



令和6年 2月 献立予定表 (A)

薩摩川内市立川内学校給食センター

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 【特定原材料7品目(しょうゆ由来の小麦は除く)】
	主 食	牛 乳	お か ず					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③里芋と白菜のみそ汁 ④いわしのかば焼き ⑤福豆(小・中のみ)	①さつまぜんだいまい おおむぎ ③さといも ④でんぶん ごま なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ ④いわし ⑤ふくまめ	③にんじん はくさい しめじ こまつな こだいずもやし ④しょうが	③かつおぶし ④こいくちしょうゆ さけみりん	667 782	31.9 35.4	福豆 大豆 砂糖 水あめ 米粉入りパン【小麦・乳】 小麦粉 米粉 脱脂粉乳 イースト マーガリン 砂糖 食塩 イタリアンドレッシング 食用植物油 醸造酢 砂糖 食塩 発酵調味料 玉ねぎ 香味食用油 香辛料 酵母エキスパウダー トマト 酸味料 加工でん粉 キサンタンガム 麦芽糖 寒天 増粘多糖類 ハヤシルー【小麦】 小麦粉 加工油脂 砂糖 ぶどう糖 食塩 トマトペースト コーンスターチ オニオンパウダー 香辛料 練り梅 梅ペースト 赤しそ 梅酢 砂糖 昆布エキス りんご酢 アミノ酸 アントシアニン色素 食塩 赤しそふりかけ 赤しそ 食塩 梅酢 梅 赤しそ液 砂糖 ぶどう糖 昆布エキス 酸味料 アミノ酸 ペニコウジ色素 炭酸カルシウム コッパパン【小麦・乳】 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 うどん【小麦】 小麦粉 食塩 信田煮【小麦】 豚肉 油揚げ 豆腐用凝固剤 たまねぎ レンコン水煮 タラすり身 にんじん でん粉 粒状大豆たん白 砂糖 豚脂 砂糖 グリニブー しょうゆ 調味料 粉状大豆たん白 還元水あめ みりん 食塩 ホウキエキス かつおエキス 酵母エキス 香辛料 ベーコン 豚もも肉 大豆たん白 食塩 砂糖 酵母エキス リン酸塩 カラギナン L-グルタミン酸Na 香辛料抽出物 寒天粉 麦芽糖 寒天 増粘多糖類 コンソメ 食塩 デキストリン 麦芽糖 チキンエキスパウダー ぶどう糖 酵母エキスパウダー たん白加水分解 鶏脂 チキンコンソメパウダー 砂糖 食塩/ワタ 香辛料 トマトパウダー オニオンエキスパウダー 香辛料抽出物 酸味料 糸かまぼこ 魚肉(たら) 昆布エキス かつお節エキス でん粉(米) みりん 食塩 砂糖 酵母エキス 加工でん粉(タピオカ) ハーフチーズ コンクリット 食塩 ガーリック顆粒 ホワイトペッパー パプリカ セージ パセリ レモンパウダー タラコン ディルワイド 調味料 トレハロース 増粘剤 ペンネマカロニ【小麦】 たらひしめ(たけ) クリーム(植物性) 大豆 豆乳マーガリン 大豆油 バーム核油 バーム油 ひまわり油 シア油 豆乳クリーム 豆乳 大豆粉 食塩 チョコプリン 豆乳加工食品 果糖ぶどう糖液糖 グラニュー糖 ぶどう糖 ココアパウダー でん粉 グル化剤 炭酸Ca 乳化剤 pH調整剤 香料 セルロース クエン酸鉄Na 塩化マグネシウム 米粉ホワイトルー 米粉 ラード バーム油 糖類(ぶどう糖 砂糖) 豆乳パウダー 食塩 酵母エキスパウダー エナメルパウダー ホワイトペーパー ガーリックパウダー ロール 粒マスタード マスタード 醸造酢 発酵調味料 植物油 香辛料 たん白加水分解物 加工澱粉 グァーガム ウコン ハート型ハンバーグ 鶏肉 豚肉 たまねぎ 粒状植物性たん白 豚脂 ソテー・オニオン トマトケチャップ 砂糖 ぶどう糖 植物油 乾燥マッシュポテト にんにくペースト しょうがペースト 香辛料 酵母エキス 加工でん粉 炭酸Ca 無機燐 焼成Ca ヒロリン酸鉄 食塩 着色料 カレーピラフの具【小麦】 にんじん スイートコーン 玉ねぎ 食用植物油 食塩 チキンエキス 小麦たん白発酵調味料 カレー粉 チキンコンソメパウダー 砂糖 酵母エキスパウダー 香辛料 オニオンエキスパウダー 加工でん粉 キサンタンガム 香料 みかんジャム 還元麦芽糖水あめ みかん 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 ペクチン 酸味料 香料 かまぼこ半月【小麦・卵】 魚肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) 卵白 食塩 ぶどう糖 アミノ酸 かつおフレーク かつお 大豆油 野菜エキス 食塩 調味料 中華だし デキストリン 食塩 コーンスターチ 砂糖 酵母エキスパウダー ガーリックパウダー 白菜エキスパウダー ジンジャーパウダー 発酵酵母エキスパウダー 香味食用油 香辛料 オイスターソース 魚介エキス(かきエキス ぼたてエキス 魚腥) 砂糖 かき たん白加水分解物 こめみそ 酵母エキス 水あめ 食塩 酒精 加工でん粉 トック 米粉 食塩 酒精 pH調整剤 乳化剤 中華つくね【小麦】 豚肉 たまねぎ にら コーンスターチ パン粉 砂糖 こま油 大豆油 しょうゆ 食塩 オイスターソース にんにく こしょう アミノ酸(L-グルタミン酸トリウム) 高菜漬 高菜 しょうゆ 醸造酢 食塩 香辛料酒精 アミノ酸 ソルビトール 酸味料 豚骨スープ 豚頭豚骨抽出エキス
2 金	①米粉入りパン 	②牛乳	③ポークピンス ④大根サラダ	①こめこいりパン ③サラダあぶら じゃがいも さんおんとう ④イタリアンドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ひよこまめ レッドキドニー マローファットピース	③にんじん たまねぎ にんにく えだまめ トマト マッシュルーム ④ブロッコリー コーン だいこん にんじん	③あかワイン ハヤシルー ケチャップ ウスターソース こしょう	627 772	23.9 28.7	
