③にんじん たまねぎ えだまめ にんにく りんご ④みかん バイン もも りんご デザートアロエ	③カレールー カレーこ ソース ワイン こしょう	672 835	22.7 27.0	ミートボール 香辛料 鶏肉 豚肉 植物性蛋白 たまねぎ バン粉 澱粉 酵母エキス 炭酸 Ca 食塩
6 (月)	① 藤本米ごはん	② 牛乳	③ 鶏肉と干し大根の煮物 ④ ごぼうピーナツみそ ⑤ 十五夜デザート	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とりにく さつまあげ かこしまのとりにくだんご ④ぶたにく むぎみそ ちやうけみそ	③にんじん たまねぎ こんにやく ほしだいこん しいたけ ④にんじん ごぼう ふかねぎ しょうが ⑤十五夜デザート	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④さけ みりん	672 831	28.2 33.2	鹿児島の鶏肉だんご 鶏肉 たまねぎ にんじん 植物性蛋白 バン粉 砂糖 澱粉 香辛料 食塩 炭酸 Ca
7 (火)	① ミルクパン	② 牛乳	③ สปาゲティミートソース ④ フルーツサラダ	①ミルクパン ③สปาゲティ サラダあぶら ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とりにく だいず スキムミルク	③にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム トマト ④バイン だいこん キャベツ みかん ブロッコリー りんご	③ケチャップ ワイン こしょう しお ソース ④しお す こしょう ブチドリッブ	632 796	27.0 33.4	十五夜デザート 温州みかん果汁 レモン果汁 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 乳酸 Ca ゲル化剤 寒天 ビタミンC 香料 粉末油脂
8 (水)	① カルシウムまいり ふじもとまい 藤本米ごはん	② 牛乳	③ 大豆とかぼちゃのみそ汁 ④ そぼろ 丼の具	①ふじもとまい カルシウムまい ③じゃがいも ④いりごま さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③だいず とうふ わかめ むぎみそ ④ぶたにく とりにく だいず たまご	③かぼちゃ だいこん こまつな もやし 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 しお みりん	618 770	28.7 34.0	照焼さきキン 鶏肉 たまねぎ 香辛料 バン粉 植物性たん白 酢 豚脂 砂糖 魚醤 みりん 発酵調味料 食塩 ワイン しょうゆ しょうが 揚げ油
9 (木)	① サンドパン	② 牛乳	③ コーンチャウダー ④ 照焼チキンバーガー (チキン、やさい、タルタル、チーズ)	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ノンエッグタルタルソース	②ぎゅうにゅう ③ウインナー ぎゅうにゅう ひよこめ いんげんペースト ④てりやきチキン スライスチーズ	③にんじん たまねぎ こまつな しめじ コーン ④にんじん キャベツ	③ホワイトル コンソメ こしょう ワイン がらスープ	633 800	24.6 31.4	ラビオリ 小麦粉 食塩 たまねぎ 豚肉 食用植物油脂 バン粉 香辛料 酵母エキス
10 (金)	① ごはん	② 牛乳	③ ラビオリスープ ④ キムたくごはんの具 ⑤ ブルーベリータルト	①こめ ③じゃがいも ④いりごま ごまあぶら ⑤ブルーベリータルト	②ぎゅうにゅう ③ラビオリ とりにく あつあげ ④ぶたにく	③にんじん たまねぎ もやし こまつな えのきたけ ④にんじん にら しょうが はくさいキムチ たくあん えだまめ にんにく	③しょうゆ コンソメ しお こしょう がらスープ ④しょうゆ さけ みりん	651 793	25.5 30.0	ブルーベリータルト 砂糖 米粉 豆乳 植物油 ショートニング コーンフラワー 水飴 ブルーベリー果汁 大豆粉 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 ゲル化剤 乳化剤 膨張剤
14 (火)	① バターパン	② 牛乳	③ ピリ辛フォー ④ ベーコンポテトソテー ⑤ ミニフィッシュ	①バターパン ③ひらビーフン ねりごま ごまあぶら ④じゃがいも マーガリン サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず ④ベーコン とろけるチーズ ⑤ミニフィッシュ	③にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ たけのこ しょうが きくらげ ふかねぎ にんにく ④にんじん アスパラガス たまねぎ コーン	③しょうゆ パイタン ちゅうかあじ さけ トウバンジャン ④しお こしょう	621 768	26.0 31.1	ミニフィッシュ カタクちいわし 砂糖 澱粉 食塩 マスカットゼリー 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 ゲル化剤 香料 ぶどう果汁 クエン酸鉄 酸味料 乳酸 Ca ビタミンC クチナシ色素
