



れいわ ねん
令和3年

かつこんだてよていひょう
5月献立予定表

薩摩川内市立
入来学校給食センター

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 調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		加工品の 原材料
	①	②	③	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
6 (木)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ 筑前煮 ④ キムたくごはん(具) ⑤ クリームソーダ風ゼリー	① いりきまい ③ さといも ざらめ ④ サラダあぶら	② ぎゅうにゅう ③ とりにく あつあげ さつまあげ ④ ぶたにく	③ こんにやく にんじん だいこん たけのこ いんげん しいたけ ④ はくさいキムチ つぼつけ にんじん たまねぎ えだまめ ⑤ クリームソーダふうゼリー	③ しょうゆ さけ みりん わふうだし ④ しょうゆ さけ	667 821	26.5 31.5	※ 加工食品の主な 材料及びアレルギー 対応に關係のある ものを掲載して います。 クリームソーダ風ゼリー 糖類 豆乳加工品 メロン果汁 寒天 ゼラチン ゲル化剤 酸味料 香料 しそひじきつくだに 干しひじき 砂糖 しょうゆ しそ香料 酵母エキス 寒天				
7 (金)	① 黒糖パン	② 牛乳	③ 揚げめんの野菜あんかけ ④ ひじきサラダ	① こくとうパン ③ あげチャーメン サラダあぶら でんぷん ごまあぶら ④ ノンエッグマヨネーズ	② ぎゅうにゅう ③ ぶたにく かまぼこ ④ ローストだいた しそひじきつくだに	③ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きぬさや もやし しいたけ しょうが ④ にんじん だいこん きゅうり キャベツ	③ しょうゆ さけ しお こしょう	636 814	23.9 29.0	糖類 豆乳加工品 メロン果汁 寒天 ゼラチン ゲル化剤 酸味料 香料 しそひじきつくだに 干しひじき 砂糖 しょうゆ しそ香料 酵母エキス 寒天				
10 (月)	① しろごはん	② 牛乳	③ 家常豆腐 ④ こんにやくサラダ	① こめ ③ さとう サラダあぶら でんぷん ごまあぶら ④ さとう ごま ごまあぶら	② ぎゅうにゅう ③ ぶたにく あつあげ ④ かいそうミックス	③ にんじん たまねぎ はくさい えだまめ しょうが たけのこ きくらげ にんにく ④ サラダこんにやく きゅうり にんじん キャベツ	③ しょうゆ みりん さけ トウバンジャン とんこつスープ ④ しょうゆ しお	613 768	23.7 28.2	干しひじき 砂糖 しょうゆ しそ香料 酵母エキス 寒天				
11 (火)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ かぼちゃのみそ汁 ④ さんまのみぞれ煮 ⑤ そえきゅうり	① いりきまい ⑤ ごま	② ぎゅうにゅう ③ あつあげ わかめ むぎみそ ④ さんまのみぞれに	③ かぼちゃ えのきたけ たまねぎ キャベツ もやし ⑤ きゅうり	③ わふうだし ⑤ そくせきづけのもと プチドリッ	632 759	24.4 27.2	海苔ミックス くわかくめ わかめ しるとさか こんぶ あかとさか さんまのみぞれ煮 さんま だいこん 砂糖 でん粉 塩 しょうゆ 本みりん				
12 (水)	① ミルクパン	② 牛乳	③ しょうゆラーメン ④ 砂肝とポテトのかみかみ和え ⑤ アセロラゼリー	① ミルクパン ③ スパゲッティ サラダあぶら ④ かわつきポテト でんぷん キャノーラあぶら	② ぎゅうにゅう ③ やきふた ④ とりすなぎも ローストだいた	③ にんじん たまねぎ なら キャベツ きくらげ もやし コーン しょうが にんにく ⑤ アセロラゼリー	③ しょうゆ しお こしょう とりがらすूप とんこつスープ ちゅうかスープ ④ しお こしょう	649 816	26.7 33.1	ミルクパン 小麦粉 砂糖 食塩 脱脂粉乳 イースト マーガリン 卵 イーストフード 牛乳				
13 (木)	① むぎごはん	② 牛乳	③ さといものごまみそ煮 ④ 野菜サラダ	① こめ むぎ ③ さといも ざらめ ごま サラダあぶら ④ かんきつドレッシング	② ぎゅうにゅう ③ あらびきつくね ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ	③ こんにやく にんじん たけのこ いんげん ほしだいこん ④ にんじん だいこん キャベツ きゅうり コーン	③ しょうゆ みりん わふうだし ④ プチドリッ	655 782	22.0 25.2	アセロラゼリー アセロラ果汁 果糖ぶどう糖液糖 デキストリン 香料 ゲル化剤 酸味料 野菜色素 でん粉 天然色素				
