



令和7年

6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)	
2月	①麦ごはん 	②牛乳	③じゃがいものみそ汁 ④あじの南蛮漬 ⑤あじさいゼリー	①こめ おおむぎ ③じゃがいも ④さんおんとう でんぶ なたねあぶら ⑤あじさいゼリー	②ぎゅうにゅう ③あつあげ むぎみそ こめみそ ④あじ	③にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こだいずもやし ④ピーマン たまねぎ	③にぼし ④うすくちしょうゆ す いちみつがらし	618 726	23.8 26.4	あじさいゼリー ぶどう果汁 砂糖 ぶどう糖 水あめ グル化剤 酸味料 ビタミンC 香料 クエン酸鉄Na クチナシ色素 フレンチドレッシング 食用植物油 醸造酢 砂糖類 香辛料 アミノ酸 増粘多糖類 香辛料抽出物 寒天 麦芽糖 ベーコン 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 砂糖 香辛料 カラキナン リン酸塩 L-グルタミン酸Na 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 メープルジャム ポリデキストロース 砂糖 寒天 メープルシュガー 香料 カラメル 酸味料 ミートボール 鶏肉 豚肉 たまねぎ 植物性たん白 でん粉 還元水あめ チキンオイル 香辛料 大豆油 ドロマイト ピロリン酸鉄 焼成Ca アンサンブルエッグ【卵・乳】 鶏卵 牛乳 プロセスチーズ 植物油 ベーコン フライドポテト たまねぎ 砂糖 馬鈴薯でん粉 酢 酵母エキス 黒糖大豆 大豆 黒糖 青じそドレッシング 糖類(水あめ 砂糖) 醸造酢 魚醤 たん白加水分解物 還元水あめ 寒天 発酵調味料 レモン果汁 青じそ 酵母エキスパウダー かつお節エキス 酵母エキス 香料 酸味料 増粘剤 香辛料抽出物 麦芽糖 増粘多糖類 バター【乳】 牛乳 生クリーム【乳】 牛乳 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 馬鈴薯でん粉 しょうゆ 砂糖 酵母エキス 黒こしょう ナツメグ ベシャメルソース【乳・小麦】 脱脂粉乳 ホエイパウダー 全粉乳 チーズ 乳等を主成分とする食品 小麦粉 植物油 昆布エキス 酵母エキス ほたてエキス オニオンパウダー たん白加水分解物 茶うけみそ 米 大豆 調味料 甘味料 ラビオリ【小麦】 小麦粉 鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉 粒状植物性たん白 豚脂 酵母エキス ポークエキス 砂糖 香辛料 調味料 加工でん粉 イタリアンドレッシング 食用植物油 醸造酢 砂糖 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 酸味料 加工でん粉 キサンタンガム 寒天 麦芽糖 増粘多糖類 ナタデココ ナタデココ 砂糖 酸味料 アセロラジュレ 糖類 アセロラ果汁 りんご果汁 酸味料 グル化剤 加工でん粉 野菜色素 香料 カロチノイド色素 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 パプリカ セージ バセリ 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
3火	①米粉入りパン 	②牛乳	③あざりとキャベツのスパゲッティ ④えだまめサラダ	①こめこいりパン ③スパゲッティ 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あざり ベーコン	③キャベツ たまねぎ アスパラガス セロリ にんにく ④にんじん きゅうり カリフラワー コーン えだまめ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	612 765	23.3 28.3	
4水	①麦ごはん 	②牛乳	③豆腐の甘辛煮 ④れんこんのおかか炒め	①こめ おおむぎ ③さんおんとう ざらめ サラダあぶら ④こまあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ さつまあげ ④とりにく かつおぶし	③にんじん たまねぎ こまつな ごぼう しょうが しいたけ こんにゃく ④にんじん れんこん キャベツ しめじ きくらげ	③うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ④うすくちしょうゆ さけ いちみつがらし	593 716	26.8 32.0	
