

令和7年 11月 献立予定表(A) 川内学校給食センタ・

薩摩川内市立



⇔ 献立は市のホーム ページでも確認でき ます。

В	į.	: h	がたて 名	おもにエネルギー	おもに 体をつくる	おもに体の調子を	ちょうみりょう	えいようか		下縟
曜	主食	牛乳	お か ず	のもとになる食品	もとになる食品	整えるもとになる食品	調味料など	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	「特!
4 火	①丸カット コッペパン	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でんぷん なたねあぶら さんおんとう ⑤/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 ユンソメ うすくちしょうゆ こしょう ④す うすくちしょうゆ	686 802	28.3 32.4	下約成成
5 水	りきごはん	② 牛 乳	③すき焼き風煮 ④大根の酢の物 ⑤スイートポテト	①こめ おおむぎ③サラダあぶら ざらめ さんおんとう④ごま さんおんとう⑤<u>スイートポテト</u>	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく とうふ	③にんじん はくさい ふかねぎ しょうが えのきたけ しいたけ こんにゃく ④にんじん だいこん きゅうり	③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	628 742	23.1 27.3	<u>ノ</u> 食ピ粉パ増ウ ス1
6 木	(1) Jy 8/11 Y	② 牛 乳	③ちゃんぽん ④揚げしゅうまい (幼・小・中2こ)	① コッペパン ③ ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら ④ なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ えび いか ④しゅうまい	③にんじん たまねぎ キャベツ もやし ふかねぎ しょうが きくらげ	③とんこつスープ ちゅうかだし うすくちしょうゆ さけ こしょう	681 808	28.8 33.9	さ本 かき た調 しゅ
7 金	①麦ごはん	② 牛 乳	CaFeメニュー ③あさりの鉄分たっぷりカレー ④アーモンド入りキャロットラペ	①こめ おおむぎ ③じゃがいも サラダあぶら ④アーモンド <u>にんじんドレッシング</u>	②ぎゅうにゅう ③あさり ぶたにく	③にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにく りんご ブルーン ④にんじん たまねぎ コーン レーズン	③しろワイン カレールー	647 784	21.6 25.6	鶏でし酵水ピ
10月	①コッペパン	② 牛 乳	③カラフル野菜のスープ ④豚肉のマーマレードソース	①コッペパン ③オリーブオイル ④なたねあぶら マーマレード	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ぶたにくのたったあげ	③にんじん かぼちゃ キャベツ ピーマン たまねぎ ズッキーニ カリフラワー ④レモン	③とりがらスープ うすくちしょうゆ <u>コンソメ</u> こしょう ④うすくちしょうゆ す	668 823	23.3 28.1	に 食 た し セ 香
11 火	①麦ごはん	② 牛 乳	③菫学と首菜のみそ汁 ④ぶりの照り焼き ⑤米粉のりんごタルト	①こめ おおむぎ ③さといも ⑤ <u>こめこのりんごタルト</u>	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 <u>ぷりのてりやき</u>	③にんじん はくさい こだいずもやし こまつな しめじ	③かつおぶし	700 794	28.0 31.1	マー砂環 ベー豚音
12 水	①パターロール パン	② 牛 乳	③とり肉ときのこのトマト煮 ④コールスローサラダ	①コッペパン ③じゃがいも さんおんとう サラダあぶら ④コールスロードレッシング	①たまご ②ぎゅうにゅう ③とりにく しろいんげんまめ ④かんてん	③にんじん たまねぎにんにく セロリブロッコリートマト しいたけしめじ えのきたけマッシュルーム ④にんじん キャベツきゅうり コーン	③とりがらスープ のうこうソース ケチャップ コンソメ あかワイン こしょう	649 803	25.1 30.5	トプト 豚小菜 米の おまま 米の おままま かん かんしょう かんしょう はんしょう はんしょう しゅうしゅう はんしょう しゅうしゅう しゅう
13 木	①麦ごはん	② 牛 乳	③高野豆腐のたまごとじ ④れんこんのピリ辛いため	①こめ おおむぎ ③さんおんとう サラダあぶら ④さんおんとう ごま ごまあぶら	②きゅうにゅう ③たまご ぶたにく こうやどうふ <u>ちくわ</u> ④ぎゅうにく <u>さ</u> つまあげ	③にんじん たまねぎ キャベツ こまつな たけのこ ④にんじん たまねぎ れんこん 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 うすくちしょうゆ みりん さけ いちみとうがらし	640 775	29.6 35.5	シ砂食加酸ピ香 ぶの
14 金	①たてわり ※粉入りパン	② 牛 乳	③豆乳チャウダー ④スティックとんかつ ⑤マイティソース	① <u>こめこいりパン</u> ③ じゃがいも でんぷん <u>クリーム(植物性)</u> ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ <u>ベーコン</u> とうにゅう ④ <u>スティックとんかつ</u>	③にんじん たまねぎ コーン グリンピース	③とりがらスープ <u>こめこホワイトルー</u> <u>コンソメ</u> こしょう ⑤マイティソース	668 814	23.4 26.7	の馬 一 食パオニ