14 (金)	① コッペパン	② 牛乳	③ いんげんまめのポタージュ ④ ハンバーグ ⑤ ゆでやさい ⑥ 和風ドレッシング	① コッペパン ③ マーガリン じょうしんこ ⑥ わふうドレッシング	② ぎゅうにゅう ③ いんげんペースト とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう ④ ハンバーグ	③ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ うらごしコーン ⑤ ほうれんそう	③ ホワイルウ しお こしょう とりがらすूप	659 821	31.4 38.3	あらびきつくね 鶏肉 でん粉 砂糖 パン粉 たまねぎ 植物性たん白 食塩 ドロマイト 調味料 酵母エキス 香料				
17 (月)	① カルシウム米入り ごはん	② 牛乳	③ ポークカレー ④ フルーツのゼリー和え	① こめ カルシウムまい ③ じゃがいも サラダあぶら ④ はちみつレモンゼリー	② ぎゅうにゅう ③ ぶたにく スキムミルク	③ にんじん たまねぎ えだまめ にんにく りんご プルーンピューレ ④ おとう パイン アロエダイス	③ カレールウ カレーこ ウスターソース	641 798	20.4 24.4	ハンバーグ 鶏肉 豚肉 砂糖 たまねぎ 食物繊維 植物性たん白 食塩 ドロマイト 調味料 酵母エキス 香料				
18 (火)	① 薩摩川内米 ごはん	② 牛乳	③ さつま汁 ④ レバーのオーロラソースかけ ⑤ そえやさい ⑥ カルフィッシュ(中のみ)	① さつませんだいまい ③ さといも ④ でんぷん さとう 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 とりにく むぎみそ あぶらあげ ④ ぶたレバー ⑥ カルフィッシュ	③ こんにやく にんじん だいこん ふかねぎ ごぼう こだいずもやし しょうが ④ にんにく しょうが ⑤ ブロッコリー キャベツ	③ にぼし ④ ケチャップ しょうゆ みりん ⑤ そくせきづけのもと プチドリッ	675 864	26.7 34.5	はちみつレモンゼリー 果糖ぶどう糖液糖 レモン果汁 食物繊維 はちみつ ゲル化剤 酸味料 香料 カルフィッシュ 片口いわし 砂糖 でん粉 米粉 さけボール 鮭 たらすり身 酒 たまねぎ 植物油 食塩 砂糖 増粘剤 酵母エキス				
19 (水)	① コッペパン	② 牛乳	③ チキンのフォー ④ まめとウインナーのソテー ⑤ ブルーベリージャム ⑥ ヨーグルト	① コッペパン ③ ひらビーフン ごまあぶら ④ サラダあぶら ⑤ ブルーベリージャム	② ぎゅうにゅう ③ とりにく ④ きんときまめ ウインナー だいた ひよこまめ ⑥ ヨーグルト	③ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ もやし ④ たまねぎ コーン ブロッコリー	③ しょうゆ さけ こしょう ゼラチン とりがらすूप ちゅうかスープ ④ しょうゆ コンソメ こしょう	616 803	26.0 33.5	カルフィッシュ 片口いわし 砂糖 でん粉 米粉 さけボール 鮭 たらすり身 酒 たまねぎ 植物油 食塩 砂糖 増粘剤 酵母エキス				
20 (木)	① しろごはん	② 牛乳	③ 鮭のだんご汁 ④ 揚げだし高野豆腐	① こめ ③ じゃがいも ④ でんぷん キャノーラあぶら	② ぎゅうにゅう ③ さけボール むぎみそ ④ こうやどうふ いとまぼこ	③ たまねぎ こだいずもやし ごぼう ふかねぎ しょうが ④ にんじん しょうが えのきたけ みずな	③ だしこんぶ さばぶし さけ わふうだし ④ しょうゆ みりん わふうだし	625 789	22.1 26.2	はちみつレモンゼリー 果糖ぶどう糖液糖 レモン果汁 食物繊維 はちみつ ゲル化剤 酸味料 香料 カルフィッシュ 片口いわし 砂糖 でん粉 米粉 さけボール 鮭 たらすり身 酒 たまねぎ 植物油 食塩 砂糖 増粘剤 酵母エキス				
21 (金)	① にんじんパン	② 牛乳	③ ミートボールの酢豚風 ④ 茹でとうもろこし	① にんじんパン ③ じゃがいも でんぷん さとう サラダあぶら	② ぎゅうにゅう ③ あらびきつくね こうやどうふ	③ にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ えだまめ しいたけ ブロッコリー にんにく ④ とうもろこし	③ ケチャップ しょうゆ す とんこつスープ ④ しお	653 785	26.7 31.6	デンニッシュパン 生地に卵入り たちうおつみれ 太刀魚 でん粉 砂糖 小麦粉 食塩 調味料				
