



れ い わ ね ん

令和7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		加工食品の 原材料等
										エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (月)	① ① 麦ごはん	② ② 牛乳	③ ③ ポークカレー	④ ④ コロコロ豆サラダ	⑤ ⑤ ヨーグルト	①こめ むぎ ③じゃがいも 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ぶたにく スキムミルク いんげんペースト ④だいず レンズまめ しろいんげんまめ ⑤ヨーグルト	③にんじん たまねぎ えだまめ りんご にんにく ④にんじん キャベツ ブロッコリー コーン	③カレールウ カレーこ ソース ワイン こしょう ④しょうゆ プチドリップ	678 862	26.2 31.5	※ 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。 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 鹿児島島の鶏肉だんご 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 チョコクリームジャム 食物繊維 カカオマス ぶどう糖果糖液糖 砂糖 加糖練乳 パン酵母 寒天 乳化剤 香料
2 (火)	① ① 黒糖パン	② ② 牛乳	③ ③ トック	④ ④ バナナッツ青のり風味		①こくとうパン ③トック サラダあぶら ごまあぶら ④バナナチップ アーモンド ピーナツ みずあめ さとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ちゅうかふうつくね ④ローストだいず あおのりこ	③にんじん だいこん はくさい ふかねぎ しょうが にんにく しょうが	③しょうゆ さけ とりがらスープ ④しょうゆ みりん	607 760	27.0 32.9	
3 (水)	① ① 藤本米ごはん	② ② 牛乳	③ ③ 豚肉と大豆の五目甘辛煮	④ 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 くるごとう 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ぶたにく だいず かごしまのとりにくだんご がんもどき ④ひじき さつまあげ しらすぼし	③こんにやく 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 さけ みりん あわせだし ④しょうゆ す みりん	627 779	29.0 34.1	
4 (木)	① ① 米粉入りパン	② ② 牛乳	③ ③ クリームスパゲティ	④ ④ ハニーサラダ	⑤ ⑤ チョコクリームジャム	①こめこいりパン ③オリーブオイル スパゲッティ マーガリン ④はちみつ サラダあぶら ⑤チョコクリームジャム	②ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とろけるチーズ ④きざみこんぶ	③にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ えのきたけ にんにく ④みかん にんじん もやし だいこん キャベツ コーン	③ホワイトルウ ワイン こしょう コンソメ しお とりがらスープ ④しょうゆ しお す こしょう プチドリップ	627 773	25.5 30.9	
5 (金)	① ① 藤本米ごはん	② ② 牛乳	③ ③ 根菜ごま汁	④ ④ 揚げだし高野豆腐		①ふじもとまい ③さつまいも いりごま すりごま ④さとう でんぷん キャノーラあぶら	②ぎゅうにゅう ③ちくわ むぎみそ とりにく おからパウダー ④こうやどうふ いとかまぼこ	③にんじん だいこん ごぼう こんにやく はくさい はねぎ ④にんじん こまつな えのきたけ しょうが しいたけ	③にぼし あわせだし ④しょうゆ みりん あわせだし	638 795	25.8 30.7	
8 (月)	① ① 薩摩川内米 ごはん	② ② 牛乳	③ ③ おでん	④ ④ 豚みそ		①さつませんだいまい ③じゃがいも ざらめ ④ピーナツ くるごとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ たちうおつみれ ちくわ あつあげ むすびこんぶ ④ぶたにく むぎみそ ちゅうけみそ	③こんにやく にんじん だいこん いんげん ④にんじん ふかねぎ ごぼう しょうが はだいこん	③しょうゆ みりん てんねんだし ④さけ みりん	630 781	28.9 34.5	
9 (火)	① ① バターパン	② ② 牛乳	③ ③ すき焼きうどん	④ ④ だいこんと豆のサラダ		①バターパン ③うどん ざらめ サラダあぶら ④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ふかねぎ えのきたけ ぎゅうにく とうふ あぶらあげ さつまあげ ④だいず レッドキドニー	③にんじん はくさい ふかねぎ えのきたけ こだいずもやし ④にんじん だいこん ブロッコリー コーン	③しょうゆ さけ みりん ④しょうゆ プチドリップ	611 772	27.7 33.9	
10 (水)	① ① 藤本米ごはん	② ② 牛乳	③ ③ ホワンホワタン	④ ④ 回鍋肉	⑤ ⑤ あじわいプリン	①ふじもとまい ③はるさめ 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とりにく ハム とうふ たまご ④ぶたにく ⑤あじわいプリン	③にんじん こまつな コーン えのきたけ きくらげ ④にんじん たまねぎ キャベツ ビーマーク しょうが にんにく	③しょうゆ がらスープ ちゅうかあじ こしょう ④デンメンジャン しょうゆ さけ トウバンジャン しお	635 777	27.8 32.7	
11 (木)	① ① コッペパン	② ② 牛乳	③ ③ マカロニと豆のケチャップ煮	④ ④ カラフルポンチ	⑤ ⑤ キャラメルクリーム	①コッペパン ③マカロニ さとう じゃがいも マーガリン サラダあぶら ⑤キャラメルクリーム	②ぎゅうにゅう ③ミートボール だいず うずらたまご こなチーズ きんときまめ しろいんげんまめ	③にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ マッシュルーム ④パイン もも デザートアロ りんご カクテルゼリー	③ケチャップ ワイン デミグラスソース コンソメ こしょう がらスープ	647 786	25.3 30.1	
