



令和6年

12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)	
2 月	①コッパパン 	②牛乳	③クリームシチュー ④イタリアンサラダ	①コッパパン ③じゃがいも さつまいも クリーム(植物性) とうとうマーガリン てんぷん 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ミートボール とうにゅう	③にんじん たまねぎ くり ブロッコリー しめじ ④にんじん キャベツ きゅうり コーン アスパラガス	③こめこホワイトルー とりがらスープ コンソメ こしょう	664 818	22.9 27.7	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。 クリーム(植物性) 大豆 イタリアンドレッシング 食用植物油 醸造酢 玉ねぎ 発酵調味料 香味食用油 香辛料 酵母エキス パウダー トマト 砂糖 酸味料 加工でん粉 寒天 麦芽糖 増粘多糖類 キサンタンガム ミートボール 鶏肉 豚肉 たまねぎ でん粉 粉末状植物性たん白 還元水あめ チキンオイル 香辛料 大豆油 ドロマイト ヒロリン酸鉄 焼成Ca おとうふがんも 豆腐 植物油 粒状大豆たん白 にんじん てんぷん 砂糖 ぶどう糖 かつおフレーク かつお 大豆油 野菜エキス アミノ酸 ちゃんけみそ 米 大豆 調味料 甘味料 肉しゅうまい【小麦】 鶏肉 豚肉 たまねぎ 豚脂 大豆 なたね油 エキス しょうが でん粉 にんにく 小麦粉 植物性たん白 糖類 発酵調味料 チキンフイヨン しょうゆ 難消化性デキストリン クエン酸鉄 Na とっとチーズ【乳】 アーモンド カタクチイワシ プロセスチーズ 砂糖 こま でん粉分解物 乳化剤 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 根菜つくね ごぼう にんじん たまねぎ 里芋 れんこん 鶏肉 豚脂 大豆たん白 でん粉 しょうゆ 砂糖 香辛料 なたね油 パーム油 ちくわ【卵】 魚肉 でん粉 砂糖 ぶどう糖 アミノ酸 キシロース ビタミンC ソルビトール 米粉ブルーベリータルト 米粉 豆乳 ブルーベリー果汁 砂糖 水あめ コーンフラワー 大豆粉 こんにやく加工品 植物油 水溶性食物繊維 ぶどう糖果糖液糖 ショートニング 加工でん粉 炭酸Ca ゲル化剤 ビタミンC 乳化剤 膨張剤 ヒロリン酸第二鉄 酸味料 増粘剤 香料 スティックドッグ【小麦】 牛肉 鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉 植物性たん白 でん粉 しょうゆ 砂糖 酵母エキス 黒コショウ ナツメグ 白菜キムチ 白菜 異性化液糖 醸造酢 唐辛子 にんにく アミノ酸 酸味料 パプリカ色素 ビタミンB₁ 和風しょうゆドレッシング 醸造酢 果糖ぶどう糖液糖 植物油 しょうゆ 食物繊維 にんにく たまねぎ 酵母エキス 酒精 調味料 カラメル色素 香料 増粘多糖類 寒天 麦芽糖 ヨーグルト(プレーン)【乳】 脱脂粉乳 クリーム 砂糖 全粉乳 ぶどう糖果糖液糖 ゼラチン 寒天 香料
3 火	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③ちゃんこなべ ④かつおみそ	①さつまいも おおむぎ ④さんおんとう こま サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ おとうふがんも ④かつおなまりぶし かつおフレーク ちゃんけみそ ひよこめ	③こだいすもやし にんじん だいこん はくさい ぶかねぎ しめじ しょうが ④ごぼう にんじん にら しょうが	③とんこつスープ とりがらスープ うすくちしょうゆ みりん ④みりん	679 824	28.1 33.6	
4 水	①くろざとう パン 	②牛乳	③卵とむすくの中華スープ ④肉しゅうまい (幼:1個 小・中:2個) ⑤とっとチーズ(小・中)	①コッパパン くろざとう ③じゃがいも こまあぶら でんぷん	②ぎゅうにゅう ③もすく たまご ぶたにく ④にくしゅうまい ⑤とっとチーズ	③たまねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ	③とりがらスープ ちゅうかだし うすくちしょうゆ さけ	636 754	29.4 33.7	
