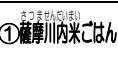




令和6年

10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 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)	
1 火	①米粉入りパン 	②牛乳	③ポークビーンズ ④ほうれん草サラダ	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 ひよこめ あかいんげんまめ マローファットピース	③たまねぎ トマト マッシュルーム パセリ にんにく ④にんじん キャベツ きゅうり コーン ほうれんそう	③ケチャップ デミグラスソース こしょう コンソメ	660 848	27.4 34.9	下線(太字)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。
2 水	①むぎごはん 	②牛乳	よくかんでたべましょう。 ③うずら卵入り中華丼 ④米粉入り春巻き	①こめ おおむぎ ③さんおんとう でんぶん こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく いか えび あさり うすらたまご かまぼこ ④こめこいはるまき	③にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが	③うすくちしょうゆ さけ ちゅうかだし	654 847	26.3 33.3	イタリアンドレッシング 植物油 醸造酢 砂糖 玉ねぎ トマト 発酵調味料 香味食用油 香辛料 酵母エキス 酸味料 加工でん粉 キサンタンガム 寒天 麦芽糖 増粘多糖類 かまぼこ半目【小麦・卵】 魚肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) 卵白 ぶどう糖 アミノ酸 米粉入り春巻き【小麦】 豚肉 にんじん たまねぎ 小麦粉 キャベツ 春雨 植物油 豚脂 しょうゆ しいたけ 米粉 でん粉 生姜 砂糖 粉あめ 発酵調味料 ショートニング 酵母エキス 香辛料 たん白加水分解物 ソルビトール 乳化剤 クエン酸鉄 Na 増粘剤 かつおフレーク かつお 大豆油 野菜エキス アミノ酸 こまドレッシング 植物油 砂糖 水あめ しょうゆ 醸造酢 いりこま ねりこま 酵母エキス 乳化剤 増粘剤 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 アミノ酸 カットウイナー 豚肉 タピオカ ばれいしょ トウモロコシ 発酵調味料 砂糖 香辛料 いわしの生姜煮 いわし 砂糖 しょうゆ 本みりん 馬鈴薯でん粉 生姜 にんじんだレッシング 植物油 にんじん 酢漬 砂糖 たまねぎ 酢漬 醸造酢 レモン果皮 オレンジ果汁 増粘剤 アミノ酸 セルロース 香料 香辛料抽出物 カロチノイド色素 麦芽糖 寒天 増粘多糖類 ブルーベリージャム 水あめ 砂糖 ブルーベリー ペクチン 酸味料 フルーツ杏にプリン もち あんず 果糖ぶどう糖液糖 水あめ 豆乳加工品 ドロマイト 増粘多糖類 加工でん粉 酸味料 乳酸 Ca クエン酸鉄 Na 香料 カロチノイド トムヤムペースト【えび】 えびオイル 砂糖 バーム油 魚醤 ねりうめ レモングラス 生姜 にんにく ライム レモン 唐辛子 ハブリカ 香辛料抽出物 ガラナガル カフィラライム 酵母エキス アミノ酸 酸味料 クリーム(植物性) 大豆 こま玉ねぎドレッシング【小麦】【卵】 乳化液状ドレッシング 植物油 醸造酢 しょうゆ 砂糖 たまねぎ 卵黄 たんぱく加水分解物 香辛料 すりごま ローストオニオン アミノ酸等 増粘多糖類 カラメル色素 スクラローズ 香辛料抽出物 寒天 麦芽糖 ちくわ 魚肉 でん粉 植物性たん白 植物油 砂糖 ぶどう糖 寒天 粉あめ アミノ酸 ミートボール 鶏肉 豚肉 たまねぎ でん粉 植物性たん白 還元水あめ 大豆油 チキンオイル 香辛料 ドロマイト ピロリン酸鉄 焼成 Ca ほうれんそうオムレツ【卵】 鶏卵 食物油脂 ほうれん草 でん粉発酵調味料 卵殻粉 トレハロース 加工でん粉 スイートポテト さつまいも 砂糖 植物油 麦芽糖 食物繊維 乳酸カルシウム クエン酸ナトリウム 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 ロースハム 豚もも肉 水あめ 砂糖 香辛料 大豆たん白 ポークエキス 酵母エキス
3 木	①コッパン 	②牛乳	③カレーうどん ④ツナソテー	①コッパン ③うどん ④さんおんとう ノンエッグマヨネーズ サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④かつおフレーク	③にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ④にんじん キャベツ ごぼう コーン	③こんぶ かつおぶし カレー カレーこ さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ④うすくちしょうゆ こしょう	613 800	25.6 33.1	
4 金	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③豆腐と豚肉の甘辛煮 ④れんこんのごま和え	①さつませんだいまい おおむぎ ③ざらめ さんおんとう サラダあぶら ④こまドレッシング こま	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ さつまあげ	③にんじん ごぼう たまねぎ いんげん しょうが しいたけ こんにゃく ④れんこん キャベツ きゅうり にんじん	③こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	639 808	23.5 29.5	
