



令和7年 2月 献立予定表 (A)

薩摩川内市立
川内学校給食センター



献立は市のホームページでも確認できます。

	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)	
3月	①くろざとうパン	②牛乳	③麦入りスープ ④いわしのトマト煮 ⑤節分豆(小・中のみ) よくかんでたべましょう。	①くろざとうパン ③おおむぎ	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④いわしのトマトに ⑤せつぶんまめ	③にんじん キャベツ たまねぎ こまつな カリフラワー	③とりがらスープ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	618 755	29.1 34.9	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。 いわしのトマト煮 いわし ケチャップ 砂糖 本みりん たまねぎ トマト レモン果汁 米粉 ブラックペッパー 節分豆 大豆 砂糖 水あめ いわしのつみれ いわし 発酵調味料 でん粉 砂糖 しょうが トレハロース さつま揚げ【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 米粉入り春巻き【小麦】 小麦粉 米粉 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ はるさめ 植物油 豚脂 しょうゆ でん粉 しょうが 発酵調味料 酵母エキス 砂糖 ししいけ たん白加水分解物 香辛料 粉あめ ショートニング ソルビトール 乳化剤 増粘剤 クエン酸鉄Na 梅ドレッシング 梅肉 赤しそ 青しそ 砂糖 醸造酢 ぶどう糖 果糖液糖 しょうゆ 梅酢 かつお節 昆布エキス 調味料 増粘剤 酸味料 野菜色素 香料 着色料 炭酸カルシウム ベーコン 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 砂糖 香辛料 カラギーナン リン酸塩 L-グルタミン酸Na トック 米粉 酒糟 pH調整剤 乳化剤 鶏肉入りだんご 鶏肉 たまねぎ 植物性たん白 砂糖 にんじん しょうが パン粉 でん粉 こしょう たん白加水分解物 炭酸カルシウム クエン酸第一鉄Na ペンネマカロニ【小麦】 小麦粉 クリーム(植物性) 大豆 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 増粘剤 ハート型の豆乳ムース いちご果汁 豆乳加工品 糖類 ゼラチン 乳酸Ca 加工でん粉 増粘剤 酸味料 乳化剤 香料 pH調整剤 セルロース 着色料 ゲル化剤 クエン酸鉄Na 塩化マグネシウム ハート型コロッケ【小麦】 じゃがいも たまねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 豚脂 酵母エキス 香辛料 パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー デキストリン 植物油 水あめ 炭酸Ca ポリリン酸鉄 調味料 カレーピラフの素【乳】 にんじん コーン マーガリン 砂糖 カレー粉 チキンエキス 昆布エキス ポークエキス オニオンエキス 香料 たん白加水分解物 酵母エキス 香辛料 乳たん白 調味料 ウコン
4火	①薩摩川内米ごはん	②牛乳	③いわしのつみれ汁 ④れんこん金平	①さつませんだいまい おおむぎ ④さんおんとう こま こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ いわしのつみれ むぎみそ こめみそ ④ぎゅうにく さつまあげ	③にんじん ごぼう はくさい だいこん はねぎ しょうが ④たまねぎ れんこん にんじん しめじ	③かつおぶし ④さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん いちみつとうがらし	636 771	26.2 31.2	
5水	①コッペパン	②牛乳	③担々麺 ④米粉入り春巻き	①コッペパン ③ラーメン さんおんとう こま こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく こめみそ ④こめこいはるまき	③にんじん もやし キャベツ ぶかねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが	③とんこつスープ ちゅうかだし こいくちしょうゆ デンメンジャン トウバンジャン	652 835	25.5 31.4	
6木	①薩摩川内米ごはん	②牛乳	③豚じゃが ④梅風味あえ	①さつませんだいまい おおむぎ ③じゃがいも さんおんとう ざらめ サラダあぶら ④こま	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ	③にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん しょうが ④キャベツ にんじん きゅうり きりぼしだいこん	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 ④うめドレッシング	620 750	26.0 31.0	
7金	①米粉入りパン	②牛乳	③かぼちゃのスープ煮 ④チーズポテト	①こめこいりパン ③オリーブオイル ④じゃがいも オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ベーコン チーズ	③たまねぎ セロリ かぼちゃ マッシュルーム ブロッコリー 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	649 800	27.1 32.7	
10月	①むぎごはん	②牛乳	③塩ちゃんこ ④きびなごのニラだれ	①こめ おおむぎ ③トック ④でんぶん なたねあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ とりにく いりだんご ④きびなご	③にんじん だいこん はくさい ぶかねぎ しめじ しょうが ④にら	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こいくちしょうゆ ケチャップ さけ みりん す	653 791	29.8 35.7	
12水	①コッペパン	②牛乳	③小松菜のクリームペンネ ④大根サラダ ⑤ハート型の豆乳ムース	①コッペパン ③ペンネマカロニ クリーム(植物性) とうにゅうマーガリン ④イタリアンドレッシング ⑤ハートがたのとうにゅうムース	②ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン とうにゅう	③にんじん たまねぎ しめじ こまつな にんにく ④ブロッコリー だいこん にんじん コーン	③しろワイン とりがらスープ こめこホワイトルー コンソメ こしょう	664 816	22.3 27.1	
13木	①カレーピラフ	②牛乳	③コンソメスープ ④ハートのコロッケ	①こめ おおむぎ ③オリーブオイル ④ハートがたコロッケ なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく	①カレーピラフのもと ③にんじん たまねぎ マッシュルーム スッキニー セロリ ピーマン キャベツ	③とりがらスープ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	644 747	19.8 22.8	
14金	①米粉入りパン	②牛乳	③ポークビーンズ ④グリーンサラダ	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オリーブオイル さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ひよこまめ あかいんげんまめ マローファットピース ④かんでん	③えだまめ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ④きゅうり キャベツ ほうれんそう ブロッコリー レモンかじゅう	③あかワイン ハヤシルー ケチャップ ウスターソース こしょう ④うすくちしょうゆ す こしょう つぶマスタード	614 756	24.8 29.9	