5 木	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③豆まめみそ汁 ④きびなごのカレーマヨがらめ ⑤みかん	①さつまいも おおむぎ ③さいいも ④でんぷん こま なたねあぶら さんおんとう ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③とうふ だいす あぶらあげ わかめ こめみそ むぎみそ ④きびなご	③にんじん だいこん しめじ はねぎ ⑤みかん	③にぼし ④こいくちしょうゆ さけ カレーこ	664 796	25.1 29.7	
6 金	①りんご パン 	②牛乳	③のりパタースパゲッティ ④ベーコンと野菜のソテー	①コッパパン さとう ③スパゲッティ とうとうマーガリン ④オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③とりにく しらすほし きざみのり ④ベーコン	①りんご ③しいたけ しめじ えのきたけ たまねぎ こまつな にんにく ④キャベツ ピーマン アスパラガス にんにく	③とりがらスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こしょう ④こしょう うすくちしょうゆ コンソメ	661 825	27.6 33.9	
9 月	①金芽米 ごはん 	②牛乳	よくかんでたべましょう。 ③しょうがみそおでん (うずら卵入り) ④ひじきときくらげのごま炒め	①きんめまい ③ざらめ ④さんおんとう こま こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③こんさいつくね ちくわ あつあげ うずらだまご こんぶ こめみそ ④ぶたにく ひじき かつおぶし	③こんにやく にんじん だいこん しょうが ④きくらげ にんじん	③かつおぶし みりん ④うすくちしょうゆ みりん とうがらし	623 753	25.4 30.2	
10 火	①たてわり コッパパン 	②牛乳	③トマトスープ ④スティックドッグの照り焼きソース ⑤米粉ブルーベリータルト	①コッパパン ③さんおんとう ④さんおんとう でんぷん ⑤こめこブルーベリータルト	②ぎゅうにゅう ③ベーコン しろいんげんまめ ④スティックドッグ	③にんじん たまねぎ キャベツ しめじ セロリ スズキニ トマト にんにく ④たまねぎ	③とりがらスープ コンソメ あかワイン うすくちしょうゆ こしょう ④こいくちしょうゆ さけ みりん	677 813	24.9 29.9	
11 水	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③豆腐チゲ ④切干大根のチャブチェ	①さつまいも おおむぎ ③さんおんとう こまあぶら ④さんおんとう こまあぶら こま	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ ④ぎゅうにく	③にんじん たまねぎ はくさい ぶかねぎ しょうが にんにく ④きりぼしだいこん にんじん しだいけ ピーマン にんにく しょうが	③うすくちしょうゆ とりがらスープ とんこつスープ コチュジャン トウバンジャン ④うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ちゅうかだし さけ	605 731	27.4 32.7	
12 木	①バターロール パン 	②牛乳	③ABCスープ ④フィッシュアンドチップス ⑤ケチャップ	①バターパン ③マカロニ ④じゃがいも でんぷん なたねあぶら	①たまご ②ぎゅうにゅう ③とりにく ④さけ	③こまつな にんじん たまねぎ キャベツ コーン	③うすくちしょうゆ コンソメ こしょう とりがらスープ ⑤ケチャップ	659 814	26.9 32.7	
13 金	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③冬野菜カレー ④海そうサラダ ⑤ヨーグルト	①さつまいも おおむぎ ③さいいも サラダあぶら ④わふうしょうゆドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④わかめ こんぶ あかつのまた おかつのまた しろキリンサイ ⑤ヨーグルト	③だいこん れんこん にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく しょうが りんご プルーン ④にんじん きゅうり キャベツ えだまめ	③カレールー ウスターソース	698 825	24.5 28.2	

