

令和6年 9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 め い			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(太字)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)	
2 月	①むぎごはん 	②牛乳	③ウィンナーと野菜のスープ ④ドライカレー ⑤冷凍パイナップル	①こめ おおむぎ ③じゃがいも オリーブオイル ④さんおんとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③カットウィンナー ④ぶたにく ひよこまめ だいず	③にんじん たまねぎ ズッキーニ ブロッコリー ピーマン しめじ ④にんじん たまねぎ ピーマン にんにく フルーン しょうが ⑤パイナップル	③とりがらスープ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう ④あかワイン カレールー カレーこ ウスターソース ケチャップ ナツメグ	675	26.1	カッティング 豚肉 豚脂 大豆たん白 砂糖 香辛料 加工でん粉 レーグルタミン酸Na 酵素製剤 コラーゲンケーシング マスカットゼリー マスカット果汁 糖類 りんご果汁 香料 クエン酸 Na クエン酸鉄Na ビタミンC メープルジャム メープルシュガー 寒天 砂糖 酸味料 ポリデキストロース 香料 カラメル ベーコン 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 砂糖 香辛料 カラギナン リン酸塩 レーグルタミン酸Na ビーフン 米 フレンチドレッシング 液状ドレッシング 醸造酢 麦芽糖 食用植物油 砂糖 増粘多糖類 香辛料 アミノ酸 寒天 フルーツ野菜ゼリー 糖類 りんご果汁 かぼちゃ 人参 ポリデキストロース ビタミンC グル化剤 酸味料 香料 おとうふがんも 豆腐 なたね油 粉状大豆たん白 にんじん でん粉 砂糖 ぶどう糖 高菜漬け 高菜 しょうゆ 醸造酢 香辛料 酒精 アミノ酸 ソルビトール 酸味料 ノンエッグタルタルソース 食用植物油 醸造酢 水あめ 砂糖 ビクルス 大豆粉 たまねぎ 粉末状植物性たん白 酵母エキス 香辛料 パセリ こんにゃく糖粉 レモン果汁 増粘多糖類 酸味料 香辛料抽出物 ウコン ミョウバン 白身魚フライ【小麦】 ホキ パン粉 小麦粉 でん粉 炭酸Ca アミノ酸 ビロリン酸鉄 トック 米粉 酒精 pH調整剤 乳化剤 カルフィッシュ いりこ 澱粉分解物 米 砂糖 米粉 白菜キムチ 白菜 異性化液糖 醸造酢 にんにく 唐辛子 アミノ酸 酸味料 パプリカ色素 ビタミンB1 コールスロードレッシング 食用植物油 醸造酢 レモン 糖類 パインアップル 酵母エキス オニオンエキス キサンタンガム 香辛料 加工でん粉 乳化剤 香料 レーズンクリーム【乳】 食用油脂 テキストリン レーズン 粉末水あめ 砂糖 ホエイパウダー 難消化性デキストリン 全粉乳 香料 脱脂粉乳 乳化剤 炭酸カルシウム カクテルウィンナー 豚肉 豚脂 糖類 アミノ酸 香辛料 植物性たん白 加工でん粉 リン酸塩 十五夜ゼリー みかん果汁 水あめ ビタミンC 寒天 糖類 乳酸 Ca グル化剤 粉末油脂 クエン酸鉄 Na 香料 レモン 乳化剤 酸味料 錦糸卵【卵】 鶏卵 砂糖 醸造酢 澱粉 植物油 アミノ酸 テキストリン 加工澱粉 増粘多糖類 さつまあげ【小麦】 魚肉 でん粉 (小麦・馬鈴薯) 砂糖 植物性たん白 地酒 発酵調味料 ぶどう糖 植物油 糖 アミノ酸 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 甘草 米ぬか アミノ酸等 ソルビトール ステビア ぐちなし色素 酸味料 ハンバーグ 鶏肉 たまねぎ 豚脂 豚肉 砂糖 植物性たん白 食物繊維 酵母エキス トマト ぶどう糖 にんにく 香辛料 しょうが でん粉 炭酸Ca セルロース ビロリン酸第二鉄
