令和7年 3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 主食	牛乳	おかず	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 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3 月	①米粉入りパン	② 牛乳	③クラムチャウダー ④フルーツポンチ🌸	①こめこいりパン 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やさいゼリー ももゼリー	②ぎゅうにゅう ③とりにく あさり とうにゅう	③にんじん　たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム ④パイン　もも	③とりがらスープ コンソメ こめこホワイトルー こしょう	606 746	22.1 26.5
4 火	①ちらしずし	② 牛乳	③かき玉汁 ④枝豆と豆腐のメンチカツ ⑤ひなあられ	①さつませんだいまい おおむぎ ③でんぷん ④なたねあぶら ⑤ひなあられ	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご とうふ ④えだまめととうふのメンチカツ	①ちらしずしのもと ③にんじん　たまねぎ たけのこ　こまつな えのきたけ	③かつおぶし さけ うすくちしょうゆ	631 785	21.9 26.7
5 水	①コッペパン	② 牛乳	③チリコンカン ④海そうサラダ ⑤レーズンクリーム	①コッペパン ③じゅがいも サラダあぶら ④わふうドレッシング ⑤レーズンクリーム	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく　だいず ひよこまめ あかいんげんまめ マローファットピース ④わかめ　こんぶ あかつのまた あおつのまた しろキリンサイ	③にんじん　たまねぎ パセリ　にんにく トマト　しょうが マッシュルーム ④だいこん こんにゃく	③ケチャップ チリパウダー うすくちしょうゆ こしょう あかワイン ウスターソース パプリカ いちみとうがらし コンソメ	645 779	26.4 32.0
6 木	①薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③筑前煮 ④いわしの梅みそ煮	①さつませんだいまい おおむぎ ③さといも ざらめ サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④いわしのうめみそに	③にんじん　たけのこ ごぼう　れんこん いんげん しょうが こんにゃく	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	641 776	23.8 28.2
7 金	①たてわりコッペパン	② 牛乳	③ＡＢＣスープ🌸 ④ツナマヨソテー ⑤米粉のりんごタルト🌸	①コッペパン ③マカロニ ④さんおんとう サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ ⑤こめこのりんごタルト	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④かつおフレーク	③にんじん　たまねぎ キャベツ　こまつな コーン ④にんじん　キャベツ ごぼう アスパラガス	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うすくちしょうゆ こしょう	690 825	25.7 31.0
10 月	①わかめごはん🌸	② 牛乳	③けんちん汁🌸 ④とり肉のレモン揚げ ⑤米粉のいちごクレープ （川内北中のみ）	①こめ　おおむぎ ③さといも ごまあぶら ④でんぷん なたねあぶら さとう ⑤こめこのいちごクレープ	①わかめごはんのもと ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ ④とりにく	③にんじん　だいこん れんこん　ふかねぎ しいたけ こんにゃく ④レモンかじゅう	③かつおぶし うすくちしょうゆ さけ ④こいくちしょうゆ	613 741	28.2 33.7
11 火	①くろざとうパン	② 牛乳	③とんこつラーメン🌸 ④カラフルソテー ⑤米粉のいちごクレープ （川内北中をのぞく中学校・東郷学園のみ）	①くろざとうパン ③ラーメン ごま ごまあぶら ④ごまあぶら ⑤こめこのいちごクレープ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④とりにく	③にんじん　ふかねぎ もやし　コーン チンゲンサイ にんにく ④ピーマン たけのこ にんにく	③とんこつスープ とりがらスープ ちゅうかだし うすくちしょうゆ こしょう ④ちゅうかだし うすくちしょうゆ こしょう	628 775	30.2 36.7
12 水	①薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③チキンカレー🌸 ④コールスローサラダ	①さつませんだいまい おおむぎ ③サラダあぶら じゃがいも ④コールスロードレッシング	②ぎゅうにゅう ③とりにく	③にんじん　たまねぎ カリフラワー グリンピース りんご　プルーン ④にんじん　キャベツ きゅうり　コーン	③カレールー カレーこ ウスターソース	614 743	20.1 23.6
13 木	①たてわり米粉入りパン	② 牛乳	③ドイツ風具だくさんスープ ④ポークフランクのトマトソース	①こめこいりパン ③じゃがいも とうにゅうマーガリン ④サラダあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ポークフランク	③にんじん　たまねぎ だいこん　セロリ ブロッコリー パセリ ④たまねぎ　にんにく トマト　パセリ	③とりがらスープ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう ④こいくちしょうゆ ケチャップ ウスターソース	618 769	23.1 28.0
14 金	①薩摩川内米ごはん	② 牛乳	③中華コーンスープ ④ぶたキムチ炒め	①さつませんだいまい おおむぎ ③ごまあぶら でんぷん ④サラダあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ④ぶたにく	③にんじん チンゲンサイ たけのこ　コーン えのきたけ きくらげ ④たまねぎ　はくさい はくさいキムチ しょうが　にんにく	③とりがらスープ うすくちしょうゆ ちゅうかだし こしょう ④こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ トウバンジャン	610 737	27.6 33.0