- ◆◆【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】12日：イギリスの料理 ◆◆
- ◆◆印がついている料理は、中学3年生のリクエストメニューです。◆◆

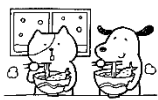


リクエスト給食の集計結果を発表します。



せんだいきたちゅうがっこう 川内北中学校	へいせいちゅうがっこう 平成中学校	とうごうがくえん 東郷学園(後期課程)	みずひきちゅうがっこう 水引中学校	せんだいみなみちゅうがっこう 川内南中学校	せんだいちゅうおうちゅうがっこう 川内中央中学校	ひわきちゅうがっこう 樋脇中学校
1位：メロンパン 2位：タルト 3位： 奄美の鶏飯	1位：メロンパン 2位：わかめごはん 3位：フルーツポンチ	1位： 奄美の鶏飯 2位：メロンパン 3位：からあげ	1位：メロンパン 2位：タルト 3位：冷凍パイ	1位：メロンパン 2位：タルト 3位：フルーツポンチ	1位：メロンパン 2位：タルト 3位： 奄美の鶏飯	1位：あげパン 2位：メロンパン 3位：たこ焼き

リクエストされたメニューは、12月～3月の給食に登場する予定です。



令和6年

12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)	
16月	①コッパン 	②牛乳	③アサリと白菜のチャウダー ④鶏肉とお芋のアヒージョ風	①コッパン ③クリーム(植物性) とうとうマーガリン でんぶん ④じゃがいも オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③ベーコン あさり とうにゅう ④とりこ	③にんじん はくさい たまねぎ カリフラワー ④ブロッコリー しめじ にんにく マッシュルーム	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こしょう コンソメ	631 776	26.4 31.9	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】に掲載してあります。 ほうとう類【小麦】 小麦粉 うまかつてん【小麦】 大豆 黒大豆 澱粉 植物油 砂糖 小麦粉 ショートニング こま 米 アオサ粉 もち米調製品 しょうゆ マルトデキストリン かつお 唐辛子 ひまわりの種 片ロイワシ 麦芽糖 膨張剤 着色料 調味料 甘味料 焼きかまぼこ【小麦】 魚肉 小麦 でんぶん アミノ酸 ぶどう糖 いわしの梅煮 いわし 砂糖 しそ抽出液 梅肉 しょうゆ 本みりん でん粉 チリパウダー 赤唐辛子 コーンパウダー クミン オレガノ ガーリック セレクトケーキ ★いちごホワイトケーキ 豆乳 いちご 砂糖 米粉 タピオカ粉 ショートニング 水あめ 寒天 オリーブオイル 糖粉 膨張剤 香料 乳化剤 着色料 トレハロース pH調整剤 酸味料 セルロース 酸化防止剤 塩化マグネシウム ★いちごショコラケーキ 豆乳 いちご 砂糖 米粉 タピオカ粉 ココアパウダー ショートの糖 水あめ 寒天 糖粉 オリーブオイル 膨張剤 香料 乳化剤 着色料 トレハロース pH調整剤 セルロース 酸化防止剤 塩化マグネシウム カットウインナー 豚肉 豚脂 大豆たん白 砂糖 香辛料 加工でん粉 酵素製剤 L-グルタミン酸Na 酵素製剤 コラーゲンケーシング 香草焼きシースニング コーングリッツ ガーリック でん粉 ホワイトペッパー パプリカ セージ パセリ レモンパウダー タラゴン ディルワイード 調味料 増粘剤 トレハロース かんきつドレッシング 醸造酢 食用植物油 糖類 玉ねぎ 発酵調味料 たん白加水分解物 みかん果皮 みかん果汁 酵母エキス 魚肝油 赤ピーマン こんぶエキス 梅肉 ゆず皮 増粘多糖類 香料 寒天 麦芽糖 キャロットピラフのもと にんじん コーン 鶏肉 赤ピーマン 植物油 チキンエキス 香辛料 デキストリン 酵母エキス 白身魚エキス 野菜エキス トレハロース 大豆多糖類 焼きふた 豚肉 アミノ酸 砂糖 ブドウ糖 植物性たんぱく しょうが こしょう リン酸塩 Na 調味料
17火	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③柚子みそほうとう ④いわしの梅煮 ⑤うまかつてん(小・中)	①さつませんだいまい おおむぎ ③ほうとうめん ⑤うまかつてん	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく やきかまぼこ あぶらあげ こめみそ むぎみそ ④いわしのうめ	③にんじん だいこん はくさい しいたけ かぼちゃ ぶかねぎ ゆず	③にぼし みりん	669 796	28.0 32.7	
18水	①米粉入り パン 	②牛乳	③ポトフ ④豆のチリソース炒め	①こめこいりパン ③じゃがいも ④サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりこ ベーコン ④ぶたにく だいず ひよこまめ レッドキドニー	③だいこん にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー ④たまねぎ トマト にんにく	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ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ チリパウダー コンソメ こしょう	654 806	28.3 34.3	
19木	①金芽米 ごはん 	②牛乳	③豚骨風煮 ④茎わかめのごま酢あえ ※セレクトケーキ	①きんめまい ③さいとも くろざとう サラダあぶら ④さんおんとう こま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ むぎみそ ④くわかめ	③こんにゃく にんじん だいこん ごぼう いんげん しょうが ④にんじん コーン えだまめ きゅうり	③こいくちしょうゆ みりん しょうちゅう ④うすくちしょうゆ す	642 776	25.9 30.9	
20金	①コッパン 	②牛乳	③ダイススープ ④手作りフライドチキン ⑤セレクトケーキ	①コッパン ④でんぶん なだねあぶら ⑤セレクトケーキ	②ぎゅうにゅう ③カットウインナー とうふ だいず ④とりこ	③にんじん しめじ チンゲンサイ たまねぎ だけのこ	③うすくちしょうゆ コンソメ こしょう とりがらスープ ④しょうゆ こうそくやきシースニング こしょう	※ 下記 参照	※ 下記 参照	
23月	①キャロット ピラフ 	②牛乳	③ドリアソース 【③は①にかけましょう】 ④ブロッコリーのサラダ	①こめ おおむぎ ③じゃがいも クリーム(植物性) とうとうマーガリン でんぶん ④かんきつドレッシング	②ぎゅうにゅう ③とりこ	①キャロットピラフのもと ③にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ④にんじん コーン ブロッコリー きゅうり	③こめこホワイトルー とりがらスープ コンソメ こしょう	635 769	20.9 24.7	
24火	①コッパン 	②牛乳	③しょうゆラーメン ④カシューナッツ炒め	①コッパン ③ラーメン ごまあぶら ④カシューナッツ さんおんとう でんぶん ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③やきぶた ぶたにく ④とりこ	③キャベツ もやし コーン ぶかねぎ にんにく ④たまねぎ にんじん だけのこ ビーマン しょうが にんにく	③とんこつスープ ちゅうかだし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ こしょう ④こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ ちゅうかだし	633 791	27.6 33.8	

