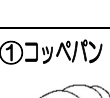
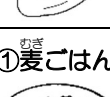
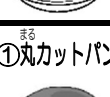




	こ ん だ て 名			おもにエネルギー のもとになる食品	おもに ^{からだ} 体をつくる ^{しょうひん} もとになる食品	おもに ^{からだ} 体の調子 ^{ちやうみりやう} を整える ^{ととの} もとになる食品	調味料など	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料8品目（しょうゆ由来のものは除く）】
	主 食	牛 乳	お か す					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 水	①丸カット 米粉入りパン 	②牛乳	③ミネストローネ ④とんかつ ⑤マイティソース	①こめこいりパン ③オリーブオイル さんおんとう じゃがいも ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④とんかつ	③にんじん たまねぎ セロリ ピーマン ズッキーニ 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	603 748	23.2 27.8	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。
2 木	①麦ごはん 	②牛乳	③沢煮椀 ④いわしのかば焼き ⑤お月見ゼリー	①こめ おおむぎ ③でんぶ ④でんぶ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら ⑤おつきみゼリー	②ぎゅうにゅう ③あさり ③ぶたにく いと ^{きま} かまぼこ ④いわし	③にんじん だいこん たけのこ ごぼう しいたけ こまつな ④しょうが	③うすくちしょうゆ さけ かつおぶし ④こいくちしょうゆ さけみりん	619 742	26.9 32.1	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 香辛料 ぶどう糖 加工でん粉 調味料 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 お月見ゼリー みかん果汁 砂糖 ぶどう糖 果糖・ぶどう糖液糖 乳酸 Ca 増粘多糖類 酸味料 ビタミンC クエン酸鉄 Na 香料 水あめ 粉末油脂 寒天 レモン 乳化剤 キサンタンガム 糸かまぼこ たら 昆布エキス かつお節エキス でん粉(米) みりん 砂糖 酵母エキス タピオカ ひじきつくだに しょうゆ 砂糖 ひじき ごま 寒天 酵母エキス クエン酸鉄 Na 韓国ナムドルレッシング 醸造酢 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 食用植物油 たん白加水分解物 しょうゆ 香味食用油 にんにく ごま 昆布エキスパウダー こしょう 調味料 酒精 増粘剤 さつまあげ【小麦】 魚肉 でん粉(小麦・ばれいしょ) 砂糖 植物性たん白 地酒 ぶどう糖 発酵調味料 植物油 アミノ酸 糸寒天 寒天 こんにやく粉 増粘多糖類 お魚ふりかけ【小麦】 ドロマイト 混合削り節粉末 砂糖 ごま しょうゆ みりん でん粉 鰹風味調味料 鰹削り節酵母エキス マッシュポテト 青のり 鰹削り節 黒のり かぼちゃ粉末 還元水あめ 昆布エキス 粉末水あめ ビタミンC アナトー色素 カラメル色素 カロチン色素 クリーム(植物性) 大豆 ほうれん草オムレツ【卵】 鶏卵 植物油 卵黄 ほうれん草 でん粉発酵調味料 食用卵殻粉 トレハロース 加工でん粉 ブルーベリーゼリー 果糖ぶどう糖液糖 ブルーベリー果汁 酸味料 増粘多糖類 加工でん粉 着色料 ビタミンC クエン酸鉄 Na 香料 かに風味かまぼこ たら ぼき 砂糖 発酵調味料 でん粉 たん白加水分解物 植物油 還元水あめ 加工でん粉 着色料 乳化剤 野菜入りファイバーゼリー 果糖ぶどう糖液糖 食物繊維 りんご果汁 にんじん かぼちゃ オレンジ果汁 デキストリン 増粘多糖類 乳酸 Ca ビタミンC 酸味料 香料 ピーチゼリー ぶどう糖果糖液糖 砂糖 粉あめ ピーチ果汁 りんご果汁 増粘多糖類 クエン酸 ビタミンC 香料 クエン酸鉄 Na 着色料 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 ベーコン 豚も肉 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 すりおろし人参ドレッシング 食物繊維 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 力カオマス 加糖練乳 寒天 鉄含有パン酵母 乳化剤 香料 高菜漬 高菜 しょうゆ 醸造酢 香辛料 酒精 アミノ酸 ソルビトール 酸味料
