



令和6年 7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 ^{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) | |
| 1 月 | ①コッペパン  | ②牛乳 | ③つくねの中華スープ ④もずくのチャブチェ ⑤みかんジャム | ①コッペパン ③じゃがいも ごまあぶら でんぶん ④ごまあぶら 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 とうふ ④もずく ぶたにく | ③もやし にんじん しめじ しょうが チンゲンサイ ④たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ 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 さけ ④こいくちしょうゆ さけ しょうゆ | 628 801 | 26.7 34.0 | <div>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。</div> <div>みかんジャム</div> <div>還元麦芽糖水飴 みかん 砂糖 香料 ぶどう糖果糖液糖 ベクチン 酸味料</div> <div>中華つくね【小麦】</div> <div>鶏肉 豚脂 玉葱 にら 砂糖 醤油 パン粉 ごま油 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</div> <div>ぶりの照り焼き</div> <div>ぶり しょうゆ 砂糖 本みりん でん粉 しょうが</div> <div>ベーコン</div> <div>豚もも肉 大豆たん白 リン酸塩 砂糖 酵母エキス カラーギニーナ ンレグルタミン酸 Na 香辛料抽出物</div> <div>お星さまコロッケ【小麦】</div> <div>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 デキストリン</div> <div>植物油 還元水あめ でん粉 炭酸Ca ビロリン酸鉄 無機塩</div> |
| 2 火 | 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 | ③にぼし | 633 770 | 30.1 35.2 | |
| 3 水 | 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 しろういげんまめ 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 スクイニ トマト にんにく ④ピーマン にんにく アスパラガス | ③とりがらスープ コンソメ うすくちしょうゆ あかワイン こしょう ④こしょう コンソメ うすくちしょうゆ | 598 771 | 26.8 34.1 | |
| 4 木 | ①梅入り赤しそごはん  | ②牛乳 | ③セタ汁 ④お星さまコロッケ ⑤セタゼリー | ①さつませんだいまい おおむぎ ④おほしさまコロッケ なだねあぶら ⑤なだねゼリー | 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こだいすもやし しいたけ おくら にんじん | ③さけ うすくちしょうゆ かつおぶし | 662 793 | 21.5 26.4 | <div>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</div> <div>セタゼリー</div> <div>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</div> <div>お魚パスタ</div> <div>たら 発酵調味料 水飴 砂糖 加工でん粉 トレハロース</div> <div>梅入りゆかり</div> <div>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 ベニコウジ色素 炭酸カルシウム</div> |
| 5 金 | 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 でんぶん | 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 | ①ほしぶどう ③にんじん とうがん たまねぎ ブロッコリー | ③しろワイン 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 | |
| 8 月 | 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 | ③カレールー ウスターソース | 649 821 | 21.5 27.0 | <div>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</div> <div>みかんゼリー</div> <div>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</div> <div>うめドレッシング</div> <div>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 フルラン 野菜色素 ビタミンE 麦芽糖 増粘多糖類</div> |
| 9 火 | ①米粉入りパン  | ②牛乳 | ③坦々めん ④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 ごま ごまあぶら ④うめドレッシング | ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく 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 ちゅうかだし 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 | |

◆◆◆ 【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16日です。また、【薩摩川内食育の日】は19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。◆◆◆

あつ ま なつやす かた 一暑さに負けない夏休みの過ごし方

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だ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。

しょうくちゅうどく はっせい じ き ちゅうい 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

75℃ 1分以上



令和6年 7月 献立予定表 (B)

