



令和7年 9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 ず					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 月	①麦ごはん 	②牛乳	③トック入りわかめスープ ④ヤンニョムチキン	①こめ おおむぎ ③トック こまあぶら ④なたねあぶら でんぶん さんおんとう こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく わかめ ④とりにく	③だいこん ねぎ にんじん えのきだけ だけのこ しょうが ④にんにく	③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コチュジャン トウバンジャン ケチャップ こいくちしょうゆ みりん す	622 787	27.5 34.6	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。 トック 米粉 酒糟 pH調整剤 乳化剤 ごまドレッシング 食用植物油 水あめ 砂糖 香料 たん白加水分解物 醸造酢 ねりごま キシタンガンム 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aramel メープルシュガー 寒天 香料 酸味料
2 火	①コッペパン 	②牛乳	③かぼちゃとり肉のブイヨン煮 ④アスパラガスのゴマドレサラダ ⑤メープルジャム	①コッペパン ③サラダあぶら ④じゃがいも ごまドレッシング ⑤メープルジャム	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④かんとん	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チキンブイヨン うすくちしょうゆ こしょう コンソメ	607 775	22.2 28.4	チキンブイヨン 鶏肉 玉ねぎ 人参 セロリ 香辛料 ウインナー 豚肉 大豆たんぱく 加工でんぶん 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 クリーム(植物性) 大豆 ベーコン 豚もも肉 大豆たん白 リン酸塩 酵母エキス 砂糖 香辛料抽出物 カラギナン L-グルタミン酸 Na
3 水	①麦ごはん 	②牛乳	③ダイススープ 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 だけのこ 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 カレールー カレーこ ウスターソース ケチャップ ナツメグ	624 790	25.2 31.7	チキンブイヨン 鶏肉 玉ねぎ 人参 セロリ 香辛料 ウインナー 豚肉 大豆たんぱく 加工でんぶん 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 クリーム(植物性) 大豆 ベーコン 豚もも肉 大豆たん白 リン酸塩 酵母エキス 砂糖 香辛料抽出物 カラギナン L-グルタミン酸 Na
4 木	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 こしょう コンソメ	662 843	23.7 30.1	豆乳 大豆たん白 コーン とうもろこし スッキーニ ズッキーニ ピーマン ピーマン ヤングコーン 若いとうもろこし おうとう とうもろこし
5 金	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 ③さんおんとう でんぶん 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 だけのこ 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	さんまのホイル焼き さんま みそ 砂糖 本みりん 米粉 マーシャルピンズ【乳】 食用油脂 砂糖 大豆粉 ぶどう糖 ココアパウダー 脱脂粉乳 炭酸カルシウム 植物レシチン 香料
8 月	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	ウインナー 豚肉 大豆たん白 リン酸塩 酵母エキス 砂糖 香辛料抽出物 カラギナン L-グルタミン酸 Na 加工でんぶん クエン酸鉄 Na 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 マーシャルピンズ 果糖ぶどう糖液糖 ぶどう糖 酸味料 ぶどう果汁 増粘多糖類 乳酸 Ca クエン酸鉄 Na ビタミンC 香料 クチナシ色素 砂糖
9 火	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 でんぶん 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 こたけいもやし だけのこ 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トウバンジャン さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	598 756	27.1 34.0	ワンタン 小麦粉 豚肉 キャベツ 豚脂 清酒 食物繊維 たまねぎ なたね油 砂糖 でんぶん チキンエキス しょうが アミノ酸 オイスターソース 香辛料 大豆粉 加工でんぶん クエン酸鉄 Na 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 マーシャルピンズ 果糖ぶどう糖液糖 ぶどう糖 酸味料 ぶどう果汁 増粘多糖類 乳酸 Ca クエン酸鉄 Na ビタミンC 香料 クチナシ色素 砂糖
10 水	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コッペパン 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	バター 乳脂肪 ロールパン 小麦粉 砂糖 卵 食塩 塩トマトスパゲッティ トマト 塩 アロエ アロエ
11 木	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ホキでんたまあげ	③にんじん しいたけ こまつな 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	鶏飯風どんぶり 鶏肉 砂糖 醸造酢 濃粉 植物油 デキストリン 加工澱粉 増粘多糖類 ホキ天玉あげ ホキ 天玉 小麦粉 だん粉 青さ 大豆たんぱく 香辛料 増粘多糖類 豆乳クリーム大福 豆乳加工品 豆乳クリーム 砂糖類 でん粉 もち粉 上新粉 還元水あめ 食用油脂 加工でんぶん セルロース 乳化剤 増粘多糖類 pH調整剤 香料 カロチノイド色素 酵素 塩化マグネシウム
12 金	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 ひよこまめ	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	米粉入りパン 米粉 砂糖 卵 食塩 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 ヒロリン酸鉄 焼成Ca