3 火	①コッパン 	②牛乳	③塩トマトスパゲッティ ④アロエとマスカットゼリー ⑤メープルジャム	①コッパン ③スパゲッティ オリーブオイル ④マスカットゼリー ⑤メープルジャム	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みかん アロエ	③とりがらスープ コンソメ こしょう	625	20.3	
4 水	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③韓国風ビーフンスープ ④ヤンニョムチキン	①さつまいも おおむぎ ③ビーフン ごまあぶら ④さんおんとう でんぷん ごま ごまあぶら なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あぶらあげ ④とりにく	③にんじん たまねぎ こだいずもやし たけのこ チンゲンサイ しょうが きくらげ ④にんにく	③うすくちしょうゆ ちゅうかだし こしょう ④コチュジャン ケチャップ こいくちしょうゆ みりん す	626	26.5	カッティング 豚肉 豚脂 大豆たん白 砂糖 香辛料 加工でん粉 レーグルタミン酸Na 酵素製剤 コラーゲンケーシング マスカットゼリー マスカット果汁 糖類 りんご果汁 香料 クエン酸 Na クエン酸鉄Na ビタミンC メープルジャム メープルシュガー 寒天 砂糖 酸味料 ポリデキストロース 香料 カラメル ベーコン 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 砂糖 香辛料 カラギナン リン酸塩 レーグルタミン酸Na ビーフン 米 フレンチドレッシング 液状ドレッシング 醸造酢 麦芽糖 食用植物油 砂糖 増粘多糖類 香辛料 アミノ酸 寒天 フルーツ野菜ゼリー 糖類 りんご果汁 かぼちゃ 人参 ポリデキストロース ビタミンC グル化剤 酸味料 香料 おとうふがんも 豆腐 なたね油 粉状大豆たん白 にんじん でん粉 砂糖 ぶどう糖 高菜漬け 高菜 しょうゆ 醸造酢 香辛料 酒精 アミノ酸 ソルビトール 酸味料 ノンエッグタルタルソース 食用植物油 醸造酢 水あめ 砂糖 ビクルス 大豆粉 たまねぎ 粉末状植物性たん白 酵母エキス 香辛料 パセリ こんにゃく糖粉 レモン果汁 増粘多糖類 酸味料 香辛料抽出物 ウコン ミョウバン 白身魚フライ【小麦】 ホキ パン粉 小麦粉 でん粉 炭酸Ca アミノ酸 ビロリン酸鉄 トック 米粉 酒精 pH調整剤 乳化剤 カルフィッシュ いりこ 澱粉分解物 米 砂糖 米粉 白菜キムチ 白菜 異性化液糖 醸造酢 にんにく 唐辛子 アミノ酸 酸味料 パプリカ色素 ビタミンB1 コールスロードレッシング 食用植物油 醸造酢 レモン 糖類 パインアップル 酵母エキス オニオンエキス キサンタンガム 香辛料 加工でん粉 乳化剤 香料 レーズンクリーム【乳】 食用油脂 テキストリン レーズン 粉末水あめ 砂糖 ホエイパウダー 難消化性デキストリン 全粉乳 香料 脱脂粉乳 乳化剤 炭酸カルシウム カクテルウィンナー 豚肉 豚脂 糖類 アミノ酸 香辛料 植物性たん白 加工でん粉 リン酸塩 十五夜ゼリー みかん果汁 水あめ ビタミンC 寒天 糖類 乳酸 Ca グル化剤 粉末油脂 クエン酸鉄 Na 香料 レモン 乳化剤 酸味料 錦糸卵【卵】 鶏卵 砂糖 醸造酢 澱粉 植物油 アミノ酸 テキストリン 加工澱粉 増粘多糖類 さつまあげ【小麦】 魚肉 でん粉 (小麦・馬鈴薯) 砂糖 植物性たん白 地酒 発酵調味料 ぶどう糖 植物油 糖 アミノ酸 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 甘草 米ぬか アミノ酸等 ソルビトール ステビア ぐちなし色素 酸味料 ハンバーグ 鶏肉 たまねぎ 豚脂 豚肉 砂糖 植物性たん白 食物繊維 酵母エキス トマト ぶどう糖 にんにく 香辛料 しょうが でん粉 炭酸Ca セルロース ビロリン酸第二鉄
5 木	①米粉入りパン 	②牛乳	③かぼちゃのフイオン煮 ④フレンチアーモンドサラダ	①こめこいりパン ③なたねあぶら ④アーモンド フレンチドレッシング	②ぎゅうにゅう ③とりにく	③かぼちゃ たまねぎ セロリ ズッキーニ ブロッコリー マッシュルーム ④にんじん キャベツ きゅうり コーン	③チキンフイオン うすくちしょうゆ こしょう コンソメ	622	23.0	