5木	①コッパン 	②牛乳	③ミートボールのスープ煮 ④アンサンブルエッグ ⑤メープルジャム	①コッパン ⑤メープルジャム	②ぎゅうにゅう ③ミートボール ひよこめめ ④アンサンブルエッグ	③にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ マッシュルーム	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ しるワイン こしょう	613 748	24.1 29.1	
6金	①麦ごはん 	②牛乳	③たけのことぶた肉のみそ煮 ④野菜の浅漬け ⑤黒糖大豆(小・中)	①こめ おおむぎ ③さといも ざらめ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ むぎみそ ⑤こくとうだいず	③にんじん たけのこ いんげん しょうが こんにゃく ④にんじん キャベツ きゅうり だいこん	③かつおぶし こいくちしょうゆ みりん ④あおじドレッシング	607 725	25.5 29.8	
9月	①たてわり コッパン 	②牛乳	CaFeメニュー ③しらす干しのミルクスープ ④スティックドッグのアップルソース	①コッパン ③じゃがいも バター なまクリーム ④さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③しらすぼし ぎゅうにゅう ベーコン ④スティックドッグ	③にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ ④たまねぎ りんご レモン	③ベシャメルソース コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ す	623 757	26.2 30.7	
10火	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③けんちん汁 ④ねぎみそ ⑤手巻きのり	①さつませんだいまい おおむぎ ③じゃがいも こまあぶら 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 ④ぶたにく だいず ちやうけみそ ひよこめめ ⑤てまきのり	③にんじん だいこん れんこん こまつな しめじ こんにゃく ④にんじん ねぎ ごぼう しょうが	③かつおぶし うすくちしょうゆ さけ ④みりん	629 759	27.5 32.6	
11水	①米粉入りパン 	②牛乳	③ラビオリのミートソース ④イタリアンサラダ	①こめこいりパン ③ラビオリ さんおんとう オリーブオイル ④イタリアンドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず	③にんじん たまねぎ セロリ トマト グリーンピース にんにく マッシュルーム ④ピーマン キャベツ きゅうり コーン アスパラガス	③とりがらスープ ウスターソース あかワイン ケチャップ コンソメ こしょう	607 747	23.7 28.5	
12木	①麦ごはん 	②牛乳	③ビーフカレー ④アセロラのフルーツポンチ	①こめ おおむぎ ③じゃがいも サラダあぶら ④オナデココ アセロラジュレ	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく	③にんじん たまねぎ れんこん えだまめ カリフラワー りんご プルーン ④みかん バイン おうとう	③カレールー	623 753	19.8 23.2	
13金	①コッパン 	②牛乳	③かぼちゃのベーコン煮 ④とり肉のハーブ焼き	①コッパン	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とりにく	③かぼちゃ たまねぎ セロリ スズキニ ブロッコリー マッシュルーム	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう ④こうそうやしきシーズニング しるワイン	644 766	27.9 31.7	