◆◆【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。◆◆

 $lacksymbol{\Phi}$ $lacksymbol{\Phi}$

食事のあいさつにこめられた思いを知ろう。

がたし、しょくじ いっぱい いっぱい かくみ しょくじ いっぱい もの いのち しぜん かくみ 私 たちは、食事により 命 をつなぎ生きています。 成 長 や活動の 源 となる食事は、生き物の 命 や自然の 恵 をはじめ 多くの人たちの支えによって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをしましょう。

◆「いただきます。」

生き物の命をいただくことへの感謝の 気持ちがこめられています。



◆「ごちそうさま。」

漢字で「御馳走様」と書き、食事を用意してく

。れたことへの感謝の気持ちがこめられています。

◆もうひと口食べる努力をしてみましょう。

にがて、た。 too はじ たんこうょうひ という理由で、 給 食 の 量 を 少 なくしたり、残したりして のこ りょうり なか た もの えいよう いのち ひといませんか?あなたが残した 料 理の中にも食べ物の栄養や 命 、たくさんの人 の思いがつまっていることを忘れないでください。また、「ほんの少し残した 給 できる。 せんこうらんあつ 食」が全校分集まると、たくさんの量になってしまいます。食べることができる。 のに残している人は、もうひと口食べてみましょう。



◆食べることは 命のバトンを 受け継ぐこと。 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)】

線(細字)の加工食品は、給食食 の原材料名【食物アレルギー対 用】に掲載してあります。

ン<u>エッグタルタルソース</u> サイス (1975年) 日本 (1975 コン ミョウバン

<u>イートポテト</u>

つま芋 砂糖 なたね油 大豆油 みりん ぶどう糖果糖液糖 水あめ

まぼこ

でん粉 砂糖 加工でん粉 床料 着色料

ゅうまい【小麦】

内 豚肉 たまねぎ パン粉 粉飴 ん粉加工食品 砂糖 しょうが ょうゆ みりん 香辛料 みそ 母エキスパウダー 小麦粉 大豆粉 あめ混合異性糖液糖 炭酸 Ca ロリン酸鉄 乳化剤

<u>んじんドレッシング</u> 全料抽出物

糖 水あめ いよかん 夏みかん 元水あめ ゆず ペクチン 酸味料

<u>ーコン</u>

| _____| | 肉 大豆たん白 酵母エキス 砂糖 | 辛料 カラギーナン リン酸塩 |-グルタミン酸Na 香辛料抽出液

肉の竜田揚げ【小麦】

もも でんぷん 砂糖 PH 調整剤 麦粉 パプリカ 加工でん粉

粉のりんごタルト

んご 豆乳 米粉 砂糖 水あめ ョートニング コーンフラワー 糖・ぶどう糖果糖液糖 植物油 物繊維 大豆粉 こんにゃく加工品工でん粉 炭酸Ca ゲル化剤 味料 乳化剤 膨張剤 ビタミンCロリン酸第二鉄 乳酸Ca 増粘剤 料着色料