6 金	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③冬瓜のそぼろ煮 ④ひじきと高菜の油炒め ⑤フルーツ野菜ゼリー	①さつまいも おおむぎ ③サラダあぶら さんおんとう でんぷん ④さんおんとう ごま ごまあぶら なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいず おとうふがんも ④ぶたにく ひじき	③とうがん にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ しょうが こんにゃく ④たかなづけ にんじん	③うすくちしょうゆ さけみりん かつおぶし ④うすくちしょうゆ みりん	640	25.2	カッティング 豚肉 豚脂 大豆たん白 砂糖 香辛料 加工でん粉 レーグルタミン酸Na 酵素製剤 コラーゲンケーシング マスカットゼリー マスカット果汁 糖類 りんご果汁 香料 クエン酸 Na クエン酸鉄Na ビタミンC メープルジャム メープルシュガー 寒天 砂糖 酸味料 ポリデキストロース 香料 カラメル ベーコン 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 砂糖 香辛料 カラギナン リン酸塩 レーグルタミン酸Na ビーフン 米 フレンチドレッシング 液状ドレッシング 醸造酢 麦芽糖 食用植物油 砂糖 増粘多糖類 香辛料 アミノ酸 寒天 フルーツ野菜ゼリー 糖類 りんご果汁 かぼちゃ 人参 ポリデキストロース ビタミンC グル化剤 酸味料 香料 おとうふがんも 豆腐 なたね油 粉状大豆たん白 にんじん でん粉 砂糖 ぶどう糖 高菜漬け 高菜 しょうゆ 醸造酢 香辛料 酒精 アミノ酸 ソルビトール 酸味料 ノンエッグタルタルソース 食用植物油 醸造酢 水あめ 砂糖 ビクルス 大豆粉 たまねぎ 粉末状植物性たん白 酵母エキス 香辛料 パセリ こんにゃく糖粉 レモン果汁 増粘多糖類 酸味料 香辛料抽出物 ウコン ミョウバン 白身魚フライ【小麦】 ホキ パン粉 小麦粉 でん粉 炭酸Ca アミノ酸 ビロリン酸鉄 トック 米粉 酒精 pH調整剤 乳化剤 カルフィッシュ いりこ 澱粉分解物 米 砂糖 米粉 白菜キムチ 白菜 異性化液糖 醸造酢 にんにく 唐辛子 アミノ酸 酸味料 パプリカ色素 ビタミンB1 コールスロードレッシング 食用植物油 醸造酢 レモン 糖類 パインアップル 酵母エキス オニオンエキス キサンタンガム 香辛料 加工でん粉 乳化剤 香料 レーズンクリーム【乳】 食用油脂 テキストリン レーズン 粉末水あめ 砂糖 ホエイパウダー 難消化性デキストリン 全粉乳 香料 脱脂粉乳 乳化剤 炭酸カルシウム カクテルウィンナー 豚肉 豚脂 糖類 アミノ酸 香辛料 植物性たん白 加工でん粉 リン酸塩 十五夜ゼリー みかん果汁 水あめ ビタミンC 寒天 糖類 乳酸 Ca グル化剤 粉末油脂 クエン酸鉄 Na 香料 レモン 乳化剤 酸味料 錦糸卵【卵】 鶏卵 砂糖 醸造酢 澱粉 植物油 アミノ酸 テキストリン 加工澱粉 増粘多糖類 さつまあげ【小麦】 魚肉 でん粉 (小麦・馬鈴薯) 砂糖 植物性たん白 地酒 発酵調味料 ぶどう糖 植物油 糖 アミノ酸 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 甘草 米ぬか アミノ酸等 ソルビトール ステビア ぐちなし色素 酸味料 ハンバーグ 鶏肉 たまねぎ 豚脂 豚肉 砂糖 植物性たん白 食物繊維 酵母エキス トマト ぶどう糖 にんにく 香辛料 しょうが でん粉 炭酸Ca セルロース ビロリン酸第二鉄
9 月	①よこわり コッパン 	②牛乳	③ミネストローネ ④白身魚フライ ⑤ノンエッグタルタルソース	①コッパン ③じゃがいも オリーブオイル さんおんとう ④なたねあぶら ⑤ノンエッグタルタルソース	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④しろみぎなフライ	③にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ズッキーニ トマト にんにく	③とりがらスープ あかワイン うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	628	26.2	