7 月	①チーズパン 	②牛乳	③トマトスープ ④牛肉のハニーマスタードソテー	①コッパン ③さんおんとう ④じゃがいも サラダあぶら はちみつ	①チーズ たまご ②ぎゅうにゅう ③カットウイナー ひよこめ あかいんげんまめ マローファットピース ④ぎゅうにく	③にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト にんにく ④たまねぎ ピーマン ブロッコリー	③とりがらスープ コンソメ こしょう あかワイン うすくちしょうゆ ④つぶマスタード しろワイン こしょう	649 804	30.5 37.4	
8 火	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③豚汁 ④いわしの生姜煮 ⑤アーモンド(小・中)	①さつませんだいまい おおむぎ ③さといも ⑤アーモンド	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いわしのしょうがに	③ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ しょうが	③にぼし	668 794	25.3 29.7	
9 水	①コッパン 	②牛乳	③かぼちゃのスープ煮 ④にんじんだレッシングサラダ ⑤ブルーベリージャム	①コッパン ③オリーブオイル ④にんじんだレッシング ⑤ブルーベリージャム	②ぎゅうにゅう ③とりにく	③かぼちゃ たまねぎ セロリ マッシュルーム ④キャベツ にんじん カリフラワー 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	586 711	23.7 28.6	
10 木	①むぎごはん 	②牛乳	③えび入りタイ風スープ ④ガパオライスの具 ⑤フルーツ杏仁プリン	①こめ おおむぎ ④さんおんとう サラダあぶら ⑤フルーツあんぱんプリン	②ぎゅうにゅう ③えび とうふ ④とりにく だいす	③たまねぎ にんじん しめじ たけのこ チンゲンサイ ④たまねぎ ピーマン しょうが にんにく パジル	③ちゅうかだし トムヤムペースト ④こいくちしょうゆ みりん オイスターソース トウバンジャン	634 746	30.8 35.9	
11 金	①コッパン 	②牛乳	③さつまいものクリームシチュー ④キャベツのサラダ	①コッパン ③さつまいも とうにゅうマーガリン クリーム(植物性) ④こまたまねぎドレッシング	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 えだまめ マッシュルーム ④きりぼしだいこん きゅうり キャベツ にんじん コーン	③しろワイン とりがらスープ コンソメ こめこホワイトルー こしょう	644 793	24.5 29.5	
15 火	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③冬瓜のカレーそぼろ煮 ④塩きんぴら	①さつませんだいまい おおむぎ ③サラダあぶら ざらめ でんぶん ④さんおんとう こま こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいす あつあげ ちくわ ④ぎゅうにく さつまあげ かんでん	③とうがなん にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく しょうが ④にんじん ごぼう こまつな にんにく しょうが	③カレーこ みりん うすくちしょうゆ かつおぶし ④さけ とうがらし うすくちしょうゆ しおこうじ	652 789	27.7 33.2	
16 水	①コッパン 	②牛乳	③具だくさん豆乳スープ ④ほうれん草オムレツ	①コッパン ③じゃがいも とうにゅうマーガリン クリーム(植物性)	②ぎゅうにゅう ③ミートボール とうにゅう ④ほうれん草オムレツ	③にんじん たまねぎ キャベツ コーン グリーンピース	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	612 773	22.4 27.7	
17 木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③五目呉汁 ④きびなごのかば焼き風 ⑤スイートポテト	①さつませんだいまい おおむぎ ③じゃがいも ④でんぶん こま なたねあぶら さんおんとう こまあぶら ⑤スイートポテト	②ぎゅうにゅう ③だいす とりにく こめみそ むぎみそ ④きびなご	③だいこん にんじん しいたけ ごぼう ねぎ ④しょうが	③にぼし ④こいくちしょうゆ さけみりん	658 783	26.9 32.1	
18 金	①米粉入りパン 	②牛乳	③スパゲッティナポリタン ④花花サラダ	①こめこいりパン ③スパゲッティ さんおんとう オリーブオイル ④フレンチドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ロースハム	③にんじん たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム ④ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり	③ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう	632 779	22.7 27.2	