5 月	①むぎごはん 	②牛乳	③肉じゃが ④梅風味和え	①こめ おおむぎ ③さんおんとう じゃがいも うめふうみあ サラダあぶら ④ごま	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく あつあげ	③にんじん たまねぎ しょうが しらす いんげん ④キャベツ にんじん きゅうり ねりうめ きりぼしだいこん あかしそふりかけ	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 ④うすくちしょうゆ	576 694	22.2 26.3	
6 火	①黒糖パン 	②牛乳	③五目うどん☆ ④信田煮	①コッパパン くろざとう ③うどん	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④しのだに	③にんじん たまねぎ ふかねぎ しいたけ ほうれんそう えのきたけ	③うすくちしょうゆ みりん かつおぶし こんぶ	672 805	27.3 31.6	
7 水	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③大根と厚揚げのみそ煮 ④きびなごのニラだれ	①さつまぜんだいまい おおむぎ ③ざらめ ④でんぶん なたねあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ むぎみそ ④きびなご	③にんじん だいこん こんにゃく ごぼう えだまめ しょうが ④にら	③こいくちしょうゆ みりん かつおぶし ④こいくちしょうゆ ケチャップ さけ みりん す	664 805	27.6 33.0	
8 木	①米粉入りパン 	②牛乳	③かぼちゃのトマト煮 ④キャベツのソテー	①こめこいりパン ③さんおんとう サラダあぶら ④サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく しりいんげんまめ ④ベーコン かんでんこ	③にんじん たまねぎ かぼちゃ にんにく マッシュルーム ブロッコリー トマト ④ほうれんそう カリフラワー キャベツ にんじん	③ケチャップ のうこうソース とりがらスープ コンソメ あかワイン こしょう ④うすくちしょうゆ こしょう コンソメ	656 808	25.2 30.5	
9 金	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③沢煮椀☆ ④手作りからあげ☆	①さつまぜんだいまい おおむぎ ③でんぶん ④でんぶん なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく いとまぼこ ④とりにく	③にんじん だいこん たけのこ ごぼう しいたけ はねぎ	③うすくちしょうゆ さけ かつおぶし ④うすくちしょうゆ ハーフしお	670 827	27.1 33.6	
13 火	①コッパパン 	②牛乳	③小松菜のクリームパンネ ④グリーンサラダ ⑤チョコプリン	①コッパパン ③ペンネマカロニ クリーム(植物性) どういようマーガリン ④さんおんとう オリーブあぶら ⑤チョコプリン	②ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン とうにゅう ④かんでんこ	③にんじん たまねぎ こまつな にんにく しめじ ④きゅうり キャベツ ほうれんそう ブロッコリー レモンかじゅう	③しろワイン とりがらスープ こめホワイトルー コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ つぶマスタード す こしょう	630 776	22.3 27.1	
14 水	①カレーピラフ 	②牛乳	③コンソメスープ ④ハートのハンバーグマトリクス☆	①こめ おおむぎ ③オリーブあぶら ④さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく ③ハートがたハンバーグ	③にんじん たまねぎ マッシュルーム ズッキーニ セロリ ピーマン ④にんにく たまねぎ パセリ トマト	①カレーピラフのぐ 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ケチャップ こいくちしょうゆ ウスターソース	620 771	23.6 29.3	
15 木	①コッパパン 	②牛乳	③黄花湯 ④れんこんの中華ソテー ⑤みかんジャム	①コッパパン ③ごまあぶら でんぶん ④さんおんとう ごまあぶら ⑤みかんジャム	②ぎゅうにゅう ③たまご とりにく とうふ かまぼこ ④かつおフレーク かんでんこ	③にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ コーン ④たまねぎ にんじん れんこん ピーマン しょうが にんにく	③とりがらスープ ちゅうかだし うすくちしょうゆ こしょう ④ちゅうかだし うすくちしょうゆ さけ こしょう オイスターソース	641 783	28.6 34.7	
16 金	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③塩ちゃんこ ④高菜炒め	①さつまぜんだいまい おおむぎ ③トック ④さんおんとう ごま サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ちゅうかつくね ④ぶたにく ひじき あぶらあげ かつおぶし	③にんじん だいこん はくさい ふかねぎ しめじ しょうが ④たかなづけ にんじん	③とんこつスープ とりがらスープ うすくちしょうゆ みりん ④うすくちしょうゆ いちみちとうがらし みりん	643 778	26.6 31.7	