◆◆【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。◆◆
◆◆ 🌸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。◆◆
◆◆　１３日は【世界の料理：ドイツ】です。◆◆

※ 令和７年４月の献立予定表は４月７日に配布します。薩摩川内市のホームページには４月１日頃に掲載する予定です。

保護者のみなさまへ

日頃から川内学校給食センターの運営につきまして、ご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

給食センターでは、子どもたちの健康を第一に考え、栄養バランスのとれた給食を提供するよう心がけております。

また、給食について、子どもたちより「とてもおいしかった」「いつもありがとう」などの手紙や声をいただくと、給食センター職員一同、とてもうれしく励みになっております。

今後も子どもたちのために、安全安心でおいしい給食を提供できるよう努めてまいります。

川内学校給食センター　所長　竹村義徳

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）】

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。

クリーム（植物性）
大豆

やさいゼリー
果糖ぶどう糖液糖　食物繊維　りんご　にんじん　かぼちゃ　オレンジ　デキストリン　ゲル化剤　ビタミンＣ　乳酸Ca　酸味料　香料

ももゼリー
ぶどう糖果糖液糖　砂糖　粉あめ　ピーチ　りんご　ゲル化剤　着色料　クエン酸Na　ビタミンＣ　香料　クエン酸鉄Na

ひなあられ
もち米　しょうゆ　砂糖　のり

枝豆と豆腐のメンチカツ【小麦】
たまねぎ　枝豆　鶏肉　パン粉　でん粉　豆腐　植物性たん白　砂糖　酵母エキス　醤油　香辛料　炭酸Ca　パン粉　米粉加工品　大豆油　加工でんぷん　ピロリン酸第二鉄

ちらし寿司のもと
砂糖　にんじん　醸造酢　れんこん　たけのこ　醤油　かんぴょう　昆布　還元水あめ　干し椎茸　醸造調味料　みりん　たん白加水分解物　調味料

和風ドレッシング
食用植物油脂　糖類　玉ねぎ　醸造酢　たん白加水分解物　還元水あめ　発酵調味料　かつお節エキス　魚醤　オニオンフレーク　にんにく　増粘剤　酵母エキス　酵母エキス　麦芽糖　赤ピーマン　きのこエキス　しょうが　こしょう　香料　香辛料抽出物　寒天

レーズンクリーム【乳】
植物油脂　デキストリン　レーズン　糖質　難消化性デキストリン　全粉乳　ホエイパウダー　脱脂粉乳　乳化剤　炭酸カルシウム　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

いわしの梅みそ煮
いわし　砂糖　みそ　しぞ抽出液　本みりん　梅肉　米粉

米粉のりんごタルト
りんご　豆乳　米粉　砂糖　ショートニング　コーンフラワー　砂糖・ぶどう糖果糖液糖　植物油　水溶性食物繊維　水あめ　大豆粉　こんにゃく加工品　加工デンプン　炭酸Ca　ゲル化剤　酸味料　乳化剤　膨張剤　ビタミンＣ　乳酸Ca　香料　ピロリン酸第二鉄　増粘剤　着色料

かつおフレーク
かつお 大豆油 野菜エキス アミノ酸

わかめごはんの素
わかめ　砂糖　酵母エキス　発酵調味料　ピロリン酸第二鉄

米粉のいちごクレープ
豆乳　砂糖・ぶどう糖果糖液糖　加工油脂　麦芽糖　いちごピューレ　植物油　米粉　水あめ　いちご果汁　大豆粉　小麦不使用しょうゆ　レモン果汁　加工デンプン　酸味料　トレハロース　増粘剤　乳化剤　増粘多糖類　炭酸Ｃａ　ビタミンＣ　着色料　ピロリン酸第二鉄　香料　ベーキングパウダー　メタリン酸Ｎａ

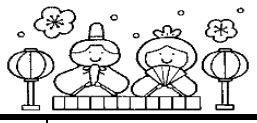
米粉のいちごクレープの栄養価について

学校ごとに提供日が違うので、左の表にはクレープの栄養価は入っていません。
クレープがある日は、下記を加えてください。
エネルギー　95kcal
たんぱく質　1.2ｇ

コールスロードレッシング
食用植物油脂　醸造酢　糖類　レモン　パインアップル　酵母エキス　麦芽糖　オニオンエキス 香辛料 増粘剤 寒天　乳化剤　香辛料抽出物　香料

