

令和7年 7月 献立予定表 (B)

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 す					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 火	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 ごま	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	671 842	24.2 30.1	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。 豚肉の竜田揚げ【小麦】 豚もも でんぷん 砂糖 PH調整剤 小麦粉 パプリカ 加工でんぷん 菜種油 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 砂糖 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 ゆず皮 水あめ 増粘多糖類 豆乳パナコッタ 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 植物油 豆乳クリーム 水あめ でんぷん レモン果汁 はちみつ 加工でんぷん 増粘多糖類 酸味料 クエン酸鉄 Na 香料 着色料 ドロマイト きびなごフライ【小麦】 きびなご パン粉 小麦粉 植物油 でん粉 ポテトフレーク りんごジャム ポリデキストロース りんご 砂糖 水あめ ベクチン 酸味料 香料 ベーコン 豚肉 大豆たん白 砂糖 酵母エキス リン酸塩 カラギナン L-グルタミン酸Na 香辛料抽出物 きびマカロニ ホワイトソルガム(イネ科白高きび) お星さまコロッケ【小麦】 馬鈴薯 玉葱 豚肉 鶏肉 砂糖 豚脂 乾燥マッシュポテト 香辛料 酵母エキス パン粉 コーンフラワー 小麦粉 デキストリン 植物油 還元水あめ でん粉 炭酸Ca ビロリン酸鉄 無機塩 セタゼリー パイナップル果汁 砂糖 異性化液糖 水あめ 増粘多糖類 pH調整剤 酸化防止剤 酸味料 着色料 香料 わかめごはんの素 わかめ 砂糖 酵母エキス 発酵調味料 ビロリン酸第二鉄 錦糸卵【卵】 鶏卵 砂糖 醸造酢 澱粉 植物油 デキストリン 加工澱粉 増粘多糖類 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 鶏レバーの竜田揚げ 鶏肝 でん粉 なたね油 パーム油 しょうゆ 味噌 砂糖 増粘剤 酒糟 果糖ぶどう糖液糖 しょうが にんにく 醸造酢 香辛料 アミノ酸等
2 水	①パ-ロー-ル- 	②牛乳	③肉うどん ④こんにゃくサラダ	①コッペパン ③うどん さんおんとう ごまめ サラダあぶら ④かんきつドレッシング		③にんじん たまねぎ ごぼう ほうれんそう えのきたけ しょうが ④こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん コーン えだまめ	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	658 863	27.0 35.0	
3 木	①麦ごはん 	②牛乳	③カレー豚じゃが ④きびなごフライ ⑤豆乳パナコッタ (はちみつレモンソース)	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 ごまめ ④なたねあぶら ⑤とうとうパナコッタ		③たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん しょうが	③こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ カレーこ みりん かつおぶし	662 836	26.8 33.7	
4 金	①コッペパン 	②牛乳	③えびとあさりのフイアベ-ス ④小松菜のソテー ⑤りんごジャム	①コッペパン ③じゃがいも オリーブオイル とうとうマーガリン ④サラダあぶら ⑤りんごジャム	②ぎゅうにゅう ③あさり えび ぶたにく ④ベーコン かんでん	③たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー にんにく ④こまつな にんじん キャベツ	③サフラン とりがらスープ こしょう コンソメ ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	635 808	29.6 37.7	
7 月	①わかめごはん 	②牛乳	③セタ汁 ④お星さまコロッケ ⑤セタゼリー	①こめ おおむぎ ③きびマカロニ ④おほしさまコロッケ なたねあぶら ⑤たなばたゼリー	①わかめごはんのもと ②ぎゅうにゅう ③とりにく ④きんしたまご あぶらあげ	③しいたけ にんじん オクラ こだいずもやし	③さけ うすくちしょうゆ かつおぶし	650 779	21.8 26.8	
8 火	①米粉入りパン 	②牛乳	③塩スパゲッティ ④夏みかんサラダ	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ベーコン かんでん	③しめじ たまねぎ にんじん ヒーマン ④きゅうり キャベツ あまなつみかん	③とりがらスープ コンソメ こしょう ④こしょう	631 822	20.6 26.5	
9 水	①麦ごはん 	②牛乳	③もずくスープ ④レバーのカレー揚げ	①こめ おおむぎ ③ごまあぶら でんぷん ④なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく もずく ④とりレバーのたつたあげ	③たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ しょうが ④にんにく しょうが レモン	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 カレーこ	647 818	25.9 32.6	

◆◆【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。
◆◆7月と9月の2ヶ月間、中学校の牛乳は250ccになります。



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！！



ジリジリと照り付つける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも、どこでも、だれでも」発症する可能性があります。熱中症予防のために日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはんぬきの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)	主菜 (主に体をつくるもとになる食品)	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
ごはん、パン、めん類 	肉、魚、大豆・大豆製品、卵を 中心としたおかず 	野菜、きのこ、海藻、いも類を 中心としたおかずや汁物
牛乳・乳製品 	果物 	

