



令和6年 7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8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 月	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③かいのこ汁 ④ぶりの照り焼き	①さつませんだいまい おおむぎ	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ぶりのてりやき	③かぼちゃ とうがん なす こんにやく きくらげ ねぎ しょうが	633 770	30.1 35.2	下線(細字)の加工食品は、 給食食材の原材料名【食物 アレルギー対応用】に掲載 しております。
2 火	①コッペパン 	②牛乳	③つくねの中華スープ ④もずくのチャプチェ ⑤みかんジャム	①コッペパン ③じゃがいも こまあぶら てんぷん ④こまあぶら さんおんとう ⑤みかんジャム	②ぎゅうにゅう ③ちゅうかつくね どうふ ④もずく ぶたにく	③とりがらスープ ちゅうかだし うすくちしょうゆ さけ ④こいくちしょうゆ さけ こしょう	628 801	26.7 34.0	ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 砂糖 本みりん でん粉 しょうが みかんジャム 還元麦芽糖水飴 みかん 砂糖 香料 ぶどう糖果糖液糖 ベクテン 酸味料 中華つくね(小麦) 鶏肉 豚脂 玉葱 たら 砂糖 醤油 パン粉 こま油 大豆油 オイスターソース コーンスターチ にんにく 香辛料 アミノ酸 お星さまコロッケ(小麦) 馬鈴薯 玉葱 豚肉 鶏肉 砂糖 豚脂 乾燥マッシュポテト 香辛料 酵母エキス パン粉 コーンフラワー 小麦粉 テキストリン 植物油 還元水あめ でん粉 炭酸Ca ビロリン酸鉄 無機塩 七タゼリー 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 レモン果汁酸味料 増粘多糖類 クエン酸鉄Na 香料 ぶどう果汁 ビタミンC クチナシ 赤色色素 温州みかん果汁 水飴 粉末油脂 寒天 乳化剤 キサンタンガム 紅麴 色素カロチノイド色素
3 水	①梅入り赤しそごはん 	②牛乳	③七タ汁 ④お星さまコロッケ ⑤七タゼリー	①さつませんだいまい おおむぎ ④お星さまコロッケ なだねあぶら ⑤たなばたゼリー	②ぎゅうにゅう ③とりにく おさかなパスタ あぶらあげ	①うめいりゆかり ③こだいずもやし しいたけ おくら にんじん	662 793	21.5 26.4	お星さまコロッケ(小麦) 馬鈴薯 玉葱 豚肉 鶏肉 砂糖 豚脂 乾燥マッシュポテト 香辛料 酵母エキス パン粉 コーンフラワー 小麦粉 テキストリン 植物油 還元水あめ でん粉 炭酸Ca ビロリン酸鉄 無機塩 七タゼリー 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 レモン果汁酸味料 増粘多糖類 クエン酸鉄Na 香料 ぶどう果汁 ビタミンC クチナシ 赤色色素 温州みかん果汁 水飴 粉末油脂 寒天 乳化剤 キサンタンガム 紅麴 色素カロチノイド色素
4 木	①米粉入りパン 	②牛乳	③豆のミネストローネ ④カラフルガーリックソテー	①こめこいりパン ③じゃがいも さんおんとう ④オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③ベーコン しろいんげんまめ ひよこまめ ④とりにく	③にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ セロリ スズキニ トマト にんにく ④ピーマン にんにく アスパラガス	598 771	26.8 34.1	七タゼリー 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 レモン果汁酸味料 増粘多糖類 クエン酸鉄Na 香料 ぶどう果汁 ビタミンC クチナシ 赤色色素 温州みかん果汁 水飴 粉末油脂 寒天 乳化剤 キサンタンガム 紅麴 色素カロチノイド色素
5 金	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③夏野菜カレー ④ヒンヤリオレンジパイ	①さつませんだいまい おおむぎ ③サラダあぶら ④みかんゼリー	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく	③かぼちゃ にんじん たまねぎ なす トマト コーン えだまめ プルーン りんご ④みかん パイン アロエ	649 821	21.5 27.0	お魚パスタ たら 発酵調味料 水飴 砂糖 加工でん粉 トレハロース 梅入りゆかり 塩蔵赤しそ 塩蔵梅 砂糖 ぶどう糖 昆布エキス 酸味料 アミノ酸等 ペニコウジ色素 炭酸カルシウム
8 月	①ぶどうパン 	②牛乳	③冬瓜スープ ④いわしのトマト煮	①ぶどうパン ③じゃがいも てんぷん	①たまご ②ぎゅうにゅう ③とりにく ④いわしのトマトに	③しろういん うすくちしょうゆ とりがらスープ コンソメ こしょう	620 803	29.1 37.2	ベーコン 豚もも肉 大豆たん白 リン酸塩 砂糖 酵母エキス カラーギーナン L-グルタミン酸Na 香辛料抽出物 みかんゼリー みかん果汁 果糖ぶどう液糖 果糖 砂糖 グラニュー糖 ゲル化剤 香料 酸味料 クエン酸鉄Na いわしのトマト煮 いわし ケチャップ 砂糖 本みりん 玉葱 トマトピューレー レモン果汁 米粉 ブラックペッパー タバスコ 食酢 赤唐辛子
9 火	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③トマト入り肉じゃが ④スタミナ納豆	①さつませんだいまい おおむぎ ③さんおんとう じゃがいも ざらめ サラダあぶら ④さんおんとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ④なっとう だいす ぶたにく こめみそ	③しょうが たまねぎ トマト こんにやく いんげん ④にら にんにく しょうが	662 837	31.8 39.9	タバスコ 食酢 赤唐辛子

