



令和6年 2月 献立予定表 (B)

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米粉入りパン 	②牛乳	③ポークビーンズ 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	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
2 金	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さつまいも 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	米粉入りパン【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 グリンピース しょうゆ 調味料 粉状大豆たん白 還元水あめ みりん 食塩 ホークエキス かつおエキス 酵母エキス 香辛料
5 月	①黒糖パン 	②牛乳	③五目うどん☆ ④信田煮	①コッペパン くらざとう 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	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 グリンピース しょうゆ 調味料 粉状大豆たん白 還元水あめ みりん 食塩 ホークエキス かつおエキス 酵母エキス 香辛料
6 火	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 ざるめ 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 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 あかじそふりかけ	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	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 グリンピース しょうゆ 調味料 粉状大豆たん白 還元水あめ みりん 食塩 ホークエキス かつおエキス 酵母エキス 香辛料
7 水	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 しりいげんまめ ④ベーコン かんてんこ	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	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 グリンピース しょうゆ 調味料 粉状大豆たん白 還元水あめ みりん 食塩 ホークエキス かつおエキス 酵母エキス 香辛料
8 木	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さつまいも おおむぎ ③ざるめ 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	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 グリンピース しょうゆ 調味料 粉状大豆たん白 還元水あめ みりん 食塩 ホークエキス かつおエキス 酵母エキス 香辛料
9 金	①コッペパン 	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コッペパン 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 ④とうふ かまぼこ ⑤かつおフレーク かんてんこ	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	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 グリンピース しょうゆ 調味料 粉状大豆たん白 還元水あめ みりん 食塩 ホークエキス かつおエキス 酵母エキス 香辛料
13 火	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ックス☆	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	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 グリンピース しょうゆ 調味料 粉状大豆たん白 還元水あめ みりん 食塩 ホークエキス かつおエキス 酵母エキス 香辛料
14 水	①コッペパン 	②牛乳	③小松菜のクリームペンネ ④グリーンサラダ ⑤チョコプリン	①コッペパン ③ペンネマカロニ クリーム(植物性) とうにゅうマーガリン 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 ③ベーコン とうにゅう ④かんてんこ	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 こめこホワイトルー 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	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 グリンピース しょうゆ 調味料 粉状大豆たん白 還元水あめ みりん 食塩 ホークエキス かつおエキス 酵母エキス 香辛料
15 木	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さつまいも 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 いとこまぼこ 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 ハーブしお	669 827	27.1 33.6	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 グリンピース しょうゆ 調味料 粉状大豆たん白 還元水あめ みりん 食塩 ホークエキス かつおエキス 酵母エキス 香辛料
16 金	①横割りパン 	②牛乳	③ミネストローネ ④あじフィレフライ☆ ⑤食ソエグタルソース	①コッペパン ③じゃがいも さんおんとう ④なたねあぶら ⑤ソエグタルソース	②ぎゅうにゅう ③ベーコン 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	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 グリンピース しょうゆ 調味料 粉状大豆たん白 還元水あめ みりん 食塩 ホークエキス かつおエキス 酵母エキス 香辛料

◆◆【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。◆◆

大豆のよさを兎直そう!



せつぶん まめ つか だいず にほん ぶる りょう しょうざい ひと
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
からだ しょう ぶく はたけ
つです。体 をつくるとなる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑 の
にく よ さいきん にく か だいたいにく げんりょう ちゅうもく
肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注 目 さ
れれています。いろいろな食 品 や調 味 料の原 料として、私 たちの食 卓 を
ゆた けんこう しょうせいかつ ささ たいせつ た もの
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
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防
- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防

豆製品を使った給食メニュー

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)
- おろしにんにく・・・少々
- ケチャップ・・・小さじ4 (24g)
- ハヤシルー・・・40g
- ダイトマト・・・40g
- 三温糖・・・小さじ1 (4g)
- ウスターソース・・・小さじ1/ (3g)
- こしょう・・・少々
- サラダ油・・・小さじ1 (5g)
- 水・・・200cc