10 火	①むぎごはん 	②牛乳	③トック入りわかめスープ ④豚キムチ炒め ⑤カルフィッシュ (小・中)	①こめ おおむぎ ③トック ごま ごまあぶら ④サラダあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③わかめ ④ぶたにく ⑤カルフィッシュ	③だいこん にんじん こだいずもやし えのきたけ ふかねぎ たけのこ しょうが ④たまねぎ キャベツ はくさいキムチ 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トウバンジャン さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	617	26.1	カッティング 豚肉 豚脂 大豆たん白 砂糖 香辛料 加工でん粉 レーグルタミン酸Na 酵素製剤 コラーゲンケーシング マスカットゼリー マスカット果汁 糖類 りんご果汁 香料 クエン酸 Na クエン酸鉄Na ビタミンC メープルジャム メープルシュガー 寒天 砂糖 酸味料 ポリデキストロース 香料 カラメル ベーコン 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 砂糖 香辛料 カラギナン リン酸塩 レーグルタミン酸Na ビーフン 米 フレンチドレッシング 液状ドレッシング 醸造酢 麦芽糖 食用植物油 砂糖 増粘多糖類 香辛料 アミノ酸 寒天 フルーツ野菜ゼリー 糖類 りんご果汁 かぼちゃ 人参 ポリデキストロース ビタミンC グル化剤 酸味料 香料 おとうふがんも 豆腐 なたね油 粉状大豆たん白 にんじん でん粉 砂糖 ぶどう糖 高菜漬け 高菜 しょうゆ 醸造酢 香辛料 酒精 アミノ酸 ソルビトール 酸味料 ノンエッグタルタルソース 食用植物油 醸造酢 水あめ 砂糖 ビクルス 大豆粉 たまねぎ 粉末状植物性たん白 酵母エキス 香辛料 パセリ こんにゃく糖粉 レモン果汁 増粘多糖類 酸味料 香辛料抽出物 ウコン ミョウバン 白身魚フライ【小麦】 ホキ パン粉 小麦粉 でん粉 炭酸Ca アミノ酸 ビロリン酸鉄 トック 米粉 酒精 pH調整剤 乳化剤 カルフィッシュ いりこ 澱粉分解物 米 砂糖 米粉 白菜キムチ 白菜 異性化液糖 醸造酢 にんにく 唐辛子 アミノ酸 酸味料 パプリカ色素 ビタミンB1 コールスロードレッシング 食用植物油 醸造酢 レモン 糖類 パインアップル 酵母エキス オニオンエキス キサンタンガム 香辛料 加工でん粉 乳化剤 香料 レーズンクリーム【乳】 食用油脂 テキストリン レーズン 粉末水あめ 砂糖 ホエイパウダー 難消化性デキストリン 全粉乳 香料 脱脂粉乳 乳化剤 炭酸カルシウム カクテルウィンナー 豚肉 豚脂 糖類 アミノ酸 香辛料 植物性たん白 加工でん粉 リン酸塩 十五夜ゼリー みかん果汁 水あめ ビタミンC 寒天 糖類 乳酸 Ca グル化剤 粉末油脂 クエン酸鉄 Na 香料 レモン 乳化剤 酸味料 錦糸卵【卵】 鶏卵 砂糖 醸造酢 澱粉 植物油 アミノ酸 テキストリン 加工澱粉 増粘多糖類 さつまあげ【小麦】 魚肉 でん粉 (小麦・馬鈴薯) 砂糖 植物性たん白 地酒 発酵調味料 ぶどう糖 植物油 糖 アミノ酸 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 甘草 米ぬか アミノ酸等 ソルビトール ステビア ぐちなし色素 酸味料 ハンバーグ 鶏肉 たまねぎ 豚脂 豚肉 砂糖 植物性たん白 食物繊維 酵母エキス トマト ぶどう糖 にんにく 香辛料 しょうが でん粉 炭酸Ca セルロース ビロリン酸第二鉄
11 水	①コッパン 	②牛乳	③ウィンナーポトフ ④大豆とグリーン野菜のサラダ ⑤レーズンクリーム	①コッパン ③じゃがいも ④コールスロードレッシング ⑤レーズンクリーム	②ぎゅうにゅう ③カクテルウィンナー ④だいず	③にんじん たまねぎ ズッキーニ キャベツ ④きゅうり えだまめ ブロッコリー	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	24.7	
