



令和7年 9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)	
1月	①米粉入りパン 	②牛乳	③じゃがいものトマト煮 ④花花サラダ ⑤いちごジャム	①こめこいりパン ③オリーブオイル さんおんとう 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 ④かんでん	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 とりがらスープ ウスターソース コンソメ こしょう	603 768	23.0 29.4	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。 イタリアンドレッシング 食用植物油 醸造酢 砂糖 香辛料 発酵調味料 玉ねぎ 香味食用油 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 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 ウインナー 豚肉 大豆たんぱく 加工でんぷん コラーゲンケーシング 酵素製剤 L-グルタミン酸ナトリウム 砂糖 香辛料 こまドレッシング 食用植物油 水あめ 砂糖 香料 たんぱく加水分解物 醸造酢 ねりごま キサンタンガム いりごま しょうゆ 酵母エキス 酵母エキスパウダー 乳化剤 メープルジャム ポリデキストロース 砂糖 カラメル メープルシロップ 寒天 香料 酸味料
2火	①麦ごはん 	②牛乳	③ダイスープ ④ドライカレー	①こめ おおむぎ ③じゃがいも ④さんおんとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ウインナー とうふ ④ぶたにく ひよこまめ だいず	③にんじん だいこん チンゲンサイ たけのこ しめじ ④にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが プルーン	③うすくちしょうゆ コンソメ こしょう とりがらスープ ④あかワイン カレー カレー ウスターソース ケチャップ ナツメグ	624 790	25.2 31.7	
3水	①コッパン 	②牛乳	③かぼちゃとり肉のフイヨン煮 ④アスパラガスのゴマドレサラダ ⑤メープルジャム	①コッパン ③サラダあぶら ④じゃがいも こまドレッシング ⑤メープルジャム	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④かんでん	③かぼちゃ たまねぎ セロリ ブロッコリー ④あかピーマン きゅうり アスパラガス コーン	③チキンフイヨン うすくちしょうゆ こしょう コンソメ	607 775	22.2 28.4	
4木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③とうがんのそぼろ煮 ④さんまのホイル焼き	①さつまいも おおむぎ ③さんおんとう でんぷん サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいず とうふがんも ④さんまのホイル焼き	③にんじん たまねぎ とうがん たけのこ えだまめ しょうが こんにゃく	③さけみりん うすくちしょうゆ かつおぶし	641 778	29.3 34.3	
5金	①米粉入りパン 	②牛乳	③豆乳コーンチャウダー ④とり肉と夏野菜のガーリックリテー ⑤冷凍黄桃	①こめこいりパン ③じゃがいも クリーム(植物性) ④オリーブオイル	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 グリンピース ④スッキーニ ピーマン にんにく ヤングコーン ⑤おうとう	③こめホワイトルー とりがらスープ コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ コンソメ	662 843	23.7 30.1	
8月	①麦ごはん 	②牛乳	③ワンタンスープ ④豚キムチいため	①こめ おおむぎ ③こまあぶら 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ぶたにく だいず ワンタン ④ぶたにく	③チンゲンサイ にんじん きくらげ こだいずもやし たけのこ ④たまねぎ キャベツ はくさいキムチ しょうが にんにく	③とりがらスープ ちゅうかだし さけ うすくちしょうゆ ④トウワンジャン さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	598 756	27.1 34.0	
9火	①米粉入りパン 	②牛乳	③ウインナーポトフ ④大豆とカリフラワーのレモンマリネ ⑤マーシャルピンズ	①こめこいりパン ③じゃがいも ④さんおんとう ⑤マーシャルピンズ	②ぎゅうにゅう ③ウインナー ④だいず	③にんじん スッキーニ たまねぎ キャベツ ④カリフラワー コーン きゅうり えだまめ レモン	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うすくちしょうゆ こしょう	664 835	23.3 29.4	
10水	①麦ごはん 	②牛乳	③鶏飯風どんぶり ④ホキ天玉あげ ⑤豆乳クリーム大福	①こめ おおむぎ ④なたねあぶら ⑤とうにゅうクリームだいふく	②ぎゅうにゅう ③とりにく きんしたまご ④ホキてんたまあげ	③にんじん しいたけ こまつな ゆず つぼけ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ みりん	666 821	25.7 32.1	
11木	①バターロールパン 	②牛乳	③塩トマトスパゲッティ ④アロエとマスカットゼリー	①コッパン ③スパゲッティ オリーブオイル ④マスカットゼリー	①たまご ②ぎゅうにゅう ③ベーコン	③にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン マッシュルーム ④みかん アロエ	③とりがらスープ コンソメ こしょう	634 833	21.3 27.8	
12金	①麦ごはん 	②牛乳	③肉じゃが ④きゅうりとわかめの酢の物	①こめ 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さんおんとう こま こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③きゅうり あつあげ ④わかめ	③しょうが にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく ④きゅうり キャベツ にんじん	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うすくちしょうゆ	583 738	22.8 28.7	

