



令和元年

7月 献立予定表 (A)

～薩摩川内市立川内小学校給食センター～

日曜	こんだて名			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	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料
	主食	牛乳	おかず					I値(kcal)	たん白質(g)	
1月	①丸揚げカツパ	②牛乳	③トマたまスープ ④ハンバーグ照り焼きソース	①コッペパン ③でんぷん オリーブオイル ④さんおんとう でんぷん	②ぎゅうにゅう ③たまご ベーコン とうふ ④ハンバーグ	③たまねぎ にんじん チンゲンサイ トマト えのきたけ ④たまねぎ	③うすくちしょうゆ コンソメ こしょう とりがらスープ ④こいくちしょうゆ さけ みりん	620 806	28.7 37.2	コッペパン 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ベーコン 豚肉 粉末水あめ ハンバーグ 鶏肉 たまねぎ 豚肉 植物性たん白 牛脂 難消化性デキストリン でん粉 清酒 植物油 調味料 コンソメ デキストリン 鶏脂 トマトパウダー チキンコンソメパウダー ぶどう糖 魚肝油パウダー 酵母エキスパウダー 砂糖 麦芽糖 にんじんエキスパウダー たん白加水分解物 香辛料抽出液 チキンエキスパウダー 調味料 オニオンエキスパウダー 香辛料 乳酸発酵トマトエキスパウダー
2火	①むぎごはん	②牛乳	③夏野菜カレー ④しそドレサラダ	①こめ おおむぎ ③サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく	③かぼちゃ なす トマト にんじん たまねぎ えだまめ プルーン りんご ④キャベツ きゅうり コーン アスパラガス にんじん	③カレールー ウスターソース ガラムマサラ ④あおじそドレッシング (ノンオイル)	620 784	21.2 26.7	ハンバーグ 鶏肉 たまねぎ 豚肉 植物性たん白 牛脂 難消化性デキストリン でん粉 清酒 植物油 調味料 コンソメ デキストリン 鶏脂 トマトパウダー チキンコンソメパウダー ぶどう糖 魚肝油パウダー 酵母エキスパウダー 砂糖 麦芽糖 にんじんエキスパウダー たん白加水分解物 香辛料抽出液 チキンエキスパウダー 調味料 オニオンエキスパウダー 香辛料 乳酸発酵トマトエキスパウダー
3水	①薩摩川内米 ごはん	②牛乳	③大豆の磯煮 ④干草焼き	①さつまいも おおむぎ ③じゃがいも ざらめ サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいす ひじき あつあげ ④ちくさやき	③にんじん れんこん こんにゃく しいたけ いんげん	③こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん かつおぶし	641 826	25.2 32.5	デキストリン 鶏脂 トマトパウダー チキンコンソメパウダー ぶどう糖 魚肝油パウダー 酵母エキスパウダー 砂糖 麦芽糖 にんじんエキスパウダー たん白加水分解物 香辛料抽出液 チキンエキスパウダー 調味料 オニオンエキスパウダー 香辛料 乳酸発酵トマトエキスパウダー
4木	①くろざとうパン	②牛乳	③中華スープ ④鶏肉とカシューナッツの炒め物	①コッペパン くろざとう ③こまあぶら ④カシューナッツ さんおんとう でんぷん こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく くわかめ ④とりにく	③にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ チンゲンサイ ④にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが にんにく	③うすくちしょうゆ ちゅうかだし とりがらスープ ④うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ オイスターソース さけ こしょう	620 800	26.5 33.8	カレールー 小麦粉 豚脂 砂糖 カレー粉 香辛料 デキストリン 香辛料 たまねぎしょうゆ 脱脂大豆 にんにく 小麦発酵調味料 青じそドレッシング(ノンオイル) しょうゆ 砂糖 水あめ 醸造酢 たん白加水分解物 発酵調味料 りんご かつお節エキス 酵母エキスパウダー 梅肉 魚肝油 麦芽糖 寒天 レモン果汁 青じそ ポークエキス 野菜エキス 調味料 香料 増粘剤 香辛料抽出物 干草焼 鶏卵 鶏肉 たまねぎ ほうれんそう にんじん しいたけ 大豆油 なたね油 しょうゆ ナチュールチーズ かつお節エキス 砂糖 酵母エキス 発酵調味料 加工でん粉 pH調整剤 クエン酸Na
5金	①薩摩川内米 ごはん	②牛乳	③七タ汁 ④飛び魚の南蛮漬 ⑤七タゼリー	①さつまいも おおむぎ ④でんぷん キャノーラオイル こま さんおんとう ⑤たなばたゼリー	②ぎゅうにゅう ③おさかなバスタ あぶらあげ ④とびうお	③にんじん だいこん しいたけ おくら ④たまねぎ ピーマン	③うすくちしょうゆ かつおぶし さけ ④うすくちしょうゆ す いちみつとうがらし	635 795	27.3 34.3	鶏卵 鶏肉 たまねぎ ほうれんそう にんじん しいたけ 大豆油 なたね油 しょうゆ ナチュールチーズ かつお節エキス 砂糖 酵母エキス 発酵調味料 加工でん粉 pH調整剤 クエン酸Na
8月	①コッペパン	②牛乳	③かぼちゃのベーコン煮 ④大豆のナゲット (ゆ1こ、小・中2こ)	①コッペパン ③じゃがいも ④キャノーラオイル	②ぎゅうにゅう ③ベーコン うすらたまご ④だいすのナゲット	③かぼちゃ たまねぎ セロリ プロッコリー マッシュルーム	③うすくちしょうゆ とりがらスープ コンソメ	693 858	26.5 32.4	中華だし デキストリン コーンスターチ 砂糖 酵母エキスパウダー ガリックパウダー ジッジャーパウダー 白菜エキスパウダー 香味食用油 発酵酵母エキスパウダー 香辛料
9火	①むぎごはん	②牛乳	③冬瓜のみそ汁 ④スタミナ納豆 ⑤フローズン黄桃	①こめ おおむぎ ③じゃがいも ④さんおんとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく むぎみそ こめみそ ④なつとう だいす ぶたにく こめみそ	③とうがん にんじん しめじ はねぎ ④にら にんにく しょうが ⑤フローズンおうとう	③かつおぶし ④こいくちしょうゆ みりん コチュジャン タバスコ	631 791	25.5 32.1	オイスターソース かきエキス ほたてエキス 魚肝油 砂糖 水あめ こんぶエキス 酵母エキス たん白加水分解物 酒精 加工でん粉 七タゼリー ぶどう糖 果糖液糖 フルベリーの果汁 砂糖 乳酸 Ca グル化剤 酸味料 ビタミンC 香料 クエン酸Na レモン果汁 うんしゅうみかん果汁 水あめ 粉末油糖 寒天 カロチノイド色素 お魚バスタ だら 発酵調味料 水あめ 砂糖 でん粉 トレハロース