24 (月)	① むぎごはん	② 牛乳	③ 中華コーンスープ ④ ひじきと蓮根のごまみそ炒め ⑤ ジョア(マスカット)	① こめ むぎ ③ でんぷん ごまあぶら ④ さとう ごま ごまあぶら	② ぎゅうにゅう ③ ベーコン とうふ だいたフレック ④ ひじき ぶたにく あかみそ ⑤ ジョア(マスカット)	③ にんじん ほうれんそう たまねぎ クリームコーン マッシュルーム ④ にんじん れんこん きぬさや	③ しょうゆ こしょう とりがらすूप ちゅうかスープ ④ しょうゆ さけ みりん いちみどうがらし	655 770	25.0 27.9	デンニッシュパン 生地に卵入り たちうおつみれ 太刀魚 でん粉 砂糖 小麦粉 食塩 調味料				
25 (火)	① 入来米ごはん	② 牛乳	③ 親子どんぶりの具 ④ ごぼうのナッツ揚げ	① いりきまい ③ でんぷん サラダあぶら ④ ピーナッツ さとう アーモンド こむぎこ キャノーラあぶら	② ぎゅうにゅう ③ とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ しいたけ ④ ごぼう	③ にんじん たまねぎ こまつな はねぎ しいたけ ④ ごぼう	③ しょうゆ さけ しお わふうだし ④ しょうゆ みりん	751 938	28.6 33.9	チョコクリーム 食物繊維 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 カカオマス 寒天 加糖練乳 乳化剤 パン酵母 香料				
26 (水)	① デニッシュパン	② 牛乳	③ スパゲッティミートソース ④ 海そうサラダ	① デニッシュパン ③ スパゲッティ マーガリン ④ あおじそドレッシング	② ぎゅうにゅう ③ ぶたにく とりにく だいたフレック ④ かいそうミックス	③ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく グリーンソース トマト ④ キャベツ コーン きゅうり	③ ケチャップ デシグラーソース ウスターソース コンソメ こしょう ④ プチドリッ	808 865	24.8 27.4	練り製品やベーコン 等肉加工は、乳や卵 不使用タイプを使用 しています。				
27 (木)	① 薩摩川内米 ごはん	② 牛乳	③ ちゃんこ鍋 ④ スタミナ納豆	① さつませんだいまい ③ ざらめ ④ さとう ごま ごまあぶら	② ぎゅうにゅう ③ とりにく むぎみそ あらびきつくね ちくわ たちうおつみれ とうふ ④ ぶたにく だいた なっとう あかみそ	③ にんじん だいこん はくさい こまつな えのきたけ ④ はだいこん にんにく しょうが	③ だしこんぶ しょうゆ さばぶし わふうだし ④ しょうゆ みりん コチジャン	651 812	29.7 35.5	チョコクリーム 食物繊維 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 カカオマス 寒天 加糖練乳 乳化剤 パン酵母 香料				
28 (金)	① コッペパン	② 牛乳	③ かぼちゃのポタージュ ④ 鶏肉とナッツのスパイス揚げ ⑤ チョコクリーム	① コッペパン ③ じょうしんこ マーガリン ④ カシューナッツ でんぷん かわつきポテト キャノーラあぶら ⑤ チョコクリーム	② ぎゅうにゅう ③ ベーコン スキムミルク とうにゅう ④ とりにく	③ にんじん たまねぎ エリンギ うらごしコーン うらごしかぼちゃ はだいこん ④ こなちや	③ ホワイルウ コンソメ こしょう とりがらすूप ④ しょうゆ ワイン しお こしょう カレーこ	666 815	26.9 32.5	5月使用の各種ドレ ッシングは、全て アレルギー特定原 材料を含まないもの です。				
31 (月)	① むぎごはん	② 牛乳	③ 麻婆春雨 ④ きゅうりともやしのナムル ⑤ しそあじひじき	① こめ むぎ ③ はるさめ ごまあぶら さとう サラダあぶら ④ さとう ごまあぶら	② ぎゅうにゅう ③ ぶたにく とりにく あぶらあげ あかみそ ④ わかめ ⑤ しそあじひじき	③ にんじん たまねぎ なら たけのこ クリンピース しょうが しいたけ きくらげ にんにく ④ きゅうり もやし	③ しょうゆ みりん トウバンジャン オイスターソース ④ いちみどうがらし しょうゆ りんごす	651 777	21.6 24.9	チョコクリーム 食物繊維 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 カカオマス 寒天 加糖練乳 乳化剤 パン酵母 香料				

裏面には献立に関するひとくちメモを印刷してあります。ご家庭でもぜひご覧ください。 問い合わせ 入来学校給食センター TEL 44-4113