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

☆☆☆水分補給のポイント☆☆☆

水分補給の基本は、水や麦茶です。汗を多くかくような活動の時には、スポーツドリンクなども活用しましょう。

① のどが渴いたと感じる前に飲む。

② コップ一杯程度をこまめに飲む。

③ 汗をたくさんかいた時には、塩分も一緒にとる。

令和7年 7月 献立予定表 (B) 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)	
10 木	①コッパパン 	②牛乳	③豆のミネストローネ ④アジフライ ⑤タルタルソース	①コッパパン ③じゃがいも さんおんとう ④なたねあぶら ⑤ノンエッグタルタルソース	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく しろういげんまめ ひよこまめ ④アジフライ	③にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ズッキーニ えだまめ トマト にんにく	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	635 821	28.7 36.5	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。 ノンエッグタルタルソース 食用植物油 醸造酢 水あめ 砂糖 ビクルス 大豆粉 たまねぎ ウコン 粉末状植物性たん白 香辛料 パセリ 酵母エキス レモン果汁 増粘多糖類 こんにやく精粉 酸味料 ミョウバン 香辛料抽出物 アジフライ【小麦】 アジ パン粉 小麦粉 増粘剤製剤 ハスカップゼリー ぶどう糖果糖液糖 砂糖 ぶどう糖 ハスカップ果汁 乳酸 Ca 増粘多糖類 酸味料 ビタミンC クエン酸鉄 Na 香料 タバスコ 食酢 赤とうがらし クリーム(植物性) 大豆 ハンバーグ 鶏肉 たまねぎ 豚脂 豚肉 砂糖 植物性たん白 酵母エキス トマト ぶどう糖 にんにく 香辛料 しょうが 加工でん粉 炭酸 Ca セルロース ビロリン酸第二鉄 小麦粉不使用しょうゆ 中華ドレッシング 植物油 しょうゆ 砂糖 醸造酢 アミノ酸 増粘多糖類 香辛料抽出物 苦味料 レグルタミン酸ナトリウム 増粘剤 コールスロッドレッシング 食用植物油 醸造酢 糖類 レモン バインアップル 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 加工でん粉 キサンタンガム 乳化剤 香辛料抽出物 香料 砂糖 水あめ 寒天 麦芽糖 増粘多糖類 いちご&みかんゼリー 砂糖 果糖 ぶどう糖 水あめ 果糖ぶどう糖 液糖 着色料 クエン酸鉄 Na みかん いちご 寒天 加工でん粉 乳酸 Ca グル化剤 酸味料 香料 ビタミンC 豆乳プラマンジェ 水あめ ぶどう糖 砂糖 果糖 豆乳加工食品 豆乳 イヌリン 炭酸 Ca グル化剤 乳化剤 PH調整剤 セルロース ビロリン酸鉄 香料 塩化マグネシウム とりだんご【小麦】 とり肉 タビオカ じゃがいも パン粉 大豆たんぱく 植物性たんぱく 砂糖 トロマイト発酵調味料 酵母エキス 鉄含有酵母 香辛料 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 いちごジャム ポリデキストロース いちご 砂糖 水あめ ベクチン 酸味料 香料 トマトソース トマト たまねぎ パプリカ 砂糖 白ワイン 大豆油 にんにく 香辛料 クエン酸 
11 金	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③のっぺい汁 ④スタミナ納豆 ⑤ハスカップゼリー	①さつませんだいまい おおむぎ ③さいちも てんぷん ④さんおんとう サラダあぶら ⑤ハスカップゼリー	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④なっとう だいす ぶたにく あかみそ	③だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ ④にら にんにく しょうが	③かつおぶし さけ うすくちしょうゆ ④タバスコ みりん こいくちしょうゆ コチュジャン	638 798	28.0 35.2	
14 月	①丸カットパン 	②牛乳	③コーンポタージュ ④ハンバーグのマスタードソースかけ	①コッパパン ③とうにゅうマーガリン クリーム(植物性) ④はちみつ さんおんとう ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ハンバーグ	③たまねぎ にんじん コーン パセリ マッシュルーム ④たまねぎ	③とりがらスープ こめこホワイトルウ コンソメ こしょう ④つぶマスタード うすくちしょうゆ	675 888	25.8 33.9	
15 火	①麦ごはん 	②牛乳	CaFeメニュー ③家常豆腐 ④中華あえ	①こめ おおむぎ ③さんおんとう てんぷん ごまあぶら ④ちゅうかドレッシング ごま	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ あかみそ ④わかめ	③にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ こまつな しょうが にんにく ④にんじん きゅうり キャベツ アスパラガス	③ケチャップ オイスターソース トウバンジャン	609 770	24.7 31.1	
16 水	①黒糖パン 	②牛乳	③鶏団子のスープ煮 ④コールスローサラダ ⑤セレクトデザート	①こくとうパン ③じゃがいも ④コールスロッドレッシング ⑤いちご&みかんゼリー とうにゅうプラマンジェ	②ぎゅうにゅう ③とりだんご	③たまねぎ にんじん ズッキーニ マッシュルーム ④にんじん キャベツ きゅうり 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	※ 下記 参照	※ 下記 参照	
17 木	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	さつませんだい食育の日 ③かいのこ汁 ④かつおの腹皮とゴーヤのかば焼き	①さつませんだいまい おおむぎ ④なたねあぶら ごま ざらめ てんぷん	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいす あぶらあげ こんぶ むぎみそ ④かつおのはらがわ	③かぼちゃ なす とうがん ねぎ にんにく きくらげ しょうが ④にら しょうが	③にぼし ④みりん さけ こいくちしょうゆ	623 786	30.3 37.8	
18 金	①米粉入りパン 	②牛乳	③じゃがいものトマト煮 ④花々サラダ ⑤いちごジャム	①こめこいりパン ③じゃがいも ④イタリアンドレッシング ⑤いちごジャム	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく いんげんまめ	③たまねぎ トマト マッシュルーム アスパラガス ④ブロッコリー にんじん きゅうり カリフラワー	③トマトソース ウスターソース コンソメ こしょう	603 768	23.0 29.4	