◆◆【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

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。

早起き、早寝をする

朝の光を浴びる

規則正しく食事をする

日中は活動的に過ごす

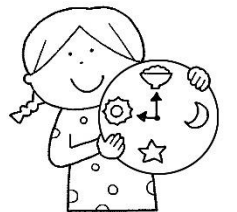


夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

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。

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日のリズムが作りやすくなります。

日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることが大切です。





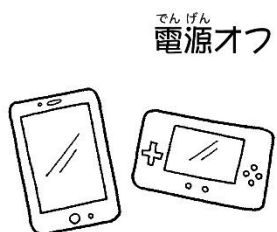
令和7年 9月 献立予定表 (B)

薩摩川内市立川内学校給食センター

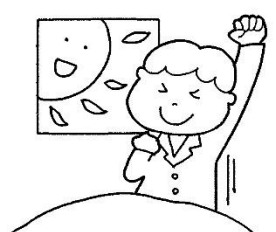
	こ ん だ て 名			おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料など	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料8品目（しょうゆ・曲類の小麦は除く）】
	主 食	牛乳	お か ず					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
16 火	①麦ごはん 	②牛乳	③肉じゃが ④きゅうりとわかめの酢の物	①こめ おおむぎ ③じゃがいも さんおんとう ざらめ サラダあぶら ④さんおんとう こま こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく あつあげ ④わかめ	③しょうが にんじん たまねぎ いんげん こんにやく 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 す	583 738	22.8 28.7	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。
17 水	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コッペパン 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 えのきだけ 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	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 チキンエキ ス 粉末状植物性たん白 ポークエ 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 ぶどう糖果糖液糖 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 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 ポークエキ ス 砂糖 加工でん粉 香辛料 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 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 脂 でん粉 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 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 かぼちゃ 水あめ 昆布 エキス 酵母エキス 加工でん粉 ビロリン酸第二鉄 ビタミンC カロチン色素 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 ぼし 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 植物油脂 加工 でん粉 乳化剤 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 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 パテキャラメル【乳】 水水あめ 砂糖 果糖脂糖練乳 香 料 ドロマイト カラメルシロップ 加工でん粉 増粘多糖類 乳化 剤 さばカレーぎょうざ【小麦】 キャベツ 豚ひき肉 豚脂 サハ 滑身 粒状大豆たん白 カレーウ 脂 砂糖 醤油 にんにく 生姜 こ しょう 炭酸カルシウム 小麦粉 植物油脂 五目ごはんの具 しょうゆ ごぼう にんじん 鶏 肉 こんにやく たけのこ 食用 植物油脂 油あげ たん白加水 分解物 みりん 砂糖 かつお節 エキス 醸造調味料 煮干エキス 干しいだけ かきエキス チキン エキス 昆布エキス アミノ酸 とんかつ【小麦】 豚肉 大豆たん白 でん粉 パン粉 たん白加水分解物 大豆たん白 香辛料 ぶどう糖 加工でん粉 アミノ酸 増粘多糖類 マイティソース トマト たまねぎ りんご にん じん セロリ 砂糖 ぶどう糖果 糖液糖 醸造酢 香辛料
18 木	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 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 つばマスタード	639 808	21.0 26.4	
19 金	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ナタデココ 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	
22 月	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	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なだねあぶら	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だいすふりかけ	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	
24 水	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 なだねあぶら 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	
25 木	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かにふりかけ たまご とうふ ④ぶたにく あかみそ	③えのきだけ 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 デンメンジャン いちみつとうがらし	599 752	26.1 32.9	
26 金	①コッペパン 	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コッペパン 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 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しろワイン とりがらスープ コンソメ こめこホワイトルー こしょう	631 801	24.6 31.3	
29 月	①五目だきこみ ごはん 	②牛乳	③あさりと小松菜のみそ汁 ④さばカレーぎょうざ	①こめ おおむぎ ③さといも ④なだねあぶら	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にぼし	567 753	21.3 26.4	
30 火	①丸カット 米粉入りパン 	②牛乳	③ミネストローネスープ ④とんかつ ⑤マイティソース	①こめこいりパン ③じゃがいも オリーブオイル さんおんとう ④なだねあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④とんかつ	③にんじん たまねぎ セロリ ビーマン なす スズキニ 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 ⑤マイティソース	605 785	23.2 29.5	

◆◆【さつませんだい食育の日】は22日です。
◆◆29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。

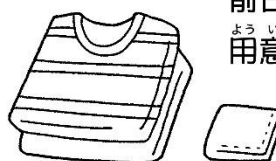
早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



電源オフ



朝、
太陽の光を
浴びる



前日のうちに
用意する

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日のうちにしておくと、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！