ポークビーンズ

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ます。具材と調味料は調整してください。

A 献立 2/2
B 献立 2/1



令和6年 2月 献立予定表 (B)

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 ぶかねぎ しめじ しょうが ④だかなづけ 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 いちみつとうがらし みりん	643 778	26.6 31.7	トック 米粉 食塩 酒粕 pH調整剤 乳化剤 中華つくね(小麦) 豚肉 たまねぎ たら コーンスターチ パン粉 砂糖 ごま油 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-グルタミン酸ナトリウム) 高菜漬け 高菜 しょうゆ 醸造酢 食塩 香辛料酒粕 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 ノンエッグマヨネーズ 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 こんにやく 精粉 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 クエン酸鉄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 ヒロリン酸鉄 ぶわっといちご 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 こんにやく 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 酸味防止剤 酸味料 タバスコ 食酢 赤唐辛子 食塩 コチュジャン 米みそ 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 中華めん(小麦) 小麦粉 かんすい ぐちなし色素 なたね油 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 グル化剤 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 ラーメン【小麦】(筋着入り) 小麦粉 小麦たん白 食塩 でん粉 こんにやく加工品 卵黄カルシウム ひなまつりゼリー 果糖ぶどう糖液糖 ぶどう糖 水あめ 砂糖 豆乳加工品 白桃ピューレ いちご果汁 寒天 乳酸Ca グル化剤 酸味料 炭酸Ca 乳化剤 pH調整剤 香料 クエン酸鉄Na セルロース 着色料 塩化マグネシウム デモンゼジャン 味噌 砂糖 醤油 植物油
20 火	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ノンエッグマヨネーズ さんおんとう ごま	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	トック 米粉 食塩 酒粕 pH調整剤 乳化剤 中華つくね(小麦) 豚肉 たまねぎ たら コーンスターチ パン粉 砂糖 ごま油 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-グルタミン酸ナトリウム) 高菜漬け 高菜 しょうゆ 醸造酢 食塩 香辛料酒粕 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 ノンエッグマヨネーズ 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 こんにやく 精粉 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 クエン酸鉄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 ヒロリン酸鉄 ぶわっといちご 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 こんにやく 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 酸味防止剤 酸味料 タバスコ 食酢 赤唐辛子 食塩 コチュジャン 米みそ 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 中華めん(小麦) 小麦粉 かんすい ぐちなし色素 なたね油 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 グル化剤 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 ラーメン【小麦】(筋着入り) 小麦粉 小麦たん白 食塩 でん粉 こんにやく加工品 卵黄カルシウム ひなまつりゼリー 果糖ぶどう糖液糖 ぶどう糖 水あめ 砂糖 豆乳加工品 白桃ピューレ いちご果汁 寒天 乳酸Ca グル化剤 酸味料 炭酸Ca 乳化剤 pH調整剤 香料 クエン酸鉄Na セルロース 着色料 塩化マグネシウム デモンゼジャン 味噌 砂糖 醤油 植物油
21 水	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さつまぜんだいまい 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なとう だいず ぶたにく こめみそ	③れんこん こまつな ごぼう こんにやく だいこん にんじん ④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	トック 米粉 食塩 酒粕 pH調整剤 乳化剤 中華つくね(小麦) 豚肉 たまねぎ たら コーンスターチ パン粉 砂糖 ごま油 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-グルタミン酸ナトリウム) 高菜漬け 高菜 しょうゆ 醸造酢 食塩 香辛料酒粕 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 ノンエッグマヨネーズ 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 こんにやく 精粉 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 クエン酸鉄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 ヒロリン酸鉄 ぶわっといちご 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 こんにやく 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 酸味防止剤 酸味料 タバスコ 食酢 赤唐辛子 食塩 コチュジャン 米みそ 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 中華めん(小麦) 小麦粉 かんすい ぐちなし色素 なたね油 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 グル化剤 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 ラーメン【小麦】(筋着入り) 小麦粉 小麦たん白 食塩 でん粉 こんにやく加工品 卵黄カルシウム ひなまつりゼリー 果糖ぶどう糖液糖 ぶどう糖 水あめ 砂糖 豆乳加工品 白桃ピューレ いちご果汁 寒天 乳酸Ca グル化剤 酸味料 炭酸Ca 乳化剤 pH調整剤 香料 クエン酸鉄Na セルロース 着色料 塩化マグネシウム デモンゼジャン 味噌 砂糖 醤油 植物油