◆◆15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。
◆◆【さつませんだい食育の日】は17日です。
◆◆9月の献立表の配布は9月1日、ホームページへの掲載は8月27日を予定しています。

※セレクトデザートについて

7月16日の献立は、乳・卵・小麦を使用しない「いちご&みかんゼリー」と「豆乳プラマンジェ」のうち、どちらかを自分で選ぶ「セレクトデザート」です。

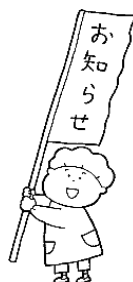
【セレクトデザートを組み合わせた場合の栄養価】

いちご&みかんゼリーを選んだ場合

【エネルギー：①621 kcal②790 kcal】
【たんぱく質：①22.5 g②28.8 g】

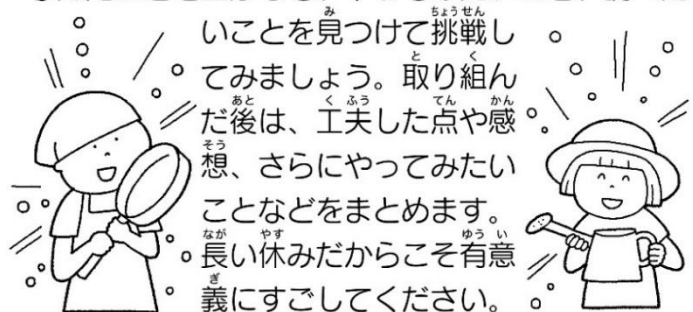
豆乳プラマンジェを選んだ場合

【エネルギー：①637 kcal②806 kcal】
【たんぱく質：①22.9 g②29.2 g】



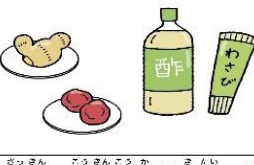
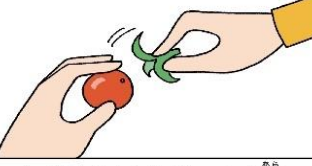
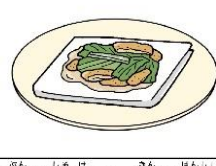
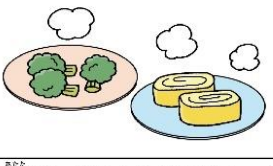
食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



夏場は特に衛生面に気をつけよう 弁当づくりのポイント

つくる時は衛生面に配慮し、必要に応じて保冷剤などを利用して弁当がいたまないようにしましょう。

おかずはしっかり火を通す  菌の繁殖を抑えるために、肉、魚、卵などは、しっかり中まで十分に火を通しましょう。	濃いめの味つけにする  砂糖やしょうゆなどの調味料でいつもより濃いめの味つけにすると、いたみにくくなります。	抗菌効果のある食材を使う  殺菌、抗菌効果が期待できる、しょうが、梅干し、わさび、酢を使うのもひとつの方法です。
生野菜の扱いに気をつける  レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、トマトのへたは取り除きます。	汁気を切ってから詰める  余分な汁気は、菌を繁殖させる原因になります。ペーパータオルなどで吸わせましょう。	料理が冷めてからふたをする  温かいままふたをすると、こもった蒸気が水滴となり、菌を増やす原因になります。