12 木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③倉野小松菜入り鶏飯風丼 ④夏野菜の塩こうじ炒め ⑤十五夜ゼリー	①さつまいも おおむぎ ④ごまあぶら ごま ⑤じゅうごやゼリー	②ぎゅうにゅう ③とりにく きんしたまご ④ぶたにく さつまあげ	③しいたけ にんじん こまつな ゆず つぼづけ ④にんじん キャベツ ピーマン 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 しおこうじ さけ うすくちしょうゆ	593	27.6	カッティング 豚肉 豚脂 大豆たん白 砂糖 香辛料 加工でん粉 レーグルタミン酸Na 酵素製剤 コラーゲンケーシング マスカットゼリー マスカット果汁 糖類 りんご果汁 香料 クエン酸 Na クエン酸鉄Na ビタミンC メープルジャム メープルシュガー 寒天 砂糖 酸味料 ポリデキストロース 香料 カラメル ベーコン 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 砂糖 香辛料 カラギナン リン酸塩 レーグルタミン酸Na ビーフン 米 フレンチドレッシング 液状ドレッシング 醸造酢 麦芽糖 食用植物油 砂糖 増粘多糖類 香辛料 アミノ酸 寒天 フルーツ野菜ゼリー 糖類 りんご果汁 かぼちゃ 人参 ポリデキストロース ビタミンC グル化剤 酸味料 香料 おとうふがんも 豆腐 なたね油 粉状大豆たん白 にんじん でん粉 砂糖 ぶどう糖 高菜漬け 高菜 しょうゆ 醸造酢 香辛料 酒精 アミノ酸 ソルビトール 酸味料 ノンエッグタルタルソース 食用植物油 醸造酢 水あめ 砂糖 ビクルス 大豆粉 たまねぎ 粉末状植物性たん白 酵母エキス 香辛料 パセリ こんにゃく糖粉 レモン果汁 増粘多糖類 酸味料 香辛料抽出物 ウコン ミョウバン 白身魚フライ【小麦】 ホキ パン粉 小麦粉 でん粉 炭酸Ca アミノ酸 ビロリン酸鉄 トック 米粉 酒精 pH調整剤 乳化剤 カルフィッシュ いりこ 澱粉分解物 米 砂糖 米粉 白菜キムチ 白菜 異性化液糖 醸造酢 にんにく 唐辛子 アミノ酸 酸味料 パプリカ色素 ビタミンB1 コールスロードレッシング 食用植物油 醸造酢 レモン 糖類 パインアップル 酵母エキス オニオンエキス キサンタンガム 香辛料 加工でん粉 乳化剤 香料 レーズンクリーム【乳】 食用油脂 テキストリン レーズン 粉末水あめ 砂糖 ホエイパウダー 難消化性デキストリン 全粉乳 香料 脱脂粉乳 乳化剤 炭酸カルシウム カクテルウィンナー 豚肉 豚脂 糖類 アミノ酸 香辛料 植物性たん白 加工でん粉 リン酸塩 十五夜ゼリー みかん果汁 水あめ ビタミンC 寒天 糖類 乳酸 Ca グル化剤 粉末油脂 クエン酸鉄 Na 香料 レモン 乳化剤 酸味料 錦糸卵【卵】 鶏卵 砂糖 醸造酢 澱粉 植物油 アミノ酸 テキストリン 加工澱粉 増粘多糖類 さつまあげ【小麦】 魚肉 でん粉 (小麦・馬鈴薯) 砂糖 植物性たん白 地酒 発酵調味料 ぶどう糖 植物油 糖 アミノ酸 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 甘草 米ぬか アミノ酸等 ソルビトール ステビア ぐちなし色素 酸味料 ハンバーグ 鶏肉 たまねぎ 豚脂 豚肉 砂糖 植物性たん白 食物繊維 酵母エキス トマト ぶどう糖 にんにく 香辛料 しょうが でん粉 炭酸Ca セルロース ビロリン酸第二鉄
13 金	①バターロールパン 	②牛乳	③白いんげん豆のカレースープ ④うさぎの形のハンバーグ ⑤ケチャップ	①バターパン ③じゃがいも	①たまご ②ぎゅうにゅう ③とりにく しろいんげんまめ ④ハンバーグ	③キャベツ たまねぎ セロリ ズッキーニ ピーマン にんじん	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ カレーこ ⑤ケチャップ	625	27.1	