◆◆【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。◆◆
◆◆9日は「CaFeメニュー」です。※ CaFeメニューとは：不足しがちな栄養素のカルシウム(Ca)や鉄(Fe)が多くとれるメニューです。◆◆

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

歯と口の健康を守ることは、健康に生きていくために大切なことです。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、ひとくち30回よくかんで食べたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保ちましょう。

《よくかんで食べよう！～だ液のはたらき～》

よくかむほど、
だ液が出るんだ。
だ液は体によい
はたらきがたく
さんあるよ！

食べかすを落とす

消化を助ける

味を感じる

菌の増殖を抑える

歯の表面を修復する



令和7年 6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)	
16 月	①麦ごはん 	②牛乳	③中華スープ ④チンジャオロースー ⑤ももゼリー	①こめ おおむぎ ③はるさめ ④さんおんとう でんぶん こまあぶら ⑤ももゼリー	②ぎゅうにゅう ③ちゅうかつくね とうふ ④ぶたにく	③にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ えのきたけ ④ピーマン たまねぎ だけのこ しょうが	③うすくちしょうゆ とりがらスープ ちゅうかだし ④うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ オイスターソース さけ	615 737	23.8 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 応用】に掲載してあります。 ももゼリー 白桃ピューレ 糖類 酸味料 強化剤 ケル化剤 難消化性デキストリン 中華つくね【小麦】 鶏肉 豚脂 たまねぎ にら 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 アミノ酸 ちくわの磯辺あげ【小麦】 魚肉すり身 でん粉 発酵調味料 砂糖 植物油 小麦粉 アオサ 大豆油 調味料 着色料 ブルーベリージャム 還元麦芽糖水あめ ブルーベリー 砂糖 ベクチン 酸味料
17 火	①黒糖パン 	②牛乳	③五目うどん ④ちくわのいそべあげ	①コッペパン くろざとう ③うどん ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ わかめ ④ちくわのいそべあげ	③にんじん キャベツ もやし ふかねぎ しいたけ	③うすくちしょうゆ さけみりん こんぶ かつおぶし	605 780	23.1 29.4	
18 水	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③呉汁 ④きびなごのオーロラソース	①さつませんだいまい おおむぎ ③じゃがいも サラダあぶら ④さんおんとう でんぶん なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	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	③にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ ④トマト	③にぼし ④ケチャップ みりん こしょう	601 726	24.6 29.2	豆マリネ 大豆 青えんどう豆 玉ねぎ 砂糖 赤いんげん豆 オリーブオイル 赤ピーマン レモン果汁 醸造酒 こしょう 増粘剤 シークワーサータルト 砂糖 米粉 豆乳 ショートニング ぶどう糖果糖液糖 水あめ シークワーサー果汁 コーンフラワー 水溶性食物繊維 植物油 大豆粉 こんにやく加工品 加水でん粉 ゲル化剤 炭酸Ca ビタミンC 乳化剤 酸味料 膨張剤 増粘剤 ピロリン酸第二鉄 着色料 香料 かまぼこ【小麦】 魚肉 小麦 アミノ酸 ぶどう糖 でんぶん(小麦・馬鈴薯) クリーム(植物性) 大豆 米粉入り春巻【小麦】 豚肉 豚脂 たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ 植物油 ポークフィヨン はるさめ しょうゆ 小麦粉 でん粉 ショートニング 生薑 ポークエキス 砂糖 米粉 発酵調味料 酵母エキス 香辛料 たんぱく加水分解物 粉あめ ソルビトール クエン酸鉄 Na キサンタンガム 乳化剤 ウインナー 豚肉 発酵調味料 砂糖 でん粉(タピオカ・馬鈴薯・コーン) ペッパー オニオンパウダー ガーリック メース たちうおつみれ【小麦】 たちうお でん粉 砂糖 小麦粉 調味料 リン酸塩(Na) 赤じそご飯の素 塩蔵赤しそ 塩蔵梅 砂糖 ぶどう糖 昆布エキス 酸味料 アミノ酸等 着色料 炭酸カルシウム 野菜のかきあげ【小麦】 たまねぎ にんじん ごぼう 春菊 小麦粉 植物性たん白 バーム油 調味料 ベーキングパウダー カロチノイド色素 アップルキャラットジュース りんご にんじん 果糖ぶどう糖液糖 酸味料 香料 クエン酸鉄ナトリウム トマトスープの素 トマト たまねぎ セロリ にんにく トマトペースト しょうゆ 砂糖 ポークエキス 調味動物油脂 ウイン チキンエキス オリーブオイル 豚脂 香味植物油 たん白加水分解物 オニオンエキス キャロットエキス 酵母エキス 香辛料 調味料 豚肉の竜田揚げ【小麦】 豚もも でんぶん 砂糖 PH調整剤 小麦粉 パブリカ 加工でんぶん 菜種油