◆◆【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。
◆◆7月と9月の2ヶ月間、中学校の牛乳は250ccになります。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする

夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる

朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする

1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的にすごす

日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日(24時間)とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。



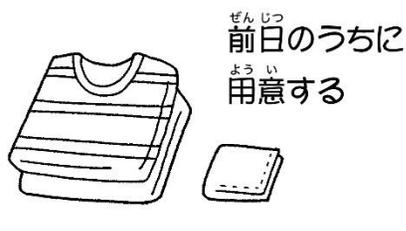
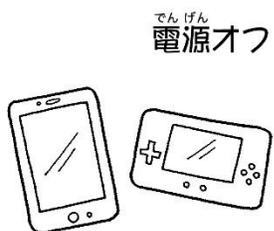
令和7年 9月 献立予定表 (A)

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・曲類の小麦は除く)】
	主食	牛乳	おかず					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
16 火	①たてわり 米粉入りパン 	②牛乳	③ミートボールのスープ煮 ④ホットポテトサラダ ⑤ノンエッグマヨネーズ	①こめこいりパン ④じゃがいも サラダあぶら ⑤ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③ミートボール ひよこめめ	③たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ブロッコリー ④にんじん えだまめ コーン	③とりがらスープ コンソメ こしょう しるワイン うすくちしょうゆ ④うすくちしょうゆ こしょう	629 794	21.2 27.0	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。 ミートボール 鶏肉 豚肉 たまねぎ でん粉 植物性たん白 還元水あめ チキンオイル 香辛料 大豆油 ドロマイト ビロリン酸鉄 焼成Ca ハンバーグ 豚肉 鶏肉 たまねぎ 豚脂 でん粉 粒状植物性たん白 ぶどう糖 難消化性デキストリン ドロマイト 果糖ぶどう糖液糖 チキンブイヨン 粉末状植物性たん白 ボークエキス 発酵調味料 加工油脂 酵母エキス 加工でん粉 クエン酸鉄 Na ピザソース トマト たまねぎ オリーブ油 砂糖 ぶどう糖液糖 ガーリック チキンエキス オレガノ バジル 酸味料 加工でん粉 アミノ酸 きびなごのサクサク揚げ【小麦】 きびなご パン粉 小麦粉 植物油 だん粉 大豆粉 砂糖 香辛料 炭酸カルシウム ビロリン酸第二鉄 増粘剤 乳化剤 大豆ふりかけ 大豆 こまめ しょうゆ 砂糖 ドロマイト マッシュポテト 黒のり でん粉 たん白加水分解物 みりん かぼちゅ 水あめ 昆布エキス 酵母エキス 加工でん粉 ビタミンC ビロリン酸第二鉄 カロチン色素 みかんゼリー みかん果汁 果糖ぶどう糖液糖 果糖 砂糖 グラニュー糖 増粘多糖類 酸味料 香料 クエン酸鉄 Na ラビオリ【小麦】 小麦粉 鶏肉 豚肉 たまねぎ 豚脂 パン粉 粒状植物性たん白 アミノ酸 酵母エキス ボークエキス 砂糖 加工でん粉 香辛料 ぶどうゼリー ぶどう果汁 水あめ 果糖 洋酒 グラニュー糖 難消化性デキストリン ゲル化剤 酸味料 香料 クエン酸鉄 L-アスコルビン酸 かに風味かまぼこ たら ほき 砂糖 発酵調味料 でん粉 たん白加水分解物 着色料 還元水あめ 植物油 加工でん粉 乳化剤 さばカレーぎょうざ【小麦】 キャベツ 豚ひき肉 豚脂 サバ骨身 粒状大豆たん白 カレールウ 砂糖 醤油 にんにく 生姜 こしょう 炭酸カルシウム 小麦粉 植物油
17 水	①麦ごはん 	②牛乳	③バターチキンカレー ④粒マスタードサラダ	①こめ おおむぎ ③じゃがいも とうにゅうマーガリン サラダあぶら ④さんおんとう オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③とりにく ③とうにゅう ④かんでん	③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 トマト ④きゅうり キャベツ にんじん コーン カリフラワー レモン	③カレールー ④うすくちしょうゆ す こしょう ④粒マスタード	639 808	21.0 26.4	