◆◆◆ 【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。◆◆◆
◆◆◆ 【オリンピック・パラリンピック応援給食】は17日です。また、【薩摩川内食育の日】は18日です。◆◆◆
◆◆◆ 9月の献立表の配布は9月2日、ホームページへの掲載は8月27日を予定しています。◆◆◆

一暑さに負けない夏休みの過ごし方ー

朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

食中毒の発生しやすい時期です!!ご注意ください!!

気温や湿度が高くなるこれからの季節は食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物の活動が、活発になるため、衛生面に気を配る必要があります。食事や料理の前には石けんで手をきれいに洗い、料理を作ったら室温に放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。



せっけんで手をきれいに洗ったら清潔なハンカチやタオルでふきましょう。爪も短くしておきましょう。

食中毒予防の3原則

付けない 増やさない やっつける

食中毒菌をやっつける

75℃ 1分以上



令和6年 7月 献立予定表 (A)

薩摩川内市立川内中学校給食センター

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 ^{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	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8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)	
10 水	①米 ^{こめ} 入りパン 	②牛乳	③ ^{たんたん} 担々めん ④ ^{えだまめ} 枝豆ときゅうりの和え物	①こめこいりばん ③ラーメン さんおんとう こま こまあぶら ④うめドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ふたにく こめみそ	③にんじん もやし キャベツ ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが ④にんじん きゅうり カリフラワー コーン えだまめ	③とんこつスープ ちゅうがだし こいくちしょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	625 804	26.1 33.2	下線(細字)の加工食品は、 給食食材の原材料名【食物 アレルギー対応用】に掲載 しております。
11 木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③ ^{けいはんらう} 鶏飯風どんぶり ④大豆とアーモンドの炒め物 ⑤ヤクルト	①さつませんだいまい おおむぎ ④アーモンド こまあぶら こま ⑤ヤクルト	②ぎゅうにゅう ③とりにく きんしたまご ④ふたにく だいず	③しいたけ にんじん ねぎ ゆず つぼつけ ④にんじん キャベツ いんげんしょうが	③とりがらスープ うすくちしょうゆ みりん ④とうがらし さけ うすくちしょうゆ	649 810	28.9 36.1	うめドレッシング 醸造酢 梅 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 食塩 さばエキス 赤しそ にんにく 昆布エキス 酒精 アミノ酸 寒天 プルラン 野菜色素 ビタミンE 麦芽糖 増粘多糖類 ヤクルト【乳】 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 脱脂粉乳 香料 鶏卵 砂糖 醸造酢 でん粉 食塩 植物油 デキストリン 加工でん粉 増粘多糖類 アミノ酸
12 金	①丸カットパン 	②牛乳	③豆乳コーンチャウダー ④和風ハンバーグ	①コッペパン ③じゃがいも クリーム(植物性) でんぶん ④さんおんとう でんぶん	②ぎゅうにゅう ③ベーコン とうにゅう ④ごぼういりハンバーグ	③にんじん たまねぎ コーン グリーンピース ④たまねぎ	③こめこホワイトルー とりがらスープ コンソメ こしょう ④こいくちしょうゆ さけ みりん	662 864	24.6 32.5	つぼ漬け 干し大根 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 醤油 醸造酢 香辛料 酒精 米ぬか アミノ酸等 ソルビトール 甘草 ステビア くちなし色素 酸味料 クリーム(植物性) 大豆 ごぼう入りハンバーグ【小麦】 鶏肉 玉葱 ごぼう 粒状植物性たん白 パン粉 砂糖 しょうゆ 植物油脂 みりん アミノ酸 炭酸Ca リン酸塩(Na) ピロリン酸鉄 ワナタン【小麦】 小麦粉 豚肉 キャベツ 