22 木	①雑穀米入りパン 	②牛乳	③つくねとすくの中華スープ ④C a アップ焼きそば	①こめこいりパン ③ごまあぶら 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しらすばし 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	トック 米粉 食塩 酒粕 pH調整剤 乳化剤 中華つくね(小麦) 豚肉 たまねぎ たら コーンスターチ パン粉 砂糖 ごま油 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-グルタミン酸ナトリウム) 高菜漬け 高菜 しょうゆ 醸造酢 食塩 香辛料酒粕 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 ノンエッグマヨネーズ 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 こんにやく 精粉 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 クエン酸鉄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 ヒロリン酸鉄 ぶわっといちご 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 こんにやく 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 酸味防止剤 酸味料 タバスコ 食酢 赤唐辛子 食塩 コチュジャン 米みそ 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 中華めん(小麦) 小麦粉 かんすい ぐちなし色素 なたね油 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 グル化剤 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 ラーメン【小麦】(筋着入り) 小麦粉 小麦たん白 食塩 でん粉 こんにやく加工品 卵黄カルシウム ひなまつりゼリー 果糖ぶどう糖液糖 ぶどう糖 水あめ 砂糖 豆乳加工品 白桃ピューレ いちご果汁 寒天 乳酸Ca グル化剤 酸味料 炭酸Ca 乳化剤 pH調整剤 香料 クエン酸鉄Na セルロース 着色料 塩化マグネシウム デモンゼジャン 味噌 砂糖 醤油 植物油
26 月	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 こんにやく 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	トック 米粉 食塩 酒粕 pH調整剤 乳化剤 中華つくね(小麦) 豚肉 たまねぎ たら コーンスターチ パン粉 砂糖 ごま油 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-グルタミン酸ナトリウム) 高菜漬け 高菜 しょうゆ 醸造酢 食塩 香辛料酒粕 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 ノンエッグマヨネーズ 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 こんにやく 精粉 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 クエン酸鉄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 ヒロリン酸鉄 ぶわっといちご 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 こんにやく 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 酸味防止剤 酸味料 タバスコ 食酢 赤唐辛子 食塩 コチュジャン 米みそ 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 中華めん(小麦) 小麦粉 かんすい ぐちなし色素 なたね油 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 グル化剤 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 ラーメン【小麦】(筋着入り) 小麦粉 小麦たん白 食塩 でん粉 こんにやく加工品 卵黄カルシウム ひなまつりゼリー 果糖ぶどう糖液糖 ぶどう糖 水あめ 砂糖 豆乳加工品 白桃ピューレ いちご果汁 寒天 乳酸Ca グル化剤 酸味料 炭酸Ca 乳化剤 pH調整剤 香料 クエン酸鉄Na セルロース 着色料 塩化マグネシウム デモンゼジャン 味噌 砂糖 醤油 植物油
27 火	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 こめこホワイトルー 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	トック 米粉 食塩 酒粕 pH調整剤 乳化剤 中華つくね(小麦) 豚肉 たまねぎ たら コーンスターチ パン粉 砂糖 ごま油 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-グルタミン酸ナトリウム) 高菜漬け 高菜 しょうゆ 醸造酢 食塩 香辛料酒粕 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 ノンエッグマヨネーズ 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 こんにやく 精粉 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 クエン酸鉄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 ヒロリン酸鉄 ぶわっといちご 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 こんにやく 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 酸味防止剤 酸味料 タバスコ 食酢 赤唐辛子 食塩 コチュジャン 米みそ 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 中華めん(小麦) 小麦粉 かんすい ぐちなし色素 なたね油 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 グル化剤 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 ラーメン【小麦】(筋着入り) 小麦粉 小麦たん白 食塩 でん粉 こんにやく加工品 卵黄カルシウム ひなまつりゼリー 果糖ぶどう糖液糖 ぶどう糖 水あめ 砂糖 豆乳加工品 白桃ピューレ いちご果汁 寒天 乳酸Ca グル化剤 酸味料 炭酸Ca 乳化剤 pH調整剤 香料 クエン酸鉄Na セルロース 着色料 塩化マグネシウム デモンゼジャン 味噌 砂糖 醤油 植物油
