



れ い わ ね ん が つ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

令和7年 11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 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 ^{からだ} 体をつくる もとになる食品	おもに ^{からだ} 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 けんさいりょうとう
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
4 (火)	①  コッペパン	② 牛乳	③ カレースープ煮 ④ 海藻サラダ ⑤ マーシャルジャム	①コッペパン ③じゃがいも サラダあぶら マカロニ こめこ マーガリン ④はるさめ いりごま さとう ごまあぶら ⑤マーシャルジャム	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ミートボール レッドキドニー ④かいそうミックス わかめ	③にんじん たまねぎ だいこん いんげん しめじ ④にんじん キャベツ ブロッコリー コーン	③しょうゆ カレーこ コンソメ こしょう ワイン とりがらスープ ④しょうゆ しお す ブチドリッブ	646 811	27.0 32.3	※ 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。 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
5 (水)	①  カルシウムまいいり ごはん	② 牛乳	③ キムチなべ ④ アスパラソテー	①こめ カルシウムまい り ③マロニー すりごま サラダあぶら ④じゃがいも アーモンド ノンエッグマヨネーズ サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あさり どうふ ちゅうかふうつくね こめみそ ④ウインナー	③にんじん だいこん はくさい ふかねぎ こだいずもやし えのきたけ はくさいキムチ にんにく ④にんじん コーン アスパラガス	③しょうゆ さけ みりん パイタン ④コンソメ こしょう	631 788	25.9 31.0	海藻ミックス 茎わかめ わかめ 昆布 白とさか 赤とさか
6 (木)	①  バターパン	② 牛乳	③ 豚菜うどん ④ しそひじき入りかみかみ和え	①バターパン ③うどん サラダあぶら ④ピーナツ 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ぶたにく さつまあげ ④しそひじきつくだに だいず	③にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし しいたけ にんにく しょうが ④にんじん だいこん ブロッコリー コーン	③しょうゆ みりん さけ こしょう てんねんだし ④しょうゆ ブチドリッブ	605 763	26.3 32.1	マーシャルジャム 食用油脂 砂糖 大豆粉 コーパルター ぶどう糖 脱脂粉乳 食塩 香料 炭酸 Ca 植物レシチン
7 (金)	①  ふじもとまい 藤本米ごはん	② 牛乳	③ 芋煮 ④ お麩入り煮浸し ⑤ 小中のみ飲むヨーグルト	①ふじもとまい ③さつまいも ざらめ サラダあぶら ④さとう いりごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく がんもどき かごしまのとりにくだんご むぎみそ ④さやふ いとかまぼこ ⑤のむヨーグルト	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう ふかねぎ ④にんじん キャベツ こまつな	③さけ みりん けずりぶし ④しょうゆ みりん けずりぶし しお ブチドリッブ	639 786	26.2 30.6	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
10 (月)	①  ふじもとまい 藤本米ごはん	② 牛乳	③ かねんだご汁 ④ いわしのしょうが煮 ⑤ そえやさしいため	①ふじもとまい ③からいもボール じゃがいも 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あつあげ むぎみそ だいず おからパウダー ④いわしのしょうがに ⑤ハム	③にんじん だいこん ごぼう はねぎ しめじ ⑤にんじん こまつな もやし	③にぼし あわせだし ⑤しょうゆ	627 785	22.6 27.0	しそひじき佃煮 干しひじき 酵母エキス しょうゆ 砂糖 寒天 しそ香料 クエン酸鉄
