

令和6年 9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 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 (しよ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	625 808	20.3 26.4	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。
3 火	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 ブルーベリー 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 カレー ウスターソース ケチャップ ナツメグ	675 848	26.1 32.8	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 メープルシロップ 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 L-グルタミン酸Na カットウィンナー 豚肉 豚脂 大豆たん白 砂糖 香辛料 加工でん粉 L-グルタミン酸Na 酵素製剤 コラーゲンケーシング 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 ビーフン 米 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 ごんにやく精粉 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
4 水	①米粉入りパン 	②牛乳	③かぼちゃのフイヨン煮 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チキンフイヨン うすくちしょうゆ こしょう コンソメ	622 801	23.0 29.3	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
5 木	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 おむぎ ③ビーフン ごまあぶら ④さんおんとう でんぶん 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	626 792	26.5 33.3	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
6 金	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しろみぎかなフライ	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	628 798	26.2 33.0	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
9 月	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 おむぎ ③サラダあぶら さんおんとう でんぶん ④さんおんとう ごま ごまあぶら ⑤フルーツやさいゼリー	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいず おとうらがんも 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 しょうが ごんにやく 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	640 804	25.2 31.6	おとうらがんも 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 高菜 しょうゆ 醸造酢 香辛料 酒糟 アミノ酸 ソルビトール 酸味料 コーンスロッドレッシング 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
10 火	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コーンスロッドレッシング 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	673 848	24.7 31.4	レーズンクリーム【乳】 食用油脂 デキストリン 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
11 水	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	617 776	26.1 32.2	トック 米粉 酒糟 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 パブリカ色素 ビタミンB1
12 木	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 ⑤ケチャップ	625 827	27.1 35.9	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	593 743	27.6 34.7	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

◆◆【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】5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 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 かつどうてき 日中は活動的に過ごす
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。 早起き・早寝を心がけま しょう。	液晶画面から出る強い光 は寝つきを悪くします。 寝る2時間前には電源を 切り、使わないようにしま しょう。	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。	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。	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。

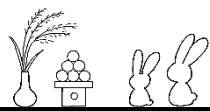
食べ物クイズ

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

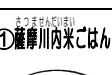
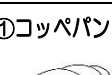


正解は①です。秋の彼岸の頃に秋の花が咲く
ので「おはぎ」とよみます。おはぎとぼたもち
は同じものですが、春の彼岸の頃にはぼたんの
花が咲くので「ぼたもち」と呼びます。



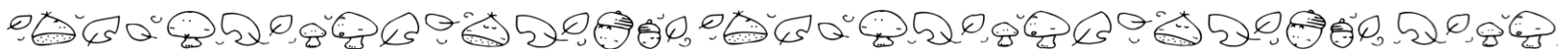
令和6年 9月 献立予定表 (B)

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 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 ③さんおんとう サラダあぶら ④じゃがいも フレンチドレッシング ⑤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 えのきたけ キャベツ パセリ ④にんじん きゅうり 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 ④こしょう	620 787	19.7 24.9	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】に掲載してあります。
18 水	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さつませんだいまい おおむぎ ③でんぶん さんおんとう ごまあぶら ごま ナムルドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ だいす こめみそ ④いとかんてん	③にんじん たまねぎ だけのこ ししいたけ グリーンピース しょうが にんにく ④にんじん キャベツ ほうれんそう にら こだいずもやし	③ケチャップ オイスターソース トウバンジャン さんしょう	631 798	26.9 33.8	
19 木	①米粉入りパン 	②牛乳	③ラビオリのミートソース ④オレンジミックス	①こめこいりパン ③ラビオリ さんおんとう オリーブオイル ④ナタデココ みかんゼリー	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいす	③グリーンピース セロリ にんじん たまねぎ トマト にんにく マッシュルーム ④みかん あまなつ みかんかじゅう	③ケチャップ ウスターソース こしょう とりがらスープ あかワイン ナツメグ	640 823	25.2 32.0	③にぼし
20 金	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さつませんだいまい おおむぎ ③じゃがいも ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ こめみそ むぎみそ ④きびなごフライ ⑤おさかなふりかけ	③にんじん だいこん こまつな こだいずもやし ねぎ		645 814	25.3 31.6	③にぼし
24 火	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 ⑤りんごジャム	②ぎゅうにゅう ③カットウインナー とうふ だいす ④トマトオムレツ	③にんじん チンゲンサイ だいこん だけのこ しめじ	③うすくちしょうゆ コンソメ こしょう とりがらスープ	613 797	21.6 28.2	③にぼし
25 水	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 ③じゃがいも とうにゅうマーガリン サラダあぶら ④さんおんとう オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうにゅう	③にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく しょうが トマト りんご ④きゅうり コーン キャベツ にんじん カリフラワー レモン	③カレールー カレーこ ウスターソース ④うすくちしょうゆ す こしょう つぶマスタード	622 787	19.1 24.0	③にぼし
26 木	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 ③でんぶん ④なたねあぶら 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とりにく	③かぼちゃ にんじん たまねぎ コーン グリーンピース ④パセリ スキニー ピーマン にんじん たまねぎ レモン	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 す こしょう	680 872	29.2 37.1	③にぼし
27 金	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③さつま芋と豚肉の煮物 ④荳わかめの甘酢和え ⑤ぶどうゼリー	①さつませんだいまい おおむぎ ③さつまいも ざらめ ④さんおんとう ごま ごまあぶら ⑤ぶどうゼリー	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④くきわかめ	③にんじん だいこん しめじ ごぼう いんげん しょうが こんにやく ④にんじん コーン えだまめ きゅうり	③かつおぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけみりん ④うすくちしょうゆ す	636 794	22.1 27.8	③にぼし
30 月	①米粉入りパン 	②牛乳	③ポークビーンズ ④ほうれん草のサラダ	①こめこいりパン ③じゃがいも サラダあぶら さんおんとう ④アーモンド イタリアンドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいす ひよこまめ あかいんげんまめ マローファットピース	③トマト たまねぎ パセリ にんにく マッシュルーム ④にんじん コーン キャベツ きゅうり ほうれんそう	③デミグラスソース ケチャップ コンソメ こしょう	660 848	27.4 34.9	③にぼし

◆◆【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。◆◆

◆◆【さつませんだい食育の日】は、20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。さいがい そうてい 災害を想定して、かてい 家庭でいろいろなことをかくにん 確認しておきましょう。

◇食 料 ・ 飲 料 などの備蓄は十分にあるか ◇安否確認方法や集合場所 など

【備えておきたい食品リスト】

ひ ころ り 利用 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



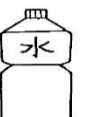
【果物・菓子】

- ☐ドライフルーツ
- ☐果物の缶詰
- ☐チョコレート



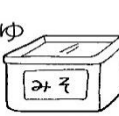
【飲料】

- ☐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 品などを買って置き、日 じょうてき た た ぶん か た ほうほう 常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。