18 木	①丸カットパン 	②牛乳	③麦入りスープ ④ハンバーグピザソース	①コッパン ③おおむぎ 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ベーコン ④ハンバーグ	③にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ パセリ ④トマト にんにく たまねぎ バジル	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ピザソース ケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ	641 834	25.3 32.9	
19 金	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	さつませんだい食育の日 ③秋のさつま汁 ④きびなごのサクサク揚げ ⑤大豆ふりかけ	①さつませんだいまい おおむぎ ③さつまいも ④なたねあぶら	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きびなごのサクサク揚げ ⑤だいきふりかけ	③にんじん だいこん ごぼう こまつな こんにやく しょうが	③かつおぶし	608 766	24.0 30.0	
22 月	①米粉入りパン 	②牛乳	③ラビオリのミートソース ④オレンジミックス	①こめこいりパン ③さんおんとう オリーブオイル ④オリーブオイル みかんゼリー	②ぎゅうにゅう ③ラビオリ ぶたにく だいす	③にんにく たまねぎ にんじん なす セロリ トマト グリーンピース マッシュルーム ④みかん あまなつみかん	③ナツメグ あかワイン トマトソース とりがらスープ こしょう	623 801	24.1 30.7	
24 水	①麦ごはん 	②牛乳	③酸辣湯 ④回鍋肉 ⑤ぶどうゼリー	①こめ おおむぎ ③こまあぶら でんぶん ラー油 ④サラダあぶら さんおんとう ⑤ぶどうゼリー	②ぎゅうにゅう ③かにひらかまぼこ たまご とうふ ④ぶたにく あかみそ	③えのきたけ たけのこ こまつな きくらげ ④にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ りんご にんにく しょうが	③とりがらスープ ちゅうかだし うすくちしょうゆ さけ す こしょう ④こいくちしょうゆ テンメンジャン いちみどうがらし	599 752	26.1 32.9	
25 木	①米粉入りパン 	②牛乳	③ゴロゴロ野菜のスープ煮 ④とり肉のアーモンドバターじょうゆ	①こめこいりパン ③じゃがいも オリーブオイル ④でんぶん なたねあぶら アーモンド とうにゅうマーガリン	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とりにく	③たまねぎ にんじん しめじ スズキニ パプリカ なす ブロッコリー ④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うすくちしょうゆ みりん こしょう	645 829	28.1 35.7	
26 金	①五目たきこみ ごはん 	②牛乳	CaFeメニュー ③あさり <small>こまつな</small> と小松菜のみそ汁 ④さばカレーぎょうざ	①こめ おおむぎ ③さといも ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③あさり あぶらあげ こめみそ むぎみそ ④さばカレーぎょうざ	①ごもくごはんのく ③だいこん にんじん こまつな	③にほし	567 753	21.3 26.4	
29 月	①コッパン 	②牛乳	③ほうれんそうのクリームシチュー ④コーンサラダ ⑤パテキャラメル	①コッパン ③じゃがいも とうにゅうマーガリン クリーム(植物性) ④かんきつドレッシング ⑤パテキャラメル	②ぎゅうにゅう ③とりにく ③とうにゅう ④かんでん	③にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム ④きゅうり コーン カリフラワー ブロッコリー	③しるワイン とりがらスープ コンソメ こめホワイトルー こしょう	631 801	24.6 31.3	
30 火	①麦ごはん 	②牛乳	③筑前煮 ④きわかめのきんぴらいため	①こめ おおむぎ ③さといも ざらめ サラダあぶら ④さんおんとう こま こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④きわかめ さつまあげ	③こんにやく にんじん たけのこ ごぼう れんこん いんげん しょうが ④にんじん しめじ	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 さけみりん いちみどうがらし	591 748	21.3 26.7	

◆◆【さつませんだい食育の日】は19日です。
◆◆26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)が多とれるメニューです。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

スマホゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう！