15 (水)	① カルシウムまいり ふじもとまい 入来米ごはん	② 牛乳	③ 親子 丼の具 ④ ツナと野菜の炒めもの	①いりきまい カルシウムまい ③でんぶん サラダあぶら ④ピーナツ サラダあぶら 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 たまご かまぼこ ④かつおフレーク ハム こんぶ	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 こだいずもやし キャベツ アスパラガス	③しょうゆ さけ みりん しお あわせだし ④しょうゆ こしょう	629 782	29.3 34.7	マスカットゼリー 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 ゲル化剤 香料 ぶどう果汁 クエン酸鉄 酸味料 乳酸 Ca ビタミンC クチナシ色素
16 (木)	① ミルクパン	② 牛乳	③ ポークビーンズ ④ フルーツの マスカットゼリーあえ	①ミルクパン ③じゃがいも さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく きんときまめ ミートボール だいず ひよこめ スキムミルク レッドキドニー	③にんじん たまねぎ トマト しめじ えだまめ にんにく ④バイン もも りんご ナタデココ マスカットゼリー	③ケチャップ ワイン デミグラスソース ソース こしょう がらスープ	629 782	29.0 34.7	ホキフライ ホキ バン粉 小麦粉 青さ 澱粉 食塩 大豆たん白 香辛料 増粘多糖類
17 (金)	① 藤本米ごはん	② 牛乳	③ 秋の味覚汁 ④ ホキフライ ⑤ そえやさしいため	①ふじもとまい ③さつまいも くり ④キャノーラあぶら 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 むぎみそ ④ホキフライ ⑤ハム	③にんじん だいこん はねぎ しめじ ⑤にんじん キャベツ もやし コーン	③にぼし あわせだし ⑤しょうゆ みりん	607 765	25.0 30.1	みかんゼリー みかん還元果汁 砂糖 果糖 ゲル化剤 酸味料 ビタミンC 香料
20 (月)	① カルシウムまいり ふじもとまい 藤本米ごはん	② 牛乳	③ 麻婆春雨 ④ 野菜と細切昆布のナムル	①ふじもとまい カルシウムまい ③はるさめ でんぶん さとう ごまあぶら ④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 あかみそ こやうどうふ ④きざみこんぶ	③にんじん たけのこ たまねぎ ふかねぎ しょうが えだまめ きくらげ にんにく ④にんじん きゅうり もやし ほうれんそう コーン	③ちゅうかあじ さけ しょうゆ トウバンジャン がらスープ ④しょうゆ す ブチドリッブ	614 767	23.8 28.2	ピーナツ和えの素 ピーナツ 鯉風味調味料 砂糖 食塩 粉末しょうゆ 昆布エキス 加工澱粉
21 (火)	① ドッグパン	② 牛乳	③ ABC スープ ④ ビーンズドライカレー ⑤ みかんゼリー	①コッペパン ③アルファベットマカロニ じゃがいも ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とうふ くきわかめ たちうおつみれ ④ひよこめ こなチーズ ぶたにく とりにく だいず	③にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー ④にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ⑤みかんゼリー	③しょうゆ コンソメ とりがらスープ ④カレールー カレーこ こしょう ソース ワイン	635 789	28.1 33.3	ふりかけ(昆布とお茶) 煎米 昆布 澱粉 砂糖 黒のり 食塩 天然色素 抹茶 酵母エキス ドロマイト
22 (水)	① いりきまい 入来米ごはん	② 牛乳	③ 豚肉とじゃがいもの旨煮 ④ ピーナツあえ ⑤ ふりかけ(昆布とお茶)	①いりきまい ③じゃがいも ざらめ サラダあぶら ④はるさめ 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 がんもどき ④わかめ ⑤ふりかけ	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 キャベツ ほうれんそう 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	622 775	25.2 30.0	国産具材のぎょうざ キャベツ たまねぎ にら 豚肉 しょうゆ 澱粉 食塩 酵母エキス しょうが 砂糖 香辛料 ビタミンC 油脂 小麦粉 炭酸 Ca 乳化剤