10水	①薩摩川内米 ごはん	②牛乳	③豚肉の甘辛煮 ④春雨の酢の物	①さつまいも おおむぎ ③じゃがいも ざらめ サラダあぶら ④かんしょはるさめ こま さんおんとう こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ いんげんまめ ④わかめ	③にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ いんげん しょうが ④きゅうり にんじん キャベツ	③こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん いちみつとうがらし ④うすくちしょうゆ す りんごす	638 807	22.5 28.4	大豆のナゲット 乾燥大豆 植物油 植物性たん白 砂糖 でん粉 小麦不使用しょうゆ 香辛料 米発酵調味料 にんにく 酵母エキス 加工でん粉 セルロース 安定剤 フロースン黄桃 黄桃 砂糖 酸味料 コチュジャン みそ 砂糖 唐辛子 植物油 脂 米麹 酒粕 調味料 タバスコ 食酢 赤唐辛子 食塩 マスカットゼリー 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう果汁 グル化剤 乳酸Ca 香料 酸味料 クエン酸Na ビタミンC 着色料 ゼラチン 牛骨 牛皮 シークワサーゼリー 砂糖 ぶどう糖 果糖液糖 水溶性食物繊維 シークワサー果汁 グル化剤 ビタミンC 酸味料 香料 クエン酸Na
11木	①コッペパン	②牛乳	③トマトとなすのスパゲッティ ④マスカットゼリーポンチ	①コッペパン ③スパゲッティ オリーブオイル ④マスカットゼリー	②ぎゅうにゅう ③ベーコン あさり ゼラチン	③トマト なす ピーマン たまねぎ マッシュルーム にんにく ④りんご パイナップル もも アロエ	③あかワイン クチャップ ウスターソース こしょう	637 829	21.6 28.0	フロースン黄桃 黄桃 砂糖 酸味料 コチュジャン みそ 砂糖 唐辛子 植物油 脂 米麹 酒粕 調味料 タバスコ 食酢 赤唐辛子 食塩 マスカットゼリー 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう果汁 グル化剤 乳酸Ca 香料 酸味料 クエン酸Na ビタミンC 着色料 ゼラチン 牛骨 牛皮 シークワサーゼリー 砂糖 ぶどう糖 果糖液糖 水溶性食物繊維 シークワサー果汁 グル化剤 ビタミンC 酸味料 香料 クエン酸Na
12金	①梅入り ゆかりごはん	②牛乳	③もずくスープ ④ゴーヤチャンプルー ⑤シークワサーゼリー	①こめ おおむぎ ③でんぷん こまあぶら ④さんおんとう サラダあぶら ⑤シークワサーゼリー	②ぎゅうにゅう ③とりにく もずく ④ぶたにく とうふ さつまあげ たまご かつおぶし	①うめいりゆかり ③にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが ④にがり にんじん	③うすくちしょうゆ ちゅうかだし さけ とりがらスープ ④うすくちしょうゆ さけ みりん	634 792	26.2 32.9	マスカットゼリー 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう果汁 グル化剤 乳酸Ca 香料 酸味料 クエン酸Na ビタミンC 着色料 ゼラチン 牛骨 牛皮 シークワサーゼリー 砂糖 ぶどう糖 果糖液糖 水溶性食物繊維 シークワサー果汁 グル化剤 ビタミンC 酸味料 香料 クエン酸Na
16火	①コッペパン	②牛乳	③麦入りスープ ④いわしのトマト煮 ⑤りんごジャム	①コッペパン ③おおむぎ サラダあぶら ⑤りんごジャム	②ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ④いわしのトマトに	③にんじん たまねぎ キャベツ コーン チンゲンサイ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ さけ こしょう	620 788	25.7 32.8	シークワサーゼリー 砂糖 ぶどう糖 果糖液糖 水溶性食物繊維 シークワサー果汁 グル化剤 ビタミンC 酸味料 香料 クエン酸Na
17水	①薩摩川内米 ごはん	②牛乳	③かいのこ汁 ④れんこんのピリ辛炒め	①さつまいも おおむぎ ④さんおんとう こま こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいす あぶらあげ こんぶ むぎみそ ④ぎゅうにく ちくわ	③かぼちゃ ごぼう なす こんにゃく きくらげ はねぎ しょうが ④れんこん ぶかねぎ にんじん しめじ	③かつおぶし ④うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん さけ いちみつとうがらし	622 787	24.7 31.1	さつまあげ 魚肉 三連糖 地酒 調味料 小麦たん白 なたね油 pH調整剤 加工でん粉 カラメル
18木	①コッペパン	②牛乳	③夏野菜のポトフ ④鶏肉のレモンマリネ	①コッペパン ③じゃがいも ④でんぷん キャノーラオイル さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③カクテルウイナー ④とりにく	③にんじん たまねぎ キャベツ とうがん スッキーニ えだまめ ④たまねぎ パセリ レモンかじゅう	③とりがらスープ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ ④うすくちしょうゆ す	622 800	27.5 35.1	梅入りゆかり 赤しそ 梅 ぶどう糖 昆布エキス 砂糖 調味料 リンゴ酸 紅色素 りんごジャム 水あめ りんご 砂糖 グル化剤 酸味料
19金	①薩摩川内米 ごはん	②牛乳	③奄美の鶏飯 ④薩摩川内産にがりのナッツあえ ⑤ヨーグルト	①さつまいも おおむぎ ④らっかせい こま さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく きんしたまご ④かんでんご ⑤ヨーグルト	③にんじん しいたけ はねぎ かつおつけ ゆず ④にがり にんじん キャベツ きゅうり コーン	③うすくちしょうゆ とりがらスープ みりん ④うすくちしょうゆ	644 792	27.1 33.1	いわしのトマト煮 いわし トマトケチャップ 砂糖 みりん たまねぎ ブラックペパー レモン果汁 米粉 トマトピューパー ちくわ 魚肉(卵入り) でんぷん 砂糖 ぶどう糖 調味料 キンロース ビタミンC ソルビトール カクテルウイナー 鶏肉 豚脂 でん粉 発酵調味料 粉あめ 砂糖 酵母エキス パブリカ パー オールスパイス ローズマリー

