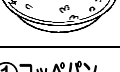
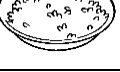




	こ ん だ て 名			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料など	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料【特定原材料8品目（しょうゆ由来の小麦は除く）】
	主 食	牛乳	お か す					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 水	①麦ごはん 	②牛乳	③筑前煮 ④くきわかめのきんぴらいため	①こめ おおむぎ ③さといも ④さんおんとう ごま ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④くきわかめ さつまあげ	③こんにやく ごぼう にんじん たけのこ れんこん いんげん しょうが ④にんじん 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 いちみつとうがらし	588 710	21.3 25.0	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。 さつまあげ【小麦】 魚肉 小麦粉(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 植物油 アミノ酸 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 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 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 ほうれんそう でん粉 発酵調味料 食用卵殻粉 トレハロース 加工でん粉 韓国ナムルドレッシング 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
2 木	①米粉入りパン 	②牛乳	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	
3 金	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でんぶん ④でんぶん 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ぶたにく いたにかまぼこ 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	
6 月	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とりにく とうにゅう ④ほうれんそうオムレツ	③にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム	③しるワイン 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	
7 火	①麦ごはん 	②牛乳	③厚揚げのうま煮 ④こら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 さくらめ ④ごま ごまあぶら かんこくナムルドレッシング	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 いとかんてん 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	
8 水	①コッパン 	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コッパン ③じゃがいも さんおんとう オリブオイル ④やさしいファイバーゼリー 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	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	
9 木	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 でんぶん 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 むきみそ ④こうやどうふ かにふうみかまぼこ	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	
10 金	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	
14 火	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すりおろしにんじんドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④かんてん	③にんじん たまねぎ グリーンピース りんご プルーン 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	
15 水	①コッパン 	②牛乳	③ABCスープ ④牛肉のハニーマスタードソテー ⑤チョコジャム	①コッパン ③マカロニ サラダあぶら ④じゃがいも サラダあぶら はちみつ ⑤チョコジャム	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ぎゅうにゅう	③にんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな ④たまねぎ バブリカ ブロッコリー	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つぶマスタード しるワイン こしょう	643 784	25.2 30.4	
16 木	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 でんぶん 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	
17 金	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 さんおんとう	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	

◆◆【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。

◆◆「CaFeメニュー」は2日です。

※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



令和7年

10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(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。
	主 食	牛乳	お か ず					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
20月	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳 	③秋の味覚汁 ④高菜そぼろ	①さつませんだいまい おむぎ ③さといも サラダあぶら ④さんおんとう 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ぶたにく だいす こうやどうふ	③にんじん だいこん しめじ なめこ ねぎ ④たかなづけ だけのこ えだまめ コーン ねぎ しょうが	③かつおぶし ④こいくちしょうゆ さけ	617 747	27.7 33.2	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。
21火	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	高菜漬け 高菜 しょうゆ 醸造酢 香辛料 酒糟 アミノ酸 ソルビトール 酸味料 かつおフレーク かつお 大豆油 野菜エキス アミノ酸 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 ピーフン 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 ポークフィヨン ポークエキス 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 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 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 クチナシ色素 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 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 かねんだこ さつまいも でん粉 こんにゃく粉 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 香辛料 粉末状植物性たん白 酵母エキス パセリ レモン果汁 こんにゃく精粉 増粘多糖類 酸味料 香辛料抽出物 ウコン ミョウバン
22水	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 さんおんとう 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かんてん	③にんじん たまねぎ グリーンピース トマト 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	
23木	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ピーフン 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こめこいりほるまき	③にんじん たまねぎ だけのこ 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	
24金	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 しいたけ ④ごぼう にんじん コーン ビーマン こんにゃく	③にほし 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	
27月	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こめこいりパン ③じゃがいも さんおんとう 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 だいす 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 バイン おとうろ 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	
28火	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さつませんだいまい おむぎ ④でんぶん なたねあぶら さんおんとう 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	
29水	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かんてん	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 こめこホワイトルー こしょう	635 782	24.5 29.5	
30木	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炒め	①こめ おおむぎ ③かねんだこ ④ごま ごまあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④ぶたにく さつまいも ひじき こめみそ	③にんじん だいこん はくさい ねぎ こだいすもやし 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	
31金	①丸カットパン 	②牛乳 	③コンソメスープ ④チキン南蛮 ⑤ノンエッグタルタルソース	①コッペパン ③じゃがいも ④でんぶん なたねあぶら さんおんとう ⑤ノンエッグタルタルソース	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④とりにく	③たまねぎ にんじん しめじ えだまめ カリフラワー	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す うすくちしょうゆ	659 806	26.8 32.4	

◆◆【さつませんだい食育の日】は20日です。

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 ③ ウロコをはがす

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?

① 新米 ② とうもろこし ③ レバー

こたえ Q1=②、Q2=③、Q3=③、Q4=③

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%