◆◆【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。◆◆

◆◆【世界の料理】4日：韓国の料理 ◆◆ ◆◆【中学校の牛乳】250mlです。◆◆



なが ながやす お がっき はじ せいかつ ととの まいにち げんき
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。生活のリズムを整え、毎日を元気にすごしましょう。

生活リズムのととのえ方

はやおき はやね 早起き・早寝をする 	スマートフォンや ゲームなどの電源OFF 	あさ ひかり 朝の光をあびる 	きそくただ しよくじ 規則正しく食事をする 	にっちゅう かつどうき 日中は活動的に過ごす
よ 夜ふかしや朝寝坊などは 日中の体調や脳のはたらき にも悪い影響をあたえます。 はやおき はやね 早起き・早寝を心がけま しょう。	えきしょうがめん で つよ ひかり 液晶画面から出る強い光 は寝つきを悪くします。 ねる 2時間前には電源を 切り、使わないようにしま しょう。	あさ ひかり わたし 朝の光をあびると、私 たちの体内時計を地球の 1日24時間周期に合わ せることができます。	き 決まった時間に食事を とることで、1日のリス ムがととのいやすくなり ます。	にっちゅう そと 日中は、なるべく外 に出て活動的にすごす と、夜によく眠ること ができます。

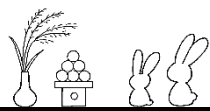
食べ物クイズ

秋のお彼岸に供えるものは？

- ①おはぎ
②くさもち
③かがみもち



正解は①です。秋の彼岸の頃に秋の花が咲くので「おはぎ」とよみます。おはぎとはもちと同じものですが、春の彼岸の頃にはぼたんの花が咲くので「ぼたもち」と呼びます。



令和6年

9月献立予定表(A)