19 木	①コッペパン 	②牛乳	③ズッキーニのトマトスープ ④ポテトのホットサラダ ⑤ブルーベリージャム	①コッペパン ③さんおんとう オリーブオイル ④じゃがいも アーモンド さんおんとう オリーブオイル ⑤ブルーベリージャム	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④まめマリネ	③にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ズッキーニ トマト にんにく ④にんじん コーン パセリ レモン	③うすくちしょうゆ とりがらスープ コンソメ しるワイン こしょう ④うすくちしょうゆ す こしょう	602 736	24.3 29.3	
20 金	①麦ごはん 	②牛乳	③イナムドゥチ ④もすく丼の具 ⑤シークワーサータルト	①こめ おおむぎ ④サラダあぶら さんおんとう でんぶん ⑤シークワーサータルト	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ こめみそ ④もすく だいず ぶたにく	③ねぎ しいたけ こんにやく ④にんじん たまねぎ コーン しょうが	③とんこつスープ かつおぶし ④かつおぶし こいくちしょうゆ みりん さけ	669 767	27.4 30.4	
23 月	①コッペパン 	②牛乳	③コーンチャウダー ④とり肉の野菜レモンマリネ	①コッペパン ③じゃがいも クリーム(植物性) ④でんぶん さんおんとう なたねあぶら	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にんじん たまねぎ ピーマン パセリ ズッキーニ レモン	③ホワイトルー とりがらスープ コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ す こしょう カレーこ	656 808	27.9 33.8	
24 火	①麦ごはん 	②牛乳	③中華丼 (うずら卵入り) ④米粉入り春巻	①こめ おおむぎ ③さんおんとう でんぶん こまあぶら ④こめこいはるまき	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく いか えび うずらたまご	③にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ だけのこ きくらげ しょうが	③うすくちしょうゆ ちゅうかだし さけ	631 784	22.9 27.4	
25 水	①バター ロールパン 	②牛乳	③とり肉とポテトのスープ煮 ④ごまマヨサラダ	①コッペパン ③じゃがいも さんおんとう ④ごま ノンエッグマヨネーズ	①たまご ②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ウインナー ひよこめめ	③にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム ④にんじん きゅうり キャベツ コーン 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 こしょう ④こいくちしょうゆ	665 824	28.0 34.0	
26 木	①赤じそごはん 	②牛乳	③太刀魚のつみれ汁 ④野菜のかきあげ ⑤アップルキャラットジュース	①こめ おおむぎ ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③たちうおつみれ あぶらあげ	①あかじそごはんのもと ③にんじん だいこん ねぎ しょうが えのきたけ ④やさしいのかきあげ ⑤アップルキャラットジュース	③かつおぶし うすくちしょうゆ さけ	680 786	17.4 19.9	
27 金	①米粉入りパン 	②牛乳	③トマトラーメン ④ヤングコーンのソテー	①こめこいりパン ③ラーメン ④ごまあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とりにく	③なす こまつな トマト ふかねぎ もやし にんにく パセリ しめじ ④にんじん たまねぎ ヤングコーン チンゲンサイ にんにく きくらげ	③トマトスープのもと ちゅうかだし ④うすくちしょうゆ ちゅうかだし こしょう	619 774	23.1 28.0	
30 月	①麦ごはん 	②牛乳	③なすのみそ汁 ④ぶた肉のニラだれ	①こめ おおむぎ ④なたねあぶら ざらめ こめ	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ぶたにくのたつたあげ	③にんじん なす こまつな もやし ④にら	③にぼし ④こいくちしょうゆ ケチャップ みりん さけ す	681 820	23.5 27.5	

◆◆【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。◆◆

◆◆ 18日は【さつませんだい食育の日】です。◆◆



6月 は 「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

食に関する様々な体験は心と体を豊かにし、「生きる力」を高めていきます。家庭・学校・給食センターで力を合わせて食育に取り組んでいきましょう。

★家庭でできる食育ってどんなこと？

- (例) ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや食事マナーについて話をする。
☐ 家族と一緒に食事をする。
☐ 食事の準備をする。
☐ 野菜を育て、それを料理して食べる。
☐ 食に関する情報について話をする。

普段の生活の中で行われていることも大切な食育です。むずかしく考えずに、食に関する体験や知識を増やしていきましょう。