◆◆【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。◆◆
◆◆ ☆印が付いている料理は、中学3年生のリクエストメニューです。◆◆

大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食 材 の 一 つです。体 を つく る も と に な る 「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑 の 肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原 料 として注 目 さ れ て い ま す。いろいろな食 品 や調 味 料 の原 料 として、私 た ち の食 卓 を 豊かにするだけでなく、健康な食 生 活 を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

●鉄……………貧血予防	●食物繊維……………便秘予防
●カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる	●大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防
●ビタミンB1……………疲労回復効果	●オリゴ糖……………便秘予防

大豆製品を使った給食メニュー

ポークビーンズ

材 料 (2人分)

豚もも肉 (スライス)……………60g
たまねぎ (スライス1cm)……………40g
にんじん (1cm角切)……………30g
じゃがいも (2cm角切)……………60g
枝豆……………20g
ミックスビーンズ……………60g
マッシュルーム……………10g
パセリ……………5g
赤ワイン……………小さじ1 (5g)

作り方

- フライパンにサラダ油とにんにくを入れて火にかける。にんにくの香りがしたら、豚もも肉を加えて焼き色がつくまで炒める。
- 赤ワインとたまねぎを加え、たまねぎがしんなりしてきたら、にんじんとじゃがいもを加えて炒める。
- マッシュルームを加え、さらにダイストマトを加えてサッと炒め、水を加えて煮る。
- にんじん、じゃがいもが煮えたらマッシュルームとAの調味料を加えてさらに煮込む。
- 汁にとろみがついてきたら枝豆とミックスビーンズを加えて、しばらく煮たら出来上がり。