12 (金)	① ① カルシウムまいり 藤本米ごはん	② ② 牛乳	③ ③ 具だくさんみそ汁	④ ④ 揚げレバーの甘辛ナッツ和え	⑤ ⑤ 即席漬け	①ふじもとまい カルシウムまいり ③さいいも さつまいも ④ピーナツ アーモンド さとう でんぷん 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 わめか 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にんにく しょうが 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しょうゆ さけ みりん ⑤プチドリップ そくせきづけのもと	636 791	26.0 30.7	
15 (月)	① ① 薩摩川内米 ごはん	② ② 牛乳	③ ③ 家常豆腐	④ ④ もやしとわかめのナムル		①さつませんだいまい ③さとう でんぷん 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 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わかめ	③にんじん グリンピース たまねぎ しいたけ にんにく ふかねぎ たけのこ しょうが ④にんじん キャベツ コーン ほうれんそう こだいずもやし	③ちゅうかあじ さけ こしょう トウバンジャン ④す トウバンジャン しょうゆ プチドリップ	625 778	26.7 31.5	《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。 今月は19日です。
16 (火)	① ① ミルクパン	② ② 牛乳	③ ③ お芋DEほうとう	④ ④ ツナと野菜のマヨ炒め		①ミルクパン ③やせうまふうめん さつまいも 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 さつまあげ ④かつおフレーク ハム	③にんじん はくさい はねぎ ごぼう しめじ こだいずもやし ④にんじん たまねぎ こまつな コーン アスパラガス	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	606 761	27.4 33.6	
17 (水)	① ① ごはん	② ② 牛乳	③ ③ ラビオリと麦のスープ	④ ④ ドライカレー		①こめ ③むぎ じゃがいも ごまあぶら ④さとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ラビオリ とうふ ④ぎゅうにく とりにく だいず レンズまめ こなチーズ	③にんじん だいこん こまつな コーン しめじ ④にんじん たまねぎ グリンピース にんにく	③しょうゆ コンソメ しお とりがらスープ ④カレールウ カレーこ ソース ワイン こしょう	617 772	25.9 30.9	
18 (木)	① ① サンドパン	② ② 牛乳	③ ③ ポタージュスープ	④ ④ メンチカツバーガー (メンチカツ、やさい、ケチャップ、 中サライスチーズ)		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キャノーラあぶら	②ぎゅうにゅう ③ウインナー ぎゅうにゅう いんげんペースト ④メンチカツ スライスチーズ	③にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン しめじ マッシュルーム ④にんじん キャベツ	③ポタージュ コンソメ ワイン こしょう とりがらスープ ④ケチャップ	657 800	26.0 31.0	いわしのおかか煮 鰯 しょうゆ 本みりん 砂糖 澱粉 鰹節 食塩 コーンしゅうまい コーン たまねぎ 豚脂 魚肉すり身 澱粉 豆腐 植物性たん白 パン粉 みりん 焼酎 小麦粉 砂糖 食塩 酵母エキス 杏仁豆腐 還元澱粉糖化物 牛乳 砂糖 粉末寒天 ケン酸 増粘剤多糖類 酸化防止剤 杏仁フレーバー 甘味料 ハッピーケーキ (チョコケーキ) 乳又は乳製品を主要原料 とする食品 砂糖 液全卵 小麦粉 チョコレート 水飴 ココアパウダー 植物油 蒟蒻加工品 加工澱粉 乳化剤 膨張剤 炭酸 Ca カラ色素 香料 安定剤
19 (金)	① ① 薩摩川内米 ごはん	② ② 牛乳	③ ③ さつま汁	④ ④ いわしのおかか煮	⑤ ⑤ そえやさしいため	①さつませんだいまい 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 おからパウダー ④いわしのおかかこ しらすぼし	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう はねぎ しょうが ⑤にんじん キャベツ こまつな もやし	③にぼし あわせだし ⑤しょうゆ	603 755	26.1 31.4	
22 (月)	① ① 藤本米ごはん	② ② 牛乳	③ ③ かぼちゃ入り五目煮	④ ④ コーンしゅうまい2こ、焼1こ	⑤ ⑤ はくさいの昆布和え	①ふじもとまい ③じゃがいも ざらめ サラダあぶら ⑤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 あつあげ こうやどうふ ⑤コーンしゅうまい ⑥しおふきこんぶ	③こんにやく かぼちゃ ごぼう いんげん しいたけ ⑤にんじん はくさい	③しょうゆ さけ みりん てんねんだし ⑥しょうゆ プチドリップ	630 776	27.8 32.4	
23 (火)	① ① 食パン	② ② 牛乳	③ ③ ピーンズブラウンシチュー	④ ④ フルーツ杏仁ポンチ	⑤ ⑤ ハッピーケーキ	①しよくパン ③じゃがいも でんぷん さとう マーガリン サラダあぶら ⑤ハッピーケーキ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ミートボール うずらたまご こなチーズ ひよこまめ レンズまめ レッドキドニー ④あんにとんどうふ	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みかん パイン もも りんご ナタデココ	③デミグラスソース ビーフシチュールウ こしょう ソース ワイン がらスープ	627 769	26.8 32.1	入来学校給食 センターHP
24 (水)	① ① 藤本米ごはん	② ② 牛乳	③ ③ 豆乳スープ煮	④ ④ みそじゃこナッツ		①ふじもとまい ③さつまいも マロニー ④カシューナッツ さとう ピーナツ いりごま 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 うずらたまご あつあげ とうにゅう ④いりこ むぎみそ	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 コンソメ ワイン ④しょうゆ みりん	663 823	28.1 33.3	