豚脂 清酒 イヌリン たまねぎ なたね油 でん粉 チキンエキス調味料 しょうが 砂糖 オイスターソース 香辛料 大豆粉 加工でん粉 アミノ酸等 クエン酸鉄 Na 豆乳ムース 豆乳 粉末水あめ 水あめ 異性化液糖 砂糖 植物油脂 ゲル化剤 乳化剤 香料 レモンゼリー 異性化液糖 砂糖 水あめ ぶどう糖 レモン果汁 デキストリン 寒天 増粘多糖類 ビタミンC 香料 酸味料 カロチノイド色素 にんじんドレッシング 食用植物油脂 にんじん酢漬 砂糖 にんじんピューレー たまねぎ酢漬 醸造酢 乾燥たまねぎ 濃縮オレンジ果汁 レモン果汁 キサンタンガム アミノ酸 香料 セルロース カロチノイド色素 香辛料抽出物 さつまいもチップス さつまいも 植物油脂 砂糖 フレンチドレッシング 分離液状ドレッシング 食用植物油脂 醸造酢 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 水飴 香辛料 アミノ酸 増粘多糖類 香辛料抽出物 麦芽糖 寒天
16 火	①むぎごはん 	②牛乳	③ワントンスープ ④チンジャオロースー ⑤セレクトデザート	①こめ おおむぎ ③ワントン こまあぶら でんぶん ④さんおんとう サラダあぶら ⑤とうにゅうムース レモンゼリー	②ぎゅうにゅう ③ふたにく ④ぎゅうにく	③にんじん キャベツ こだいすもやし きくらげ ねぎ ④ピーマン たまねぎ たけのこ	③とりがらスープ ちゅうがだし うすくちしょうゆ さけ ④こいくちしょうゆ オイスターソース	※ 下記 参照	※ 下記 参照	
17 水	①バターロールパン 	②牛乳	③ピヤベース ④キャロットラペ	①バターパン ③じゃがいも オリーブオイル とうにゅうマーガリン ④アーモンド にんじんドレッシング	①たまご ②ぎゅうにゅう ③あさり えび ふたにく	③たまねぎ にんにく マッシュルーム ブロッコリー ④にんじん たまねぎ レーズン コーン	③サフラン とりがらスープ こしょう コンソメ	654 844	27.8 35.6	
18 木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③あおさのみそ汁 ④ ^{はらがわ} 腹皮とゴーヤのかば焼き ⑤さつまいもチップス(中のみ)	①さつませんだいまい おおむぎ ④なたねあぶら でんぶん こま ざらめ ⑤さつまいもチップス	②ぎゅうにゅう ③あつあげ あおさのり こめみそ むぎみそ ④かつお	③にんじん ししいたけ たけのこ ④にがうり しょうが	③かつおぶし ④みりん さけ こいくちしょうゆ	585 765	25.4 32.2	
19 金	①ミルクパン 	②牛乳	③ ^{しお} 塩トマトスパゲッティ ④ ^{なつ} 夏みかんサラダ	①ミルクパン ③スパゲッティ オリーブオイル ④フレンチドレッシング	①たまご ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう ③ベーコン	③にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン マッシュルーム ④きゅうり にんじん キャベツ あまなつみかん	③とりがらスープ コンソメ こしょう ④こしょう	639 839	23.1 30.1	

★セレクトデザートについて★

7月16日の献立は、「デザートを自分で選ぶ」セレクトデザートの日です。

暑い時期にさっぱりとしたレモンゼリーと、乳・卵・小麦を使用しない豆乳ムースです。

【セレクトデザートを組み合わせた場合の栄養価】

レモンゼリーを選んだ場合【エネルギー:①597 kcal②745 kcal / たんぱく質:①23.5 g ②29.6 g】

豆乳ムースを選んだ場合【エネルギー:①616 kcal②764 kcal / たんぱく質:①26.0 g ②30.1 g】

夏の食べもの漢字クイズ

夏に美味しい食べものを、□の中に漢字で書いてみましょう。
バラバラになった漢字カードがヒントです。

「瓜」という漢字が3つもあるね!

⑨ ⑧ ⑦ ⑤ ③ ①

た ち う すい かばき えだ

ち に か ちゃ うり まめ

うお

⑥ ④ ②

もも いわし あゆ

南 海 瓜 鰯 太

魚 刀 胡 桃 西

瓜 豆 鮎 枝 胆 瓜

間食は、3食でとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。3食で十分にとれていれば間食はとらなくてもよいのです。しかし、楽しい時間でもあります。きちんと決まりをつくるようにしましょう。

・時間と量を決めて食べる

・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる

じゃこ おにぎり

プルーン入りヨーグルト

・食品表示を見ながら食品を選ぶ

名称〇〇〇〇

原材料名〇〇

エネルギー たんぱく質

こたえ

①枝豆 ②鮎 ③胡瓜 ④鰯 ⑤南瓜 ⑥桃 ⑦西瓜 ⑧海胆 ⑨太刀魚