薩摩川内市立川内学校給食センター

	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 のもとになる食品	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)	
17 火	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③家常豆腐 ④ニラと糸寒天のナムル炒め	①さつまいも ②おむぎ ③じゃがいも ④なだねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④あつあげ ⑤だいず ⑥こめみそ ⑦いとかんてん	③にんじん たまねぎ ④にんじん しょうが ⑤にんじん キャベツ ⑥ほうれんそう ⑦にんじん	③ケチャップ ④オイスターソース ⑤トウバンジャン ⑥さんしょう	631 798	26.9 33.8	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】に掲載してあります。 ナムルドレッシング 醸造酢 糖類 ごま油 しょうゆ たん白加水分解物 香味食用油 にんにく ごま こしょう 酒精 こんぶエキスパウダー 調味料 糸寒天 寒天 こんにゃく粉 増粘多糖類 ツナマヨネーズ【卵】 半固体状ドレッシング きはだまぐろ たまねぎ コーンスターチ 香辛料 増粘剤 きびなごフライ【小麦】 きびなご パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 大豆粉 砂糖 香辛料 炭酸 Ca ヒロリン酸第二鉄 増粘剤 乳化剤 お魚ふりかけ【小麦】 ドロマイト さば かつお 砂糖 ごま しょうゆ みりん 酵母エキス かつお風味調味料 マッシュポテト でん粉 青のり 黒のり かぼちゃ 水あめ 昆布エキス アナトー色素 カラメル色素 酸化防止剤 カロチン色素 うぶざけ【小麦】 小麦粉 小麦たん白 菜種油 豚肉 パン粉 たまねぎ オニオンソーサー ポークエキス 香辛料 酵母エキス 加工でん粉 みかんゼリー みかん果汁 果糖ぶどう糖液糖 果糖 砂糖 グラニュー糖 グル化剤 酸味料 香料 クエン酸鉄 Na
18 水	①たてわり 米粉入りパン 	②牛乳	③コンソメスープ ④ツナポテトサラダ ⑤ツナマヨネーズ	①こめこいりパン ②さんおんとう ③サラダあぶら ④じゃがいも ⑤フレッシュ ⑥ツナマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③ベーコン	③にんじん たまねぎ ④えのきたけ ⑤キャベツ パセリ ⑥にんじん きゅうり ⑦コーン	③とりがらスープ ④コンソメ ⑤こしょう ⑥うすくちしょうゆ ⑦こしょう	620 787	19.7 24.9	
19 木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③倉野小松菜のみそ汁 ④きびなごのサクサクあげ ⑤おさかなふりかけ	①さつまいも ②おむぎ ③じゃがいも ④なだねあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④あつあげ ⑤こめみそ ⑥むぎみそ ⑦きびなごフライ ⑧おさかなふりかけ	③にんじん ④だいこん ⑤こまつな ⑥こだいずもやし ⑦ねぎ	③にぼし	645 814	25.3 31.6	
20 金	①米粉入りパン 	②牛乳	③うぶざけのミートソース ④オレンジミックス	①こめこいりパン ②うぶざけ ③さんおんとう ④オリブオイル ⑤ナタデココ ⑥みかんゼリー	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④だいず	③グリーンピース ④セロリ にんじん ⑤たまねぎ トマト ⑥にんにく ⑦マッシュルーム ⑧みかん あまなつ ⑨みかんがじゅう	③ケチャップ ④ウスターソース ⑤こしょう ⑥とりがらスープ ⑦あかワイン ⑧ナツメグ	640 823	25.2 32.0	
24 火	①むぎごはん 	②牛乳	③バターチキンカレー ④粒マスタードサラダ	①こめ おおむぎ ②じゃがいも ③とうもろこし ④さんおんとう ⑤オリブオイル	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④とうもろこし	③にんじん たまねぎ ④ブロッコリー ⑤にんにく しょうが ⑥トマト りんご ⑦きゅうり コーン ⑧キャベツ にんじん ⑨カリフラワー ⑩レモン	③カレー ④カレー ⑤ウスターソース ⑥うすくちしょうゆ ⑦す ⑧こしょう ⑨つぶマスタード	622 787	19.1 24.0	