ポークフランク
豚肉 でん粉 砂糖 酵母エキス 香辛料

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



令和7年　3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 主食	牛乳	おかず	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 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
17 月	①米粉入りパン	②牛乳	③スタースープ（幼のみハッピーにんじん） ④牛肉のハニーマスタードソテー ⑤ヨーグルト	①こめこいりパン ③きびマカロニ サラダあぶら ④じゃがいも サラダあぶら はちみつ	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ぎゅうにく ⑤ヨーグルト	③にんじん　たまねぎ かぼちゃ　キャベツ チンゲンサイ パセリ 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 うすくちしょうゆ こしょう ④しろワイン つぶマスタード こしょう	686 834	26.2 31.1
18 火	①薩摩川内米ごはん	②牛乳	③五目呉汁 ④きびなごのポテトフライ ⑤昆布とまっ茶のふりかけ ⑥米粉のいちごクレープ（幼のみ）	①さつませんだいまい おおむぎ ③じゃがいも ④なたねあぶら ⑥こめこのいちごクレープ	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいず こめみそ むぎみそ ④きびなごのポテトフライ ⑤こんぶとまっちゃのふりかけ	③にんじん　ごぼう だいこん　はねぎ しいたけ	③にぼし	594 724	24.9 29.6
19 水	①バターロールパン	②牛乳	③スパゲッティボンゴレ ④ベーコンとキャベツのソテー	①バターパン ③スパゲッティ オリーブオイル ④サラダあぶら	①たまご ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あさり ④ベーコン かんてん	③にんじん　たまねぎ こまつな　にんにく しめじ ④にんじん　キャベツ カリフラワー アスパラガス	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	636 801	26.9 33.1
21 金	①むぎごはん	②牛乳	③親子煮 ④茎わかめのごま酢あえ ⑤うまかってん（中のみ） ⑥米粉のいちごクレープ（東郷学園をのぞく小のみ）	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さんおんとう ごま ごまあぶら ⑤うまかってん ⑥こめこのいちごクレープ	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご あつあげ ④くきわかめ	③にんじん　たまねぎ いんげん ④にんじん　コーン えだまめ きゅうり	③かつおぶし うすくちしょうゆ ④うすくちしょうゆ す	601 765	23.3 29.4
24 月	①きなこあげパン	②牛乳	③ポトフ ④かんきつサラダ	①コッペパン なたねあぶら さんおんとう ③じゃがいも ④かんきつドレッシング	①きなこ ②ぎゅうにゅう ③とりにく	③にんじん　たまねぎ ズッキーニ だいこん ブロッコリー ④あまなつみかん キャベツ　にんじん きゅうり	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	573 717	22.7 27.6

◆◆【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。◆◆
◆◆ ✿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。◆◆
◆◆ １８日は【さつませんだい食育の日】です。◆◆

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）】

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。

きびマカロニ
ホワイトソルガム（イネ科白高きび）

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

ヨーグルト【乳】
脱脂粉乳　全紛乳　ぶどう糖果糖液糖　砂糖　寒天　乳酸カルシウム　種菌　ゼラチン　香料　ピロリン酸鉄

きびなごのポテトフライ【小麦】
きびなご　ポテトフレーク　パン粉　でん粉　小麦粉　植物性たん白　植物油脂

昆布とまっ茶のふりかけ
煎り米　昆布　でん粉　砂糖　黒のり　抹茶　酵母エキス　ドロマイト　着色料

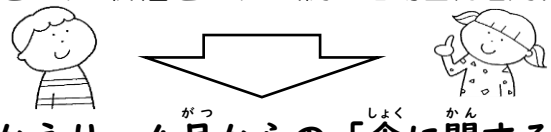
うまかってん【小麦】
大豆　ひまわりの種　植物油　澱粉　黒大豆　米　もち米調製品　醤油　砂糖　マルトデキストリン　唐辛子　かつおエキス　片ロイワシ　麦芽糖　ごま　小麦粉　ショートニング　アオサ粉　加工澱粉　着色料　調味料　膨張剤　甘味料

かんきつドレッシング
醸造酢　食用植物油脂　糖類　玉ねぎ　発酵調味料　たん白加水分解物　梅肉　みかん果皮　酵母エキスパウダー　みかん果汁　魚醤　赤ピーマン　香料　こんぶエキス　梅肉　増粘多糖類　寒天　麦芽糖　増粘剤

１年間のまとめ ： 食生活をふりかえってみましょう。

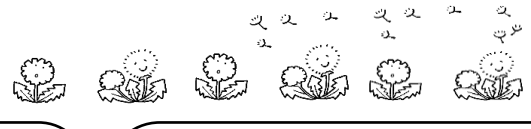
１年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。
できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

- □ 朝ごはんを毎日食べた
- □ 食事のマナーを守って食べた
- □ 規則正しい時間に食事をした
- □ 食事の前は、石けんを使って手を洗った
- □ 好ききらいをしないで食べた
- □ 食品表示を見るように心がけた
- □ よくかんで食べた
- □ 地域の食材や食文化について理解した
- □ 持続可能な社会をめざした取組をした（例：地場産物活用、食品ロスをへらす　など）



自分の食生活をふりかえり、４月からの「食に関する目標」をたててみましょう。
例）好ききらいせずに、残さず食べる。　苦手な野菜を育てて食べる。　休日に家族の食事を作る。　など

春休みにチャレンジしてみましょう。



自分でできる仕事を見つけましょう。

家庭の中にはいろいろな仕事があります。やり方を教えてもらったり調べたりして、できることを増やし、自分の仕事として取り組みましょう。

自分で朝食を作ってみましょう。

家にある材料で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり前日の残り物をアレンジしたりするのもよいですね。

毎日、朝食を食べましょう。

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する大切な食事です。春休みも決まった時間に起きて、朝食を食べましょう。