★給食のレシピを家庭用にアレンジしていただきます。具材と調味料は調整してください。



令和6年 2月 献立予定表 (A)

薩摩川内市立川内学校給食センター

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 【特定原材料7品目（しょうゆ由来の小麦は除く）】
	主 食	牛 乳	お か ず					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
19 月	①横切りパン 	②牛乳	③ミネストローネ ④あじフィレフライ☆ ⑤-食ノンエグタルソース	①コッペパン ③じゃがいも ④さんおんとう ⑤ノンエグタルソース	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④だいず ④あじフィレフライ	③かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ ズッキーニ トマト にんにく	③とりがらスープ コンソメ あかワイン うすくちしょうゆ こしょう	630 791	23.1 29.4	ノンエグタルソース 食用植物油 醸造酢 水あめ 砂糖 ビクルス 大豆粉 食塩 粉末状植物性たん白 乾燥たまねぎ 香辛料 酵母エキス 乾燥バセリ レモン果汁 こんにゃく糖粉 増粘多糖類 酸味料 香辛料抽出物 うこん ミヨウパン あじフィレフライ【小麦】 あじ パン粉 小麦粉 食塩 増粘剤製剤 ふわっといちご 砂糖 植物油 豆乳クリーム 砂糖類 でん粉 食塩 もち粉 麦芽糖 いちご コーンスターチ 食物繊維 ぶどう糖果糖液糖 水飴 粉飴 こんにゃく粉 果糖ぶどう糖液糖 ストロベリー濃縮果汁 乳化剤 加工でん粉 着色料 ビタミンC pH調整剤 セルロース 香料 酸化防止剤 酸味料 タバスコ 食酢 赤唐辛子 食塩 コチュジャン 米もろ 水あめ 麦芽エキス 米こうじ調味料 唐辛子 砂糖 食塩 酵母エキス ノンエグタルソース 食用植物油 醸造酢 水あめ 大豆粉 食塩 粉末状植物性たん白（大豆） 香辛料 酵母エキス レモン果汁 こんにゃく糖粉 増粘多糖類 カクテルワインナー 豚肉 豚脂肪 水あめ 食塩 植物性たん白 砂糖 香辛料 加工でん粉 アミノ酸 リン酸塩 ひじきの佃煮 しょうゆ 砂糖 干しひじき いりごま 酵母エキス 寒天 クエン酸Na ヨーグルト【乳】 脱脂粉乳 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 乳酸カルシウム 香料 ビタミン酸 中華めん【小麦】 小麦粉 かんすい ぐちなし色素 など油 シリコン油 桃ゼリー ぶどう糖果糖液糖 砂糖 粉あめ ピーチ濃縮果汁 りんご濃縮果汁 グルタミン酸 クエン酸（Na） ビタミンC 香料 クエン酸鉄Na 着色料 ナタデココ ナタデココ 砂糖 酸味料 カレールー【小麦】 小麦粉 豚脂 砂糖 食塩 カレーパウダー デキストリン 香辛料 ローストオニオンパウダー しょう油加工品 脱脂大豆 玉ねぎエキス ローストガーリックパウダー 小麦発酵調味料 わかめごはんの具 わかめ 還元水あめ 食塩 昆布エキス 酵母エキスパウダー とんかつ【卵・小麦】 豚ヒレ肉 卵白 粉末状植物性たん白 食塩 リン酸塩 増粘多糖類 pH調整剤 調味料 乳化剤 香辛料抽出物 パン粉 でん粉 大豆粉 植物油 加工デンプン
20 火	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③のっぺい汁 ④スタミナ納豆☆ ⑤ふわっといちご☆	①さつまんだいまい おおむぎ ③さといも でんぶん ④さんおんとう サラダあぶら ⑤ふわっといちご	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④なっとう だいず ぶたにく だいず こめみそ	③れんこん こまつな ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ④にら にんにく しょうが	③うすくちしょうゆ かつおぶし さけ ④タバスコ みりん こいくちしょうゆ コチュジャン	687 814	28.7 34.3	
21 水	①メロンパン 	②牛乳	③ポトフ☆ ④ひじきサラダ ⑤ヨーグルト	①コッペパン ③じゃがいも さんおんとう ④ノンエグタルソース さんおんとう こま	①たまご ②ぎゅうにゅう ③カクテルワインナー ぶたにく ④だいず ひじきのつくだに ⑤ヨーグルト	③にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー マッシュルーム ④にんじん きゅうり キャベツ コーン	③とりがらスープ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	673 817	29.4 35.1	
22 木	①むぎごはん 	②牛乳	③豚汁 ④プリのみぞれかけ☆	①こめ おおむぎ ③さといも ④でんぶん なたねあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ ④ぶり	③にんじん だいこん こんにゃく ごぼう はねぎ しょうが ④だいこん	③にぼし ④かつおぶし うすくちしょうゆ す	672 814	30.8 36.9	
26 月	①横切り米粉入りパン 	②牛乳	③つくねとすくす中華スープ ④C a アップ焼きそば	①こめこいりパン ③こまあぶら でんぶん ④ちゅうかめん サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ちゅうかつくね かまぼこ もすく とうふ ④しらすし こえび あおのり	③たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが ぶかねぎ ④こまつな たまねぎ にんじん キャベツ もやし	③とりがらスープ ちゅうかだし さけ うすくちしょうゆ ④こいくちしょうゆ のうこうソース ウスターソース こしょう	594 731	24.2 29.1	
27 火	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③ビーフカレー☆ ④桃ゼリーポンチ☆	①さつまんだいまい おおむぎ ③じゃがいも サラダあぶら ④ももゼリー ナタデココ	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく	③にんじん れんこん たまねぎ えだまめ カリフラワー りんご ブルーン ④はくとう おうとう みかん バイン	③カレールー カレー ウスターソース	632 765	21.5 25.4	
28 水	①コッペパン 	②牛乳	③豆乳コーンチャウダー ④アーモンドソテー	①コッペパン ③じゃがいも クリーム（植物性） でんぶん ④アーモンド サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ベーコン とうにゅう ④とりにく	③にんじん たまねぎ コーン グリーンピース ④アスパラガス ピーマン キャベツ	③とりがらスープ こめホワイトルー コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	666 820	26.0 31.4	
29 木	①わかめごはん 	②牛乳	③根菜のごま汁 ④とんかつ（ヒレ）	①こめ おおむぎ ③こま ④なたねあぶら	①わかめごはんのぐ ②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ むぎみそ こめみそ ④とんかつ	③だいこん にんじん こだいずもやし ごぼう はねぎ	③かつおぶし	658 761	25.5 28.7	