28 水	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さつまぜんだいまい 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	トック 米粉 食塩 酒粕 pH調整剤 乳化剤 中華つくね(小麦) 豚肉 たまねぎ たら コーンスターチ パン粉 砂糖 ごま油 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-グルタミン酸ナトリウム) 高菜漬け 高菜 しょうゆ 醸造酢 食塩 香辛料酒粕 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 ノンエッグマヨネーズ 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 こんにやく 精粉 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 クエン酸鉄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 ヒロリン酸鉄 ぶわっといちご 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 こんにやく 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 酸味防止剤 酸味料 タバスコ 食酢 赤唐辛子 食塩 コチュジャン 米みそ 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 中華めん(小麦) 小麦粉 かんすい ぐちなし色素 なたね油 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 グル化剤 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 ラーメン【小麦】(筋着入り) 小麦粉 小麦たん白 食塩 でん粉 こんにやく加工品 卵黄カルシウム ひなまつりゼリー 果糖ぶどう糖液糖 ぶどう糖 水あめ 砂糖 豆乳加工品 白桃ピューレ いちご果汁 寒天 乳酸Ca グル化剤 酸味料 炭酸Ca 乳化剤 pH調整剤 香料 クエン酸鉄Na セルロース 着色料 塩化マグネシウム デモンゼジャン 味噌 砂糖 醤油 植物油
29 木	①コッペパン 	②牛乳	③とんこつラーメン ④鶏の中華炒め ⑤ひなまつりゼリー	①コッペパン ③ラーメン こまあぶら ごま ④さんおんとう サラダあぶら ⑤ひなまつりゼリー	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④とりにく	③にんじん キャベツ コーン もやし チンゲンサイ にんにく ④にんじん ピーマン たけのこ しょうが くきにんにく にんにく	③とんこつスープ 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さけみりん うすくちしょうゆ デモンゼジャン ちゅうかだし オイスターソース	610 749	25.4 31.1	トック 米粉 食塩 酒粕 pH調整剤 乳化剤 中華つくね(小麦) 豚肉 たまねぎ たら コーンスターチ パン粉 砂糖 ごま油 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-グルタミン酸ナトリウム) 高菜漬け 高菜 しょうゆ 醸造酢 食塩 香辛料酒粕 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 ノンエッグマヨネーズ 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 こんにやく 精粉 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 クエン酸鉄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 ヒロリン酸鉄 ぶわっといちご 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 こんにやく 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 酸味防止剤 酸味料 タバスコ 食酢 赤唐辛子 食塩 コチュジャン 米みそ 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 中華めん(小麦) 小麦粉 かんすい ぐちなし色素 なたね油 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 グル化剤 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 ラーメン【小麦】(筋着入り) 小麦粉 小麦たん白 食塩 でん粉 こんにやく加工品 卵黄カルシウム ひなまつりゼリー 果糖ぶどう糖液糖 ぶどう糖 水あめ 砂糖 豆乳加工品 白桃ピューレ いちご果汁 寒天 乳酸Ca グル化剤 酸味料 炭酸Ca 乳化剤 pH調整剤 香料 クエン酸鉄Na セルロース 着色料 塩化マグネシウム デモンゼジャン 味噌 砂糖 醤油 植物油

◆◆【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21日、また、【薩摩川内食育の日】は26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。

★特定原材料：8品目(義務表示)

- えび
- かに
- くるみ
- 小麦
- 卵
- そば
- 落花生
- 乳

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
<p>赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿疹など</p>	<p>唇、やまぶたの腫れ、鼻水など</p>	<p>のどの違和感・かゆみ・ゼーゼーするなど</p>	<p>おう吐、腹痛、下痢、血便など</p>

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)