◆◆【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。◆◆

◆◆ 花印が付いている料理は、中学3年生のリクエストメニューです。◆◆

「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、普段の食生活で不足しがちなカルシウムや鉄などの栄養成分を豊富に含み、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本ではお米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。中でも大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。そのまま料理に使われるほか、さまざまな食品にも加工され、現代でも日本の食卓には欠かせません。家庭でも積極的に取り入れてほしい食品の一つです。



給食レシピー

7月の給食に
登場しました!

大豆とアーモンドの炒めもの

材 料 (2人分)

ごま油……………小さじ 1(5g)
おろししょうが……………少々
豚もも肉(小間)……………40g
にんじん(短冊)……………30g
キャベツ(2cm×2cm)……………60g
さやいんげん(2cm)……………30g
料理酒……………小さじ 1/2
うすくち醤油……………小さじ 1 強
一味唐辛子……………少々
煎り大豆……………10g
縦割りアーモンド……………10g
白いりごま……………6g

作 り 方

- 1 材料はそれぞれ()の大きさに切る。
- 2 フライパンを火にかけ、ごま油を熱し、豚もも肉とおろし生姜を炒める。
- 3 にんじん、キャベツ、さやいんげんと火の通りにくい順に炒める。
- 4 A で味を調え、B も加えて炒めたら完成!

節分の豆まきで余った煎り豆を、アレンジするのも良いですね♪
具材や味付けは、好みに合わせて調整してください。

2025年の節分は
2月2日です。



令和7年

2月 献立予定表 (A)