11 (火)	①  ミルクパン	② 牛乳	③ スパゲティナポリタン ④ アップルサラダ	①ミルクパン ③スパゲッティ 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ぶたにく ウインナー ちくわ こなチーズ ④きざみこんぶ	③にんじん たまねぎ ピーマン こまつな しめじ えのきたけ にんにく トマト ④にんじん ブロッコリー だいこん キャベツ りんご	③ケチャップ しお こしょう ソース ワイン ④す しお こしょう ブチドリッブ	609 769	24.6 30.3	鹿児島鶏肉だんご 鶏肉 たまねぎ にんじん 植物性蛋白 澱粉 砂糖 パン粉 香辛料 食塩 炭酸 Ca
12 (水)	①  ごはん	② 牛乳	③ なかよし 丼の具 ④ かみかみごまマヨソテー ⑤ ミルメークコーヒー	①こめ ③でんぶん サラダあぶら ④すりごま さとう サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ちくわ ④かつおフレーク ひじき ⑤ミルメークコーヒー	③にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ しいたけ ④にんじん キャベツ こまつな ごぼう コーン	③しょうゆ しお さけ みりん てんねんだし ④しょうゆ	655 810	28.0 33.0	からいもボール さつまいも でん粉 食塩 こんにやく粉 いわしのしょうが煮 鶏 砂糖 しょうゆ 食塩 澱粉 本みりん しょうが
13 (木)	①  アップルパン	② 牛乳	③ さつまいものシチュー ④ カラフルポンチ	①アップルパン ③シェルマカロニ こめこ さつまいも マーガリン サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく ミートボール レンズまめ ぎゅうにゅう いんげんペースト スキムミルク	③にんじん たまねぎ えだまめ しめじ コーン ④パイン ナタデココ もも デザートアロエ ファイバーゼリー	③ホワイトル ワイン こしょう がらスープ	621 778	25.1 30.4	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 C 香料
14 (金)	①  カルシウムまいいり 入来米ごはん	② 牛乳	③ ビーフンスープ ④ 揚げレバーのオーロラ和え	①いりきまい カルシウム ③ビーフン じゃがいも ごまあぶら ④さとう でんぶん 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ちゅうかふうつくね かまぼこ あつあげ ④ぶたレバー	③にんじん きくらげ チンゲンサイ ④にんにく しょうが たまねぎ コーン えだまめ	③しょうゆ さけ ちゅうかあじ がらスープ ④しょうゆ ワイン ケチャップ みりん	651 813	27.3 32.4	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 オレンジ果汁 かぼちゃ デキストリン ゲル化剤 酸味料 香料
17 (月)	①  ごはん	② 牛乳	③ 厚揚げのチリソース煮 ④ 中華和え ⑤ 一食ひじきのり	①こめ ③じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら 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 あつあげ ミートボール ④わかめ ⑤ひじきのり	③にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ にんにく ④にんじん キャベツ コーン もやし	③ケチャップ ちゅうかあじ さけ しょうゆ こしょう トウバンジャン ④す トウバンジャン しょうゆ ブチドリッブ	632 782	24.3 29.0	ひじきのり 糖類 のり ひじき みりん しょうゆ 煮干し かつお 増粘多糖類 へん鉄
18 (火)	①  黒糖パン	② 牛乳	③ 八宝めん ④ パナナッツ ⑤ フルーツムース	①こくとうパン ③スパゲッティ ごまあぶら ④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 かまぼこ さつまあげ あさり ④ローストだいず ⑤フルーツムース	③にんじん キャベツ こまつな きくらげ こだいずもやし しょうが にんにく	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 みりん	663 814	26.8 32.7	フルーツムース 加糖脱脂練乳 植物油脂 異性化液糖 脱脂粉乳 みかんさのうシラップ漬け 砂糖 バター ゲル化剤 香料 乳化剤 酸味料