3 金	①米粉入りパン 	②牛乳	③CaFeメニュー ③スパゲッティボンゴレ ④ひじきサラダ	①こめこいりパン ③スパゲッティ オリーブオイル ④さんおんとう ごま ノンエッグマヨネーズ	②ぎゅうにゅう ③あさり ぶたにく ④だいず ひじきつくだに	③にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ にんにく ④にんじん きゅうり キャベツ コーン	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ	603 754	27.7 33.7	
6 月	①麦ごはん 	②牛乳	③厚揚げのうま煮 ④ニラと糸寒天のいため物 ⑤お魚ふりかけ	①こめ おおむぎ ③じゃがいも ごまめ ④ごま ごまあぶら かんてんナムドルレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ さつまあげ ④とりにく いと ^{きま} かまぼこ ⑤おさかなふりかけ	③にんじん たけのこ こんにやく いんげん しいたけ ④にんじん キャベツ ほうれんそう にら こだいずもやし	③みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつおぶし	642 775	27.6 32.8	
7 火	①米粉入りパン 	②牛乳	③チキンとさつまいものクリーム煮 ④ほうれん草オムレツ	①こめこいりパン ③さつまいも とうにゅうマーガリン クリーム(植物性)	②ぎゅうにゅう ③あさり とうにゅう ④ほうれん草オムレツ	③にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム	③しろワイン こめホワイトルー とりがらスープ コンソメ こしょう	680 858	24.9 30.8	
8 水	①麦ごはん 	②牛乳	③さつま汁 ④揚げ出し高野豆腐 ⑤ブルーベリーゼリー	①こめ おおむぎ ③じゃがいも ④なたねあぶら でんぶ ⑤ブルーベリーゼリー	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こうやどうふ かに ^{きま} ぶみかまぼこ	③だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ しょうが ④にんじん しょうが みつば えのきだけ	③かつおぶし ④うすくちしょうゆ みりん かつおぶし	606 724	22.5 26.6	
9 木	①コッパパン 	②牛乳	③ミートボールとひよこ豆のトマト煮 ④フルーツポンチ	①コッパパン ③じゃがいも さんおんとう オリーブオイル ④お月見ファイバーゼリー ピーチゼリー	②ぎゅうにゅう ③ミートボール ベーコン ひよこめめ	③にんじん たまねぎ セロリ えだまめ しめじ トマト にんにく ④パイン おうとう	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	623 767	22.2 26.7	
10 金	①麦ごはん 	②牛乳	③ポークカレー ④にんじんサラダ	①こめ おおむぎ ③じゃがいも サラダあぶら ④すりおろし人参ドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④かんでん	③にんじん たまねぎ グリーンピース りんご ブルーン ④キャベツ にんじん カリフラワー きゅうり えだまめ	③カレールー	639 773	22.4 26.5	
14 火	①丸カットパン 	②牛乳	③コーンポタージュ ④照り焼きチキンパティ ⑤スライスチーズ(中のみ)	①コッパパン ③とうにゅうマーガリン クリーム(植物性)	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④てりやきチキンパティ ⑤スライスチーズ	③たまねぎ にんじん コーン パセリ マッシュルーム	③とりがらスープ コンソメ こめホワイトルー こしょう	695 875	25.9 33.0	
15 水	①麦ごはん 	②牛乳	③親子どんぶり ④ごまあえ ⑤シークワサーゼリー	①こめ おおむぎ ③サラダあぶら でんぶ ④ごま ごまあぶら さんおんとう ⑤シークワサーゼリー	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご かまぼこ	③にんじん たまねぎ みつば えのきだけ しいたけ ④キャベツ にんじん きゅうり きりぼしだいこん	③かつおぶし さけ うすくちしょうゆ ④うすくちしょうゆ	605 722	26.0 31.0	
16 木	①コッパパン 									