◆◆【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。◆◆

◆◆【世界の料理】10日：タイの料理 ◆◆

◆◆【さつませんだい食育の日】は、17日です。◆◆

◆◆【中学校の牛乳】4日(金)まで250ml、7日(月)から200mlをお届けします。◆◆



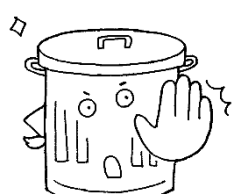


令和6年 10月 献立予定表 (A)

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 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・油類の小麦は除く)】
	主 食	牛乳	お か ず					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
21 月	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③厚揚げのうま煮 ④さばのみそ煮	①さつませんだいまい おおむぎ ③じゃがいも ざらめ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ さつまあげ ④さばのみそに	③たけのこ にんじん こんにゃく いんげん しいたけ	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	674 842	27.9 34.7	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。 さばのみそ煮 さば みそ 砂糖 でん粉 発酵調味料 ベーコン 豚もも肉 大豆たん白 砂糖 酵母エキス リン酸塩 カラギナン L-グルタミン酸Na 香辛料抽出物 梨ゼリー なし果汁 糖類 寒天 ゲル化剤 酸味料 難消化性デキストリン 香料 L-アスコルビン酸 乳酸 Ca ももゼリー もも果汁 りんご果汁 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 粉あめ ゲル化剤 ビタミンC 香料 クエン酸鉄 Na 着色料 りんごゼリー りんご果汁 砂糖 酸味料 ぶどう糖果糖液糖 水溶性食物繊維 ゲル化剤 香料 クエン酸鉄 Na 黒豆きなこクリーム【乳】 黒大豆 植物油 加工油脂 砂糖 乳糖 ぶどう糖 水あめ 乳化剤 錦糸卵【卵】 鶏卵 砂糖 醸造酢 澱粉 植物油 アミノ酸 デキストリン 加工澱粉 増粘多糖類 豚もも竜田揚げ【小麦】 豚もも肉 でん粉 小麦粉 パブリカ 砂糖 なたね油 加工でん粉 pH調整剤 青じそドレッシング 青じそ ぶどう糖果糖液糖 しょうゆ 醸造酢 かつお節だし こんぶだし 米発酵調味料 はくさいエキス 香料 オニオンエキス 酵母エキス 香辛料 アミノ酸 麦芽糖 寒天 増粘多糖類 さつまいもチップス さつまいも 砂糖 植物油 かぼちゃのクリームもち 砂糖 白いんげん豆 かぼちゃもち粉 上新粉 豆乳 水あめ 加工でん粉 乳化剤 pH調整剤 酵素 セルロース カロチノイド色素 塩化マグネシウム 鮭フレーク 鮭フレーク 大豆油 アミノ酸等 着色料 黒糖ピーンズ 大豆 黒糖 クイーズ Q 魚へんの漢字、何と読むの？ ① 鯖 ② 鰯 ③ 鮭 ④ 鱈 ⑤ 鰹 ㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯
22 火	①たてわり コッパン 	②牛乳	③麦入りスープ ④チーズポテト ⑤梨ゼリー	①コッパン ③おおむぎ ④じゃがいも オリーブオイル ⑤なしゼリー	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ベーコン チーズ	③にんじん キャベツ たまねぎ ビーマン ズッキーニ カリフラワー ④コーン パセリ バセリ	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	632 772	24.3 29.4	
23 水	①むぎごはん 	②牛乳	③きのこたっぷりハヤシライス ④アップルポンチ	①こめ おおむぎ ③じゃがいも さんおんとう サラダあぶら ④ももゼリー りんごゼリー	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく	③にんじん たまねぎ えだまめ トマト マッシュルーム しめじ えのきたけ しいたけ にんにく ④りんご もも パイナップル りんごジュース	③ケチャップ ハヤシルー デミグラスソース コンソメ こしょう あかワイン	628 760	21.4 25.2	
24 木	①コッパン 	②牛乳	③中華風春雨スープ ④とり肉の中華炒め ⑤黒豆きなこクリーム	①コッパン ③はるさめ こまあぶら ④さんおんとう サラダあぶら ⑤くろまめきなこクリーム	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ きんしたまご ④とりにく	③にんじん キャベツ もやし たまねぎ きくらげ チンゲンサイ ④にんじん ビーマン たけのこ しょうが きんにくに にんにく	③うすくちしょうゆ とんこつスープ とりがらスープ こしょう さけ ④さけみりん うすくちしょうゆ テンメンジャン ちゅうかだし オイスターソース	637 768	27.4 33.1	