19 (水)	①  いりきまい 入来米ごはん	② 牛乳	③ 大豆の愛身みそ汁 ④ きびなごの揚げがらめ ⑤ そくせきづけ	①いりきまい ③さつまいも ④いりごま でんぶん さとう 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 とうふ おからパウダー だいず とうにゅう むぎみそ わかめ ④きびなご	③にんじん だいこん こまつな こだいずもやし ④はねぎ しょうが ⑤にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー	③にぼし あわせだし ④しょうゆ みりん トウバンジャン ⑤ブチドリッブ そくせきづけのもと	627 783	28.0 33.2	《食育の日》 毎月19日は、食育の 日です。日本の伝統食 である和食献立を計画 しています。
20 (木)	①  ドッグパン	② 牛乳	③ ポトフ ④ きんぴらドッグの具 (きんぴら、スライスチーズ)	①こめこいりパン ③じゃがいも さといも ④アーモンド いりごま さとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③かごしまのとりにくだんご うずらたまご ウインナー ④ぶたにく だいず スライスチーズ	③にんじん ブロッコリー たまねぎ だいこん しめじ ④にんじん ごぼう れんこん たけのこ こまつな いとこんにやく にんにく	③しょうゆ コンソメ しお こしょう ワイン とりがらスープ ④しょうゆ みりん	630 760	31.3 36.7	ぶどうゼリー ぶどう果汁 糖類 食塩 デキストリン 洋酒 ゲル化剤 酸味料 香料
21 (金)	①  むぎいり 藤本米ごはん	② 牛乳	③ チキンドリアのソース ④ 花々サラダ ⑤ ぶどうゼリー	①ふじもとまい むぎ ③マーガリン ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく ぎゅうにゅう ペーコン スキムミルク シュレッドチーズ ④レッドキドニー	③にんじん コーン パセリ たまねぎ えだまめ 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 キャベツ カリフラワー ⑤ぶどうゼリー	③ホワイトル しお こしょう とりがらスープ ④しお こしょう す ブチドリッブ	628 789	24.2 28.5	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
25 (火)	①  こめこ 米粉入りパン	② 牛乳	③ かみかみデミシチュー ④ カラフル杏仁ポンチ	①こめこいりパン ③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 ミートボール うずらたまご だいず ひよこまめ スキムミルク レッドキドニー ④あんにと豆腐	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パイン もも りんご ナタデココ	③ケチャップ ソース ビーフシチュール デミグラスソース ワイン こしょう がらスープ	632 777	26.8 31.6	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
26 (水)	①  ふじもとまい 藤本米ごはん	② 牛乳	③ 麻婆だいこん ④ いりことナッツのあめがらめ	①ふじもとまい ③さとう でんぶん ごまあぶら ④アーモンド ピーナツ いりごま みずあめ 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 あかみそ あつあげ むぎみそ ④いりこ	③にんじん たまねぎ だいこん ふかねぎ たけのこ にんにく しょうが きくらげ グリンピース ④にんじん	③ちゅうかあじ トウバンジャン さけ ④しょうゆ みりん	653 811	29.2 34.5	チキンカツ 鶏肉 植物油脂 パン粉 小麦粉加工品 調味エキス 植物性たん白 香辛料 フライニックス粉 膨張剤 食塩 炭酸 Ca 乳化剤
27 (木)	①  サンドパン	② 牛乳	③ 冬野菜のスープ煮 ④ チキンカツバーガー (チキンカツ、やさい、タルタル)	①コッペパン ③マカロニ じゃがいも ④キャノーラあぶら ノンエッグタルタルソース	②ぎゅうにゅう ③たちうおつみれ あさり とうふ しろういんげんまめ ④チキンカツ	③にんじん だいこん はくさい ブロッコリー こだいずもやし しめじ ④にんじん キャベツ きゅうり	③しょうゆ しお コンソメ こしょう がらスープ	615 782	27.2 34.3	入来学校給食 センターHP
28 (金)	① いりきまい 入来米ごはん	② 牛乳	③ 根菜の五目うま煮 ④ かつおそぼろ	①いりきまい ③じゃがいも ざらめ さといも 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 さつまあげ ④かつおフレーク たまご	③こんにやく にんじん れんこん いんげん ごぼう ほしだいにん ④にんじん えだまめ はだいこん しょうが	③しょうゆ みりん さけ てんねんだし ④しょうゆ しお みりん	644 803	28.1 33.4	