りの照り焼き

り しょうゆ 砂糖 本みりん 鈴薯でん粉 しょうが

<u>ールスロードレッシング</u>

食用植物油脂 醸造酢 糖類 レモン パイナップル 酵母エキスパウダー オニオンエキス キサンタンガム 香辛料 加工でん粉 乳化剤 砂糖 香辛料抽出物 香料 水あめ

ちくわ【卵】

魚肉 でん粉 砂糖 ぶどう糖 アミノ酸 キシロース ビタミンC ソルビトール 卵

さつまあげ【小麦】

魚肉 でん粉(小麦・馬鈴薯)砂糖 植物性たん白 地酒 発酵調味料 ぶどう糖 植物油脂 アミノ酸

<u>クリーム(植物性)</u>

大豆

スティックとんかつ【小麦】

豚肉 パン粉 植物性たん白 たん白加水分解物 加工でん粉 調味料 별點多糖類

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



令和7年 11月 献 立 予 定 表 (A) 薩摩川内市立川内学校給食センター

В	į.	こんだて名		おもにエネルギー	おもに体をつくる	おもに体の調子を	まょうみりょう 調味料など	えいようか		工体护111.7 4.7条只点之中在14.55	
曜	主食料		お か ず	のもとになる食品	もとになる食品	L+<716. EE0 L+<716.		Iネルギー たんぱく質 (kcal) (g)		下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料8品目(しょうゆ曲来の小麦は除く)】	
17 月	さつませんだいまい 一薩摩川内米 ごはん	② 牛 乳	(さつませんだい食育の日) ③芋煮汁 ④かつお腹皮の甘みそがらめ (りみないさん)	①さつませんだいまい おおむぎ ③さといも でんぶん サラダあぶら ④なたねあぶら さんおんとう でんぷん	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ④かつおはらがわ むぎみそ	③にんじん だいこん ごぼう ふかねぎ しょうが しいたけ こんにゃく ④しょうが ⑤みかん	③かつおぶし うすくちしょうゆ さけ みりん ④こいくちしょうゆ みりん さけ	660 791	30.3 36.2	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。 カクテルウインナー 「豚肉 豚脂肪 水あめ 植物性たん白	
18 火	עוגאעב(② 牛 乳	③冬野菜のポトフ ④ボテトとアーモンドのホットサラダ	①コッペパン ④じゃがいも アーモンド オリーブオイル さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく カクテルウインナー ④まめマリネ	③にんじん だいこん はくさい たまねぎ ブロッコリー カリフラワー ④にんじん コーン パセリ レモン	③とりがらスープ うすくちしょうゆ <u>コンソメ</u> こしょう ④うすくちしょうゆ す こしょう	632 778	26.5 32.1	砂糖 香辛料 加工でん粉 アミノ酸リン酸塩 豆マリネ 大豆 青えんどう豆 玉ねぎ 砂糖 赤いんげん豆 オリーブオイル	
19 水	①とり五目 ごはん	② 牛 乳	和食の日メニュー ③小松菜と厚揚げのみそ汁 ④揚げさばのおろしだれ	①こめ おおむぎ ③じゃがいも ④でんぶん なたねあぶら	①とりごもくごはんのぐ ②ぎゅうにゅう ③あつあげ こめみそ むぎみそ ④さば	③にんじん こまつな こだいずもやし ④だいこん はだいこん	③にぼし ④かつおぶし うすくちしょうゆ みりん さけ	626 758	27.1 32.4	赤ピーマン レモン果汁 醸造酒 こしょう 増粘剤 鶏五目ごはんの具 ごぼう にんじん しょうゆ 鶏肉 食用植物油脂 醸造調味料 しいたけ たん白加水分解物 鰹節エキス	
20 木	①黒糖パン	② 牛 乳	③五目うどん ④ごぼうのツナマヨいため	①コッペパン くろざとう ③ <u>うどん</u> ④ <u>ノソエッ</u> グマヨネーズ サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく <u>さつまあげ</u> わかめ ④ <u>かつおフレーク</u>	③にんじん はくさい もやし ふかねぎ しいたけ ④にんじん キャベツ ごぼう コーン	③こんぶ にぼし うすくちしょうゆ さけみりん ④うすくちしょうゆ こしょう	608 762	24.6 30.1	 昆布エキス チキンエキス 調味料 かつおフレーク かつお 大豆油 野菜エキス 調味料 レバーの竜田揚げ 鶏レバー でん粉 揚げ油 しょうゆ 	