25 金	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③里芋のみそ汁 ④豚肉のにらだれ	①さつませんだいまい おおむぎ ③さといも ④なたねあぶら ざらめ こま	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ぶたももたつたあげ	③にんじん はくさい しめじ こまつな こだいずもやし ④にら	③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	681 827	25.2 30.0	
28 月	①米粉入りパン 	②牛乳	③ウイナーと野菜のスープ煮 ④アーモンドソテー	①こめこいりパン ③じゃがいも ④アーモンド サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③カットウイナー ④とりにく	③にんじん たまねぎ ブロッコリー ズッキーニ バセリ ④アスパラガス ビーマン キャベツ	③うすくちしょうゆ コンソメ とりがらスープ ケチャップ ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	585 720	25.4 30.6	
29 火	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③豚骨風煮 ④キャベツの浅漬け ⑤さつまいもチップス(小・中)	①さつませんだいまい おおむぎ ③さといも くろざとう サラダあぶら ④あおじそドレッシング ⑤さつまいもチップス	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ むぎみそ	③こんにゃく ごぼう にんじん だいこん いんげん しょうが ④キャベツ きゅうり にんじん だいこん	③こいくちしょうゆ みりん しょうちゅう	615 738	24.4 28.9	
30 水	①紫いもパン 	②牛乳	③豆乳チャウダー ④カラフルガーリックソテー ⑤かぼちゃのクリームもち	①コッパン むらさきいも さつまいも グラニューとう ③じゃがいも でんぷん クリーム(植物性) ④オリーブオイル ⑤かぼちゃのクリームもち	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ビーマン にんにく アスパラガス	③とりがらスープ こめホワイトルー コンソメ こしょう ④こしょう コンソメ うすくちしょうゆ	663 811	25.3 30.7	
31 木	①むぎごはん 	②牛乳	③根菜のごま汁 ④お茶入り鮭そぼろ ⑤黒糖ピーンズ(小・中)	①こめ おおむぎ ③さといも こま ④さんおんとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④さけフレーク しらすぼし ⑤こくとうピーンズ	③だいこん にんじん れんこん ごぼう ふかねぎ ④えだまめ おちやは	③うすくちしょうゆ かつおぶし ④うすくちしょうゆ さけ みりん	633 757	31.5 37.3	

◆◆【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。◆◆



食品ロス削減月間 ～食品ロスを減らしましょう～

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。
日本は食べ物や大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これは、
とてももったいないことです。食品ロスを減らすために、自分でできることを考えて取り組み
ましょう。食品ロスとは、賞味期限切れや食べ残しなどで、食べられるのに捨てられてしまう
食品のことをいいます。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減する
ためにできることがあります。食品を買うとき、期限の長いものからとると期限が短いもの
が残り、それが食品ロスにつながってしまいます。すぐに使う食品は、手前から買うように
しましょう。

また、学校給食を残さず食べることも食品ロス削減のひとつです。
好ききらいで残したり、まだ食べられるのに食べる時間がなくなって
残したりすることがないようにしましょう。



Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切
な栄養素が含まれています。
栄養素は体内でさまざまな働きがあり
ます。好きなものだけ食べていては、
栄養が偏ってし
まうこともある
ので、苦手なも
のでも食べられる
ようにがんばり
ましょう。