25 水	①米粉入りパン 	②牛乳	③ダイススープ ④トマトオムレツ ⑤りんごジャム	①こめこいりパン ②りんごジャム	②ぎゅうにゅう ③カットウインナー ④とうふ ⑤だいず ⑥トマトオムレツ	③にんじん ④チンゲンサイ ⑤だいこん ⑥だいご ⑦のり ⑧しめじ	③うすくちしょうゆ ④コンソメ ⑤こしょう ⑥とりがらスープ	613 797	21.6 28.2	
26 木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③さつまいもと豚肉の煮物 ④きびなごの甘酢和え ⑤ぶどうゼリー	①さつまいも ②おむぎ ③さつまいも ④なだねあぶら ⑤さんおんとう ⑥ごま ⑦こめあぶら ⑧ぶどうゼリー	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④あつあげ ⑤くきわかめ	③にんじん だいこん ④しめじ ⑤ごぼう ⑥いんげん しょうが ⑦こんにゃく ⑧にんじん コーン ⑨えだまめ ⑩きゅうり	③かつおぶし ④うすくちしょうゆ ⑤うすくちしょうゆ ⑥こいくちしょうゆ ⑦さけみりん ⑧うすくちしょうゆ ⑨す	636 794	22.1 27.8	
27 金	①コッペパン 	②牛乳	③かぼちゃの豆乳クリームスープ ④とりのカラフルレモンソース	①コッペパン ②でんぷん ③なだねあぶら ④さんおんとう ⑤でんぷん	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とうもろこし ⑤とりにく	③かぼちゃ にんじん ④たまねぎ コーン ⑤グリーンピース ⑥パセリ スキニーニ ⑦ピーマン にんじん ⑧たまねぎ レモン	③とりがらスープ ④こめホワイトルー ⑤コンソメ ⑥こしょう ⑦うすくちしょうゆ ⑧す ⑨こしょう	680 872	29.2 37.1	
30 月	①五目たき こみごはん 	②牛乳	③秋の味覚汁 ④ホキの天玉あげ ⑤うまかつてん(小・中)	①こめ おおむぎ ②さといも ③サラダあぶら ④なだねあぶら ⑤うまかつてん	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④あぶらあげ ⑤こめみそ ⑥むぎみそ ⑦ホキのてんたまあげ	①ごもくごはんのく ②にんじん ③だいこん ④ねぎ ⑤しめじ ⑥なめこ	③かつおぶし	665 835	26.3 32.6	

◆◆【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。◆◆
◆◆【さつまいも食育の日】は、19日です。◆◆



さいがい そな 災害に備えましょう

さいがい お 災害はいつ起こるかわかりません。災害を想定して、家庭でいろいろなことを確認しておきましょう。
しょうりょう いんりょう びちく じゅうぶん しょうごうばしょ など

【備えておきたい食品リスト】

ひ ころ り りょう しょうりょう びちく いち れい 日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

- 【主食】
- ☐ 米 (無洗米が便利)
 - ☐ レトルトごはん・おかゆ
 - ☐ アルファ化米
 - ☐ 缶入りのパン
 - ☐ 粉物 (小麦粉など)
 - ☐ 乾めん (そうめん、パスタなど)
 - ☐ もち

- 【主菜】
- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
 - ☐ カレーなどのレトルト食品
 - ☐ 乾燥豆
 - 【副菜】
 - ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
 - ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
 - ☐ 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート
- 【飲料】
- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース
- 【調味料】
- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ

【ローリングストック法】

ふだん すこ おお しょうひん か にち 普段から少し多めに食品を買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。