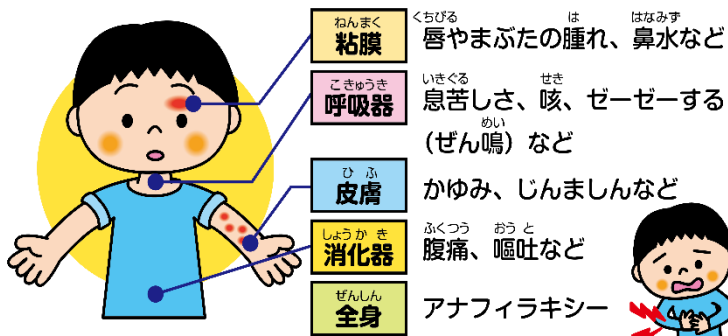
薩摩川内市立川内学校給食センター

	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)	
17 月	①薩摩川内米 ごはん	②牛乳	③大根と厚揚げのみそ煮 ④高菜の油いため	①さつまいも ②じゃがいも ③さといも ④さんおんとう サラダあぶら ごま	②ぎゅうにゅう ③とりく あつあげ むきみそ ④ぶたにく ひじき あぶらあげ かつおぶし	③こんにやく ごぼう にんじん だいこん いんげん しょうが ④たかなづけ にんじん しょうが	③こいくちしょうゆ みりん かつおぶし ④うすくちしょうゆ みりん いちみつがらし	622 752	25.5 30.3	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 火	①コッパン	②牛乳	③豆乳コーンチャウダー ④野菜のアーモンドソテー ⑤りんごジャム	①コッパン ②じゃがいも クリーム(植物性) でんぷん ④アーモンド サラダあぶら ⑤りんごジャム	②ぎゅうにゅう ③ベーコン とうにゅう ④とりく	③にんじん たまねぎ コーン グリーンピース ④アスパラガス ピーマン キャベツ	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うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	688 842	26.0 31.4	高菜漬け 高菜 しょうゆ 醸造酢 香辛料 酒粕 アミノ酸等 ソルビトール 酸味料 りんごジャム りんご 還元麦芽糖水あめ 砂糖 香料 ベクチン 酸味料 糸かまぼこ たら たら(米) 昆布エキス かつお節エキス みりん 砂糖 酵母エキス タピオカでん粉 香草焼きシーズニング コーングリッツ ガーリック でん粉 ホワイトペッパー バブリカ セージ パセリ レモンパウダー タラゴン ディルウィード 調味料 増粘剤 トレハロース ふわっとマロン 砂糖 豆乳加工食品 くり もち粉 でん粉 コーンスターチ 乳化剤 マロンペースト加工品 着色料 こんにやく粉加工品 pH調整剤 クエン酸第一鉄ナトリウム 香料 セルロース 酸化防止剤 塩化マグネシウム 中華つくね(小麦) 鶏肉 豚脂 たまねぎ くら コーンスターチ パン粉 砂糖 ごま油 大豆油 しょうゆ にんにく オイスターソース 香辛料 調味料 さばのみそ煮 さば みそ 砂糖 発酵調味料 でん粉 インド風ドレッシング 糖類 植物油 たまねぎ 醸造酢 にんじん トマトケチャップ オニオンフレーク 香辛料 乳化剤 赤ピーマン 調味料 増粘剤 バブリカ色素 酸味料 寒天 麦芽糖 レモンヨーグルト【乳】 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 レモン果汁 ゼラチン 脱脂粉乳 全粉乳 寒天 カクテルウインナー 豚肉 豚脂 水あめ 植物性たん白 砂糖 香辛料 加工でん粉 アミノ酸 リン酸塩 ひじきのつくだに ひじき ごま しょうゆ 砂糖 寒天 クエン酸鉄Na 酵母エキス タバスコ 食酢 赤とうがらし
19 水	①薩摩川内米 ごはん	②牛乳	③小松菜入り沢煮焼 ④手作りからあげ ⑤ふわっとマロン	①さつまいも ②じゃがいも ③さといも ④でんぷん なだねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく いとまぼこ ④とりく	③にんじん だいこん たけのこ ごぼう しいたけ こまつな	③うすくちしょうゆ さけ かつおぶし ④うすくちしょうゆ こうそうきしん	658 813	27.1 33.6	
20 木	①たてわり 米粉入りパン	②牛乳	③つくねとすく中華スープ ④C a アップ焼きそば ⑤ふわっとマロン	①こめこいりパン ②ごまあぶら でんぷん ④ちゅうかめん サラダあぶら ⑤ふわっとマロン	②ぎゅうにゅう ③ちゅうかめん とうふ もすく ④しらすぼし ほしえび あおのり	③たまねぎ にんじん ふかねぎ しょうが チンゲンサイ ④にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし	③とりがらスープ ちゅうかだし うすくちしょうゆ さけ ④こいくちしょうゆ のうこうソース ウスターソース こしょう	588 723	23.2 27.9	