◆◆【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。◆◆
◆◆【国体応援給食】は20日、また、【薩摩川内食育の日】は22日です。◆◆



食物アレルギーへの理解を深めよう

スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは本来、病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、特定の異物に対して過剰に反応し症状を引き起こすことです。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

食物アレルギーの原因食物は？

2023年3月9日より「くるみ」が特定原材料に追加されました。消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。川内学校給食センターでは、今年度の9月の献立表から特定原材料を7品目から8品目へ表記を変更しています。原因食物はさまざまで、人によって反応や症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。



アレルギー症状の例・・・

ひふしょうじょう 皮膚症状	ねんまくしょうじょう 粘膜症状	こきゅうきしょうじょう 呼吸器症状	しょうかきしょうじょう 消化器症状
 赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿疹など	 唇やまぶたの腫れ、鼻水など	 のどの違和感・かゆみ・ゼーゼーするなど	 おう吐、腹痛、下痢、血便など

そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇や爪が白いなどの循環器症状もあります。

川内学校給食センターからのお願い

川内学校給食センターでは、毎月配布している献立表をもとに各家庭で食物アレルギーへの対応を判断していただいています。そのため献立表に、使用している食材と加工品等の詳細な内容を記載してあります。児童・生徒のみなさんは、保護者の方と一緒にどのような食材が使われているかよく確認をしてください。分かりづらい点は、給食センターへお問い合わせください。

（川内学校給食センター TEL 0996-23-0112）