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) | |
| 10 水 | 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さつまいも ②おむぎ ③さんおんとう ④じゃがいも ⑤さくらめ ⑥サラダあぶら ⑦さんおんとう ⑧サラダあぶら | ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ④なつとう ⑤だいす ⑥ぶたにく ⑦こめみそ | ③しょうが たまねぎ ④トマト こんにやく ⑤いんげん ⑥にら こんにやく ⑦しょうが | ③こいくちしょうゆ ④うすくちしょうゆ ⑤みりん ⑥かつおぶし ⑦タバスコ ⑧みりん ⑨コチュジャン ⑩こいくちしょうゆ | 662 837 | 31.8 39.9 | 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 ②じゃがいも ③クリーム(植物性) ④でんぷん ⑤さんおんとう ⑥でんぷん | ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とうにゅう ⑤ごぼういりハンバーグ | ③にんじん たまねぎ ④コーン ⑤グリーンピース ⑥たまねぎ | ③こめこホワイトルー ④とりがらスープ ⑤コンソメ ⑥こしょう ⑦こいくちしょうゆ ⑧さけ ⑨みりん | 662 864 | 24.6 32.5 | タバスコ 食酢 赤唐辛子 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 卵 アミノ酸 炭酸Ca リン酸塩(Na) ピロリン酸鉄 ヤクルト【乳】 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 脱脂粉乳 香料 錦糸卵【卵】 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薩摩川内米ごはん | ②牛乳 | ③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さつまいも ②おむぎ ③さんおんとう ④アーモンド ⑤ごまあぶら ⑥でんぷん ⑦ヤクルト | ②ぎゅうにゅう ③とりにく ④きんしたまご ⑤きんしたまご ⑥だいす | ③しいたけ にんじん ④ねぎ ゆず ⑤つぼづけ ⑥にんじん キャベツ ⑦いんげん しょうが | ③とりがらスープ ④うすくちしょうゆ ⑤みりん ⑥かつおぶし ⑦さけ ⑧うすくちしょうゆ | 649 810 | 28.9 36.1 | 干し大根 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 醤油 醸造酢 香辛料 酒粕 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 にんじんドレッシング 食用植物油 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 ワンタン【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 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 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 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 さつまいもチップス さつまいも 植物油 砂糖 |
| 16 火 | 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 ②じゃがいも ③オリーブオイル ④とうにゅうマーガリン ⑤アーモンド ⑥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 ④ぶたにく | ③たまねぎ にんにく ④マッシュルーム ⑤ブロッコリー ⑥にんじん たまねぎ ⑦レーズン コーン | ③サフラン ④とりがらスープ ⑤こしょう ⑥コンソメ | 654 844 | 27.8 35.6 | |
| 17 水 | ①むぎごはん | ②牛乳 | ③ワンタンスープ 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 ②ワンタン ③ごまあぶら ④でんぷん ⑤さんおんとう ⑥サラダあぶら ⑦とうにゅうムース ⑧レモンゼリー | ②ぎゅうにゅう ③とりにく ④きんしたまご ⑤きんしたまご ⑥だいす | ③にんじん キャベツ ④こだいすもやし ⑤きくらげ ねぎ ⑥ピーマン たまねぎ ⑦たけのこ | ③とりがらスープ ④ちゅうかだし ⑤うすくちしょうゆ ⑥さけ ⑦こいくちしょうゆ ⑧オイスターソース | ※ 下記参照 | ※ 下記参照 | |
| 18 木 | ①ミルクパン | ②牛乳 | ③塩トマトスパゲッティ ④夏みかんサラダ | ①ミルクパン ②スパゲッティ ③オリーブオイル ④フレンチドレッシング | ①たまご ②ぎゅうにゅう ③ベーコン | ③にんにく セロリ ④たまねぎ トマト ⑤ピーマン ⑥マッシュルーム ⑦きゅうり にんじん ⑧キャベツ ⑨あまなつみかん | ③とりがらスープ ④コンソメ ⑤こしょう ⑥こしょう | 639 839 | 23.1 30.1 | |
| 19 金 | ①薩摩川内米ごはん | ②牛乳 | ③あおさのみそ汁 ④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さつまいも ②おむぎ ③さんおんとう ④なだねあぶら ⑤でんぷん ⑥ごま さくらめ ⑦さつまいもチップス | ②ぎゅうにゅう ③あつあげ ④あおさのり ⑤こめみそ ⑥むぎみそ ⑦かつお | ③にんじん しいたけ ④たけのこ ⑤しょうが | ③かつおぶし ④みりん さけ ⑤こいくちしょうゆ | 585 765 | 25.4 32.2 | |

★セレクトデザートについて★

7月17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 g②29.6 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 g②30.1 g】

お知らせ

お知らせ

お知らせ

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。

⑨ た ち う お

⑧ う に か

⑦ す い か

⑥ か ぼ ち ゃ

⑤ き ゅ う り

④ え だ ま め

③

②

①

「瓜」という漢字が3つもあるね!

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食で十分に摂れていれば間食は、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

・食品表示を見ながら食品を選ぶ

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