21 金	①むぎごはん	②牛乳	③炒り豆腐 ④さばのみそ煮	①こめ おおむぎ ③さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりく たまご とうふ おから さつまあげ ④さばのみそ	③にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ こんにやく グリーンピース	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	678 847	29.0 36.1	
25 火	①ナン	②牛乳	③大豆とひき肉のカレー ④インド風サラダ ⑤レモンヨーグルト	①ナン ②じゃがいも サラダあぶら ④インド風ドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ぎゅうにく だいす ⑤レモンヨーグルト	③にんじん たまねぎ えだめ りんご ブルーベリー ④キャベツ にんじん カリフラワー きゅうり コーン	③カレールー カレー ウスターソース	699 796	30.1 34.3	
26 水	①薩摩川内米 ごはん	②牛乳	③豚汁 ④ぶりのみそだれ	①さつまいも ②じゃがいも ③さといも ④でんぷん なだねあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ こめみそ むきみそ ④ぶり	③ごぼう にんじん だいこん しょうが こんにやく はねぎ ④だいこん	③かつおぶし ④かつおぶし す うすくちしょうゆ	672 815	30.8 36.9	
27 木	①メロンパン	②牛乳	③白菜ポトフ ④ひじきサラダ	①メロンパン ②じゃがいも さんおんとう ④ノンエッグマヨネーズ さんおんとう ごま	①たまご ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく カクテルウインナー ④だいす ひじきのつくだに	③にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ブロッコリー ④にんじん きゅうり キャベツ 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	621 763	26.9 32.5	
28 金	①むぎごはん	②牛乳	③のっぺい汁 ④スタミナ納豆	①こめ おおむぎ ③さといも でんぷん ④さんおんとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ とりく ④なっとう だいす ぶたにく こめみそ	③こまつな にんじん だいこん れんこん ごぼう こんにやく ④にんにく しょうが	③うすくちしょうゆ さけ かつおぶし ④タバスコ みりん こいくちしょうゆ コチュジャン	634 767	27.9 33.3	◆◆【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。◆◆ ◆◆【さつまいも食育の日】は19日、【世界の料理】は、25日「インド」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。◆◆

食物アレルギーについて知ろう!

食物アレルギーは、特定の食べ物を食べたり触ったりするとアレルギー症状
が出ることをいいます。原因になる食べ物はさまざまで、人によって反応や症 状
の重さは異なり、体調によって変わることもあります。

食物アレルギーの症状



アナフィラキシー

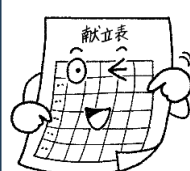
複数のアレルギー症状が同
時に急激にあらわれることをア
ナフィラキシーといいます。さ
らに呼吸困難や血圧低下、意識
障害を伴うものを「アナフィ
ラキシーショック」といい、命
に関わる危険な状態です。



献立表確認のお願い

食物アレルギーは、学童期以降にアレルギー症
状があらわれる場合もあります。給食で初めて食
べる食材がある場合は、体調のよい時に、家庭で試
しに食べてみることをおすすめします。

川内学校給食センターでは、毎月発行している
献立表をもとに、各家庭で食物アレルギーへの対応
を判断していただいています。そのため、献立表に
使用食材と加工品などの詳細な内容が記載してあり
ます。



分かりづらい点などあれば、給食
センターへお問い合わせください。

(川内学校給食センター
TEL 0996-23-0112)