



令和6年

12月献立予定表(B)

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むぎごはん 	②牛乳	③切干大根の煮物 ④レバーのガーリック風味あけ	①こめ おおむぎ ③じゃがいも ざらめ ④なたねあぶら ざらめ	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ さつまあげ ④とりレバーのたつたあげ	③にんじん たけのこ きりぼしだいこん いんげん しだいけ こんにゃく ④にら にんにく しょうが	③かつおぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ④こいくちしょうゆ トウバンジャン	735 894	29.7 35.7	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。 さつまあげ【小麦】 魚肉 小麦粉(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 脂 アミノ酸 とりレバーの竜田あげ とり肝 小麦粉 砂糖 しょうゆ みそ 果糖ぶどう糖液糖 醸造酢 にんにく しょうが なたね油 パーム油 アミノ酸等 キサンタン 酒精 肉しゅうまい【小麦】 鶏肉 豚肉 たまねぎ 豚脂 大豆 ほたて貝エキス しょうが 小麦粉 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
3火	①くろざとう パン 	②牛乳	③卵ともずくの中華スープ ④肉しゅうまい (幼:1個 小・中:2個) ⑤とっとチーズ(小・中)	①コッペパン くろざとう ③じゃがいも こまあぶら でんぶん	②ぎゅうにゅう ③もずく 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	とっとチーズ【乳】 アーモンド カカオチウシ プロセスチーズ 砂糖 こま でん粉分解物 乳化剤 おとうふがんも 豆腐 植物油 粒状大豆たん白 にんじん でんぶん 砂糖 ぶどう糖
4水	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さつませんだいまい 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 ちゅうけみそ ひよこまめ	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	さつまみそ汁 大豆 小麦粉 砂糖 しょうゆ みそ 果糖ぶどう糖液糖 醸造酢 にんにく しょうが なたね油 パーム油 アミノ酸等 キサンタン 酒精
5木	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コッペパン さとう ③スパゲッティ とうにゅうマーガリン ④オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③とりにく しらすぼし 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	とんこつスープ 豚骨 小麦粉 砂糖 しょうゆ みりん しょうが なたね油 パーム油 アミノ酸等 キサンタン 酒精
6金	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③豆まめみそ汁 ④さびなこのカレーマヨがらめ ⑤みかん	①さつませんだいまい おおむぎ ③さいとも ④でんぶん 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さびなこ	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	さびなこのカレーマヨがらめ さびなこ 小麦粉 砂糖 しょうゆ みそ 果糖ぶどう糖液糖 醸造酢 にんにく しょうが なたね油 パーム油 アミノ酸等 キサンタン 酒精
9月	①たてわり コッペパン 	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コッペパン ③さんおんとう ④でんぶん ⑤こめ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	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 こんにゃく加工品 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 グル化剤 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
10火	①金芽米 ごはん 	②牛乳	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 ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③こんにゃく ちくわ あつあげ うずらだまこ こんぶ こめみそ ④ぶたにく ひじき かつおぶし	③こんにゃく 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	しょうがみそおでん しょうが 小麦粉 砂糖 しょうゆ みそ 果糖ぶどう糖液糖 醸造酢 にんにく しょうが なたね油 パーム油 アミノ酸等 キサンタン 酒精
11水	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 でんぶん 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	ABCスープ アスパラガス 小麦粉 砂糖 しょうゆ みそ 果糖ぶどう糖液糖 醸造酢 にんにく しょうが なたね油 パーム油 アミノ酸等 キサンタン 酒精
12木	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さつませんだいまい 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	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	豆腐チゲ 豆腐 小麦粉 砂糖 しょうゆ みそ 果糖ぶどう糖液糖 醸造酢 にんにく しょうが なたね油 パーム油 アミノ酸等 キサンタン 酒精
13金	①コッペパン 	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ショ風	①コッペパン ③クリーム(植物性) とうにゅうマーガリン 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とりにく	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	アサリと白菜のチャウダー アサリ 小麦粉 砂糖 しょうゆ みそ 果糖ぶどう糖液糖 醸造酢 にんにく しょうが なたね油 パーム油 アミノ酸等 キサンタン 酒精
◆◆【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：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。◆◆										

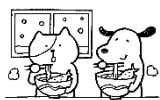


リクエスト給食の集計結果を発表します。



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：揚げパン 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 (B)

薩摩川内市立川内中学校給食センター

	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・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さつませんだいまい おむぎ ③さといも サラダあぶら ④和風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 あかつのまだ あおつのまだ しろきりんサイ 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	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。 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 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 ほうとう麺【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 片ロイフ 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 でんぷん 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 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 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 ショートニング 水あめ 寒天 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 コラーゲンケーシング 香草焼きシースニング コーンクリップ ガーリック でん粉 ホワイトペッパー バブリカ セージ パセリ レモンパウダー タラゴン ティルウィード 調味料 増粘剤 トレハロース 焼きぶた 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 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
17火	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とりにく ベーコン ④ぶたにく だいす 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	
18水	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いわしのうめに	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	
19木	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でんぷん なたねあぶら 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 だいす ④とりにく	③にんじん しめじ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ	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しろワイン こうすけきスズニグ こしょう	※ 下記 参照	※ 下記 参照	
20金	①金芽米 ごはん 	②牛乳	③豚骨風煮 ④きわかめのごま酢あえ	①きんめまい ③さといも 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きわかめ	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	
23月	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 でんぷん ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③やきぶた ぶたにく ④とりにく	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 たけのこ 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	
24火	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 おむぎ ③じゃがいも クリーム(植物性) とうにゅうマーガリン でんぷん ④かんきつドレッシング	②ぎゅうにゅう ③とりにく	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	

◆◆【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。◆◆

◆◆❀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。◆◆

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。

お知らせ

★セレクトケーキについて★

12月19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

料理をする前

食事の前

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。

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(洗)った手を洗って
から食事をしよう

い(食)べ(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)くよくかんで
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
機会をつくろう

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。