令和7年 10月 献立予定表 (A)

薩摩川内市立川内学校給食センター

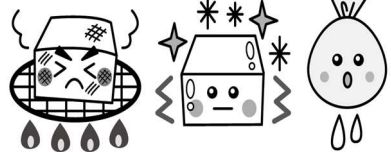
	こ ん だ て 名			おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料など	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料8品目(しょうゆ由来の小麦は除く)】
	主 食	牛乳	お か ず					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
20月	①バターロールパン 	②牛乳	③もずくスープ ④あじのマリネ	①コッペパン ③じゃがいもごまあぶらでんぶん ④でんぶんなたねあぶらさんおんどう	①たまご ②ぎゅうにゅう ③とりにくもずく ④あじ	③にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが ④ピーマン たまねぎ	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りんごす うすくちしょうゆ いちみつとうがらし	646 786	28.3 32.6	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。 りんご酢 りんご果汁 アルコール 青じそドレッシング 水あめ 砂糖 醸造酢 発酵調味料 たん白加水分解物 レモン 魚醤 酵母エキス かつお節エキス 青じそ 香料 酸味料 増粘剤 香辛料 かつおフレーク かつお 大豆油 野菜エキス アミノ酸 えび入りつみれ(えび・小麦) えび たら たまねぎ でん粉 砂糖 パン粉 炭酸 Ca ヒロリン酸鉄 ちくわ 魚肉 アミノ酸 でん粉 ヨーグルト【乳】 脱脂粉乳 クリーム 全粉乳 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 ゼラチン 寒天 香料 ピーマン 米 でん粉 みかんジャム 還元麦芽糖水あめ みかん 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 ベクチン 酸味料 香料 焼豚 豚肉 砂糖 水あめ しょうゆ 酵母エキス 調味料 着色料 酸化防止剤 香辛料 米粉入り春巻き【小麦】 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 植物油 豚脂 しょうゆ 小麦粉 米粉 粉あめ ショートニング はるさめ でん粉 しょうが ボークフィヨン ボークエキス 発酵調味料 酵母エキス 砂糖 しいたけ たん白加水分解物 香辛料 ソルビトール 乳化剤 増粘剤 クエン酸鉄 Na りんごゼリー りんご果汁 砂糖・ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 水溶性食物繊維 増粘多糖類 酸味料 香料 クエン酸鉄 Na マスカットゼリー 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 クチナン色素 砂糖 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 かねんだこ さつまいも でん粉 こんにゃく粉 イタリアンドレッシング 食用植物油 醸造酢 砂糖 発酵調味料 たまねぎ 香味食用油 香辛料 酵母エキス トマト 酸味料 加工でん粉 キサンタンガム 昆布抹茶ふりかけ ドロマイト 米 昆布 でん粉 砂糖 黒のり 抹茶 酵母エキス 着色料
21火	①麦ごはん 	②牛乳	③きのこたっぷりハヤシライス ④青じそドレッシングサラダ	①こめ おおむぎ ④じゃがいもさんおんどう サラダあぶら ⑤あおじそドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ④かんでん	③にんじん たまねぎ グリーンピース トマト ししいたけ マッシュルーム えのき しめじ にんにく ④カリフラワー コーン キャベツ ぎゅうり	③ケチャップ ハヤシルー デミグラスソース コンソメ こしょう あかワイン	606 732	22.2 26.3	
22水	①たてわりコッペパン 	②牛乳	③鶏肉のポトフ ④ツナマヨポテト	①コッペパン ④じゃがいも ノンエッグマヨネーズ サラダあぶら	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 だいこん キャベツ ズッキーニ ④にんじん えだまめ	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	610 750	27.1 32.9	
