



令和6年

10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うまかってん (小・中)	①こめ おおむぎ ③さといも ④なたねあぶら ⑤うまかってん	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ こめみそ むぎみそ ④ホキのてんたまあげ	①こもくごはんのぐ ③にんじん だいこん ねぎ しめじ なめこ	③かつおぶし	636 805	25.1 31.3	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 カレールー 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	うまかってん【小麦】 大豆 黒大豆 澱粉 植物油 砂糖 ごま 小麦粉 ショートニング しょうゆ アオサ粉 米 もち米調製品 かつお 片ロイウシ マルトデキストリン 唐辛子 ひまわりの種 麦芽糖 膨張剤 着色料 調味料 甘味料 ホキの天玉あげ【小麦】 ホキ 小麦粉 でん粉 大豆たんぱく 青さ 香辛料 増粘多糖類 五目ごはんの具【小麦】 ごぼう 人参 こんにゃく たけのこ 鶏肉 油揚げ しょうゆ みりん 砂糖 たん白加水分解物 かつお節 煮干 椎茸 昆布 牡蠣エキス 植物油 醸造調味料 調味料 かつおフレーク かつお 大豆油 野菜エキス アミノ酸 かまぼこ半月【小麦・卵】 魚肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) 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 木	①むぎごはん 	②牛 乳	よくかんでたべましょう。 ③うすら卵入り中華丼 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 ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく いか えび あさり うすだまご 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	かまぼこ半月【小麦・卵】 魚肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) 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
4 金	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カットウインナー 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 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	649 838	30.5 39.1	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 かつおウインナー 豚肉 タバコ ばれいしょ トウモロコシ 発酵調味料 砂糖 香辛料 ごまドレッシング 植物油 砂糖 水あめ しょうゆ 醸造酢 いりごま ねりごま 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
7 月	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さらめ さんおんとう サラダあぶら ④ごまドレッシング ごま	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	639 774	23.5 27.8	ごまドレッシング 植物油 砂糖 水あめ しょうゆ 醸造酢 いりごま ねりごま 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
8 火	①コッパン 	②牛 乳	③かぼちゃのスープ煮 ④にんじンドレッシングサラダ ⑤ブルーベリージャム	①コッパン ③オリーブオイル ④にんじンドレッシング ⑤ブルーベリージャム	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうにゅう	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	にんじンドレッシング 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 バクチン 酸味料 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 クリーム(植物性) 大豆
9 水	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	にんじンドレッシング 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 バクチン 酸味料 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 クリーム(植物性) 大豆
10 木	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ご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	にんじンドレッシング 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 バクチン 酸味料 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 クリーム(植物性) 大豆
11 金	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 トムヤムバースト 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	ごまたまねぎドレッシング(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 スクラロース 香辛料抽出物 寒天 麦芽糖
15 火	①コッパン 	②牛 乳	③貝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	フルーツ杏仁プリン もも 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
16 水	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 ごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいす あつあげ ちくわ ④きゅうにく さつまあげ かんでん	③とうがん 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	トムヤムバースト【えび】 えびオイル 砂糖 パーム油 魚醤 ねりうめ レモンジュース 生姜 にんにく ライム レモン 唐辛子 パプリカ 香辛料抽出物 ガラガンガル カフィライム 酵母エキス アミノ酸 酸味料 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
17 木	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	ほうれん草オムレツ【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
18 金	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 ごま なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら 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	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 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

- ◆◆【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】11日：タイの料理 ◆◆
◆◆【さつませんだい食育の日】は、18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。◆◆





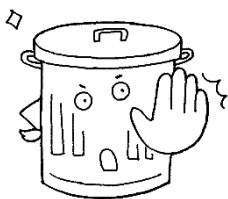
令和6年

10月献立予定表(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(太字)が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料8品目(しょうゆ油米小麦は除く)】
	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 パジル パセリ	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	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。 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 ベーコン 豚もも肉 大豆たん白 砂糖 酵母エキス リン酸塩 カラギーナン L-グルタミン酸Na 香辛料抽出物 さばのみそ煮 さば みそ 砂糖 でん粉 発酵調味料 黒豆きなこクリーム【乳】 黒大豆 植物油 加工油脂 砂糖 乳糖 ふどう糖 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
22火	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	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	さばのみそ煮 さば みそ 砂糖 でん粉 発酵調味料 黒豆きなこクリーム【乳】 黒大豆 植物油 加工油脂 砂糖 乳糖 ふどう糖 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
23水	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 こんにゃくにんにくにんにく	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	さばのみそ煮 さば みそ 砂糖 でん粉 発酵調味料 黒豆きなこクリーム【乳】 黒大豆 植物油 加工油脂 砂糖 乳糖 ふどう糖 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
24木	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 えのきだけ 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 ハヤシルウ 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	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
25金	①米粉入りパン 	②牛乳	③ウィン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カットウィンナー 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 パセリ 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 ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	585 720	25.4 30.6	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
28月	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なだねあぶら 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ぶたにももたつたあげ	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	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 青じそドレッシング 青じそ ふどう糖果糖液糖 しょうゆ 醸造酢 かつお節だし ごんぶだし 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
29火	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 でんぶん 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 ホワイトルウ 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	さつまいもチップス さつまいも 砂糖 植物油 ひじきのつくだに ひじき こま しょうゆ 砂糖 寒天 クエン酸鉄Na 酵母エキス
30水	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	さつまいもチップス さつまいも 砂糖 植物油 ひじきのつくだに ひじき こま しょうゆ 砂糖 寒天 クエン酸鉄Na 酵母エキス
31木	①バターロールパン 	②牛乳	③鶏肉ときのこのトマト煮 ④ひじきサラダ	①バターパン ③じゃがいも さんおんとう サラダあぶら ④ノンエッグマヨネーズ さんおんとう こま	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だいず ひじきのつくだに	③にんじん たまねぎ えのきだけ しめじ しいたけ セロリ マッシュルーム ブロッコリー にんにく トマト ④にんじん きゅうり キャベツ コーン	③ケチャップ のうこうソース とりがらスープ コンソメ あかワイン こしょう	642 795	28.9 35.2	さつまいもチップス さつまいも 砂糖 植物油 ひじきのつくだに ひじき こま しょうゆ 砂糖 寒天 クエン酸鉄Na 酵母エキス

◆◆【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。
日本は食べ物を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、栄養が偏ってしまふこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。