23 (木)	① 黒糖パン	② 牛乳	③ 五目うどん ④ ごぼうのみそマヨ炒め	①こくとうパン ③うどん さいも サラダあぶら ④いりごま サラダあぶら 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 あぶらあげ さつまあげ わかめ ④かつおフレーク ちくわ こなどうふ こめみそ	③にんじん はねぎ こだいずもやし しいたけ ④にんじん キャベツ ごぼう えだまめ コーン	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ④みりん	617 770	28.6 34.6	いわしのおかか煮 いわし しょうゆ 本みりん 砂糖 澱粉 鰹節 食塩
24 (金)	① ごはん	② 牛乳	③ 豆腐の中華炒め ④ 国産具材のぎょうざ 2こ ⑤ そくせきづけ	①こめ ③はるさめ でんぶん さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく うずらたまご さつまあげ とうふ ④国産具材のぎょうざ	③にんじん たまねぎ こまつな きくらげ しょうが にんにく ⑤にんじん キャベツ だいこん ブロッコリー	③しょうゆ こしょう ちゅうかあじ さけ トウバンジャン す ⑤ブチドリッブ そくせきづけのもと	627 768	27.3 31.7	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
27 (月)	① 藤本米ごはん	② 牛乳	③ 豚肉と冬瓜の甘辛煮 ④ いわしのおかかに ⑤ ごまいため	①ふじもとまい ③さいいも くらざとう サラダあぶら ⑤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 あつあげ ④いわしのおかかに ⑤たまご	③こんにやく にんじん とうがん ごぼう いんげん しょうが ④にんじん もやし こまつな コーン	③しょうゆ さけ みりん あわせだし ⑤しょうゆ	626 784	27.4 32.9	かぼちゃ挽肉フライ かぼちゃ たまねぎ 豚肉 砂糖 しょうゆ 植物性たん白 澱粉 バン粉 発酵調味料 ソース 香辛料 植物油脂 小麦粉 デキストリン 着色料
28 (火)	① つぶ 粒チーズパン	② 牛乳	③ 焼豚ラーメン ④ だいこんサラダ	①つぶチーズパン ③สปาゲティ ねりごま ごまあぶら 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やきぶた ぶたにく ④だいず ひじき	③にんじん キャベツ もやし ふかねぎ 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 ちゅうかあじ さけ とんどうスープ ④しょうゆ ブチドリッブ	601 768	28.1 35.3	
29 (水)	① ごはん	② 牛乳	③ 高野豆腐の卵とじ ④ いりこナッツカレー風味	①こめ ③さとう サラダあぶら 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とりにく さつまあげ たまご こやうどうふ ④いりこ きざみこんぶ	③にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ グリーンピース ④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 カレーこ	616 772	31.1 37.1	
30 (木)	① こめこ 米粉入りパン	② 牛乳	③ さつまいもときのこのシチュー ④ フレンチサラダ ⑤ マーシャルジャム	①こめこいりパン ③さつまいも マーガリン 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とりにく いんげんペースト ミートボール ちくわ ぎゅうにゅう ④しろいんげんまめ	③にんじん たまねぎ しめじ こまつな マッシュルーム ④にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー	③ホワイトル こしょう コンソメ ワイン がらスープ ④しお こしょう す ブチドリッブ	666 838	25.2 30.3	
31 (金)	① いりきまい 入来米ごはん	② 牛乳	③ 豆と麦のスープ ④ かぼちゃ挽肉フライ ⑤ ハムとやさいのソテー	①いりきまい ③むぎ じゃがいも ごまあぶら ④キャノーラあぶら ⑤はるさめ いりごま サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ウインナー レンズまめ とりにく とうふ だいず ④かぼちゃゆきにくフライ ⑤かつおフレーク	③にんじん だいこん えだまめ ⑤にんじん キャベツ ほうれんそう	③しょうゆ コンソメ しお がらスープ ⑤しょうゆ コンソメ しお	677 871	24.9 30.0	



入来学校給食
センターHP