23木	①麦ごはん 	②牛乳	③えびのつみれ汁 ④豚肉とごぼうのカレーいため ⑤ヨーグルト	①こめ おおむぎ ④サラダあぶら ざらめ	②ぎゅうにゅう ③えびいりつみれ あぶらあげ ④ぶたにく ちくわ ⑤ヨーグルト	③にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい ししいたけ ④ごぼう にんじん コーン ピーマン こんにゃく	③にぼし うすくちしょうゆ みりん ④うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ カレーこ	626 734	25.1 28.9	
24金	①コッペパン 	②牛乳	③ピリ辛フォー ④米粉入り春巻き ⑤みかんジャム	①コッペパン ③ピーマン サラダあぶら ねりごま ⑤みかんジャム	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく やきぶた ④こめいりはるまき	③にんじん たまねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ ねぎ きくらげ にんにく しょうが	③とりがらスープ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ トウバンジャン さけ こしょう	669 840	24.2 29.5	
27月	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③根菜のみそ汁 ④きびなごの甘辛揚げ	①さつまいも おおむぎ ④でんぶん なたねあぶら さんおんどう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ むぎみそ こめみそ ④きびなご	③にんじん だいこん れんこん ごぼう ねぎ ④しょうが	③かつおぶし ④こいくちしょうゆ さけみりん	621 751	26.8 32.0	
28火	①米粉入りパン 	②牛乳	③ポークビーンズ ④アップルポンチ	①こめいりパン ③じゃがいも さんおんどう サラダあぶら ④りんごゼリー マスカットゼリー	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず ひよこまめ マローファットピース あかいんげんまめ	③たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく パセリ ④りんご パイン おうとう りんごジュース	③ケチャップ トマトソース コンソメ こしょう	628 774	25.2 30.3	
29水	①麦ごはん 	②牛乳	③かねん団子汁 ④ひじきと蓮根のごまみそいため	①こめ おおむぎ ③かねんだこ ④ごま ごまあぶら さんおんどう	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④ぶたにく さつまあげ ひじき こめみそ	③にんじん だいこん はくさい ねぎ こだいずもやし ④れんこん にんじん いんげん	③かつおぶし さけ うすくちしょうゆ ④みりん さけ こいくちしょうゆ いちみつとうがらし	594 717	23.2 27.4	
30木	①紫芋パン 	②牛乳	③クラムチャウダー ④ブロッコリーのサラダ	①コッペパン むらさきいも さつまいも グラニューとう ③でんぶん とうにゅうマーガリン クリーム(植物性) ④イタリアンドレッシング	②ぎゅうにゅう ③とりにく あさり とうにゅう ④かんでん	③たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム ④にんじん きゅうり コーン ブロッコリー	③とりがらスープ コンソメ こめホワイトルー こしょう	635 782	24.5 29.5	
31金	①麦ごはん 	②牛乳	③里芋のそぼろ煮 ④小松菜のいため物 ⑤昆布抹茶ふりかけ	①こめ おおむぎ ③さといも ざらめ サラダあぶら でんぶん ④ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいず あつあげ ④ぶたにく かんでん ⑤こんぶまっちゃふりかけ	③にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん しょうが ④こまつな にんじん キャベツ しょうが	③かつおぶし さけ うすくちしょうゆ ④うすくちしょうゆ いちみつとうがらし さけ	600 723	26.0 31.0	

10月の行事&記念日 3択クイズ

10/2 豆腐の日

Q1 豆腐をどうすれば
高野豆腐になる?

- ① 火であぶる ② 凍らせる ③ 布で絞る



10/4 いわしの日

Q2 イワシが危険を感じた
ときにすることは?

- ① スミをはく ② おなかをふくらませる



10/10 目の愛護デー

Q3 目の健康に関わる
ビタミンAが多く含まれている
食べ物は?

- ① 米 ② とうもろこし ③ レバー



10/30 食品ロス削減の日

Q4 世界で作られる食べ物のうち、
何%捨てられている?

- ① 10% ② 20% ③ 40%



こたえ

Q1=②、Q2=③、Q3=③、Q4=③