◆◆◆【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。
◆◆◆ 今月の『日本各地の料理を知ろう』は12日、『さつまいもだい食育の日』は19日です。
◆◆◆ 中学校の牛乳は、7月と9月は250ミリリットルです。



夏野菜で、夏パテを防ぼう!

梅雨が来ると、本格的な夏がやってきます。暑くて食欲が出にくいときですが、食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。夏野菜の多くは水分をたっぷり含み、体を冷やす効果があります。食欲がないときにも食べやすいので、夏パテ予防におすすめです。毎日の食事でしっかりととりましょう。

野菜の摂取目標量…1日350g以上

旬の夏野菜

トマト 約150g	なす 約70g	ピーマン 約30g	きゅうり 約100g
トウモロコシ 約150g	ゴーヤ 約260g	ズッキーニ 約160g	オクラ 約10g
枝豆(10さや) 約15g			

※小学生は240~300gが目安です。

鶏卵 砂糖 植物油 でん粉
醸造酢 デキストリン 調味料
増粘多糖類
寒天粉
麦芽糖 寒天 増粘多糖類
ヨーグルト
脱脂粉乳 クリーム ぶどう糖 果糖液糖
砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 香料
つぼ煮
干大根 砂糖 果糖ぶどう糖液糖
しょうゆ 醸造酢 香辛料 米ぬか
酒精 調味料 ソルビトール 甘草
ステビア 酸味料 かんじ色素