◆◆【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、19日です。◆◆
◆◆★印がついている料理は、中学3年生のリクエストメニューです。◆◆

※1 行事により20日の給食を中止している学校へは、
19日にセレクトケーキを提供します。

令和7年1月の献立表は1月8日(水)に配布します。薩摩川内市のホームページには、12月27日ごろに掲載する予定です。

★セレクトケーキについて★
12月20日は、「ケーキを自分で選ぶ」セレクトケーキの日です。
2学期の終わりにクリスマスの行事食として乳・卵・小麦を使用しないケーキです。
【セレクトケーキを組み合わせた場合の栄養価】
いちごホワイトケーキを選んだ場合【エネルギー：①701kcal④874kcal / たんぱく質：①27.9g④35.2g】
いちごショコラケーキを選んだ場合【エネルギー：①701kcal④874kcal / たんぱく質：①28.0g④35.3g】

こんな時は手を洗いましょう

家に帰った時

トイレの後

動物に触った時

鼻をかんだ後

つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。

料理をする前

食事の前

冬休みの食生活～10のポイント

た(食)べすぎに気を
つけよう

の(飲)み物は甘くない
ものを選ぼう

し(手)を洗って
から食事をしよう

い(1)日3食、
規則正しく食べよう

ふ(冬)が旬の
食べ物をとろう

ゆ(冬)がよくかんで
食べよう

や(野菜)を
たっぷり食べよう

す(す)んで、おうちの人
のお手伝いを
しよう

みんなで食卓を囲む
機会をつくらう

を(お)やつは時間と量
を決めてとろう

以上のことを心がけて、
楽しい冬休みを
お過ごしください。