21 金	in i	② 牛 乳	© たっぷった ③ 豚骨風 煮 くき ④ 茎わかめの酢の物	①さつませんだいまい おおむぎ ③さといも くろざとう サラダあぶら ④さんおんとう ごま ごまあぶら	2ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ むぎみそ ④くきわかめ	③にんじん だいこん いんげん しょうが ごぼう こんにゃく ④にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	③こいくちしょうゆ みりん しょうちゅう ④うすくちしょうゆ す いちみとうがらし	621 751	25.9 30.8	みそ 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 しょうが にんにく 醸造酢 酒精 調味料 増粘剤 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 砂糖 Lーグルタミン酸サトリウム ままがい ままかい	
25 火	עאאיעכ 💮	② 牛 乳	③パンプキンスープ ④とり肉のカラフル野菜ソース	① コッペパン ③とうにゅうマーガリン クリーム(植物性) ④ でんぷん さんおんとう なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とりにく	③かぼちゃ パセリ たまねぎ ④にんじん たまねぎ ピーマン しょうが ズッキーニ	③とりがらスープ <u>こめこホワイトルー</u> コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ さけ	675 832	28.0 33.9	酵素製剤 香辛料 ヨーグルト 【乳】 脱脂粉乳 全紛乳 ぶどう糖果糖液糖砂糖 ゼラチン 寒天 香料 乳酸カルシウム ピロリン酸鉄 種菌	
26 水	①麦ごはん	② 牛 乳	③もすく∑りたまごスープ ④レバーの二ラだれ	①こめ おおむぎ ③でんぶん ごまあぶら ④なたねあぶら ごま ざらめ	②ぎゅうにゅう ③たまご ぶたにく もずく ④ <u>レバーのたつたあげ</u>	③にんじん たまねぎ たけのこ しょうが チンゲンサイ ④にら	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 ケチャップ さけ みりん す	693 841	28.2 33.8	がんもとき 豆腐 なたね油 粉状大豆たん白 にんじん でん粉	
27 木	① ナン	② 牛 乳	③トマトスープ ④お豆のドライカレー ⑤ヨーグルト	①ナン ③じゃがいも さんおんとう ④サラダあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③ウインナー ④ぶたにく だいす ひよこまめ あかいんげんまめ ⑤ヨーグルト	③にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト にんにく ④にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ブルーン	③とりがらスープ うすくちしょうゆ ユンソメ こしょう あかワイン ④カレールー カレーこ ケチャップ ウスターソース	678 780	30.2 34.9	11 月 24 日 は 和食の日	
28 金	①麦ごはん	② 牛 乳	③大根とがんもどきのうま煮 ④きびなごの南蛮漬け	①こめ おおむぎ ③でんぶん さんおんとう サラダあぶら ④でんぷん なたねあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき ④きびなご	③にんじん だいこん たけのこ えだまめ しょうが こんにゃく ④たまねぎ ピーマン	③かつおぶし うすくちしょうゆ さけみりん ④うすくちしょうゆ す いちみとうがらし	650 787	28.6 34.2		

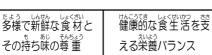
◆◆ 17日は【さつませんだい食育の日】です。◆◆

日本人の伝統的な食文化 和 食 に親しもう

「一 汁 三菜」を基本とする和食は、栄養バランスのとれた健康的な食事であり、また、四季折々の旬の食材を取り入れ季節を感じるととも ちいき あうと まっとしょく ねんちゅうぎょうじょ あっせつ かか しょうよう やくかり にな に、地域の風土にあった「郷土食」や年中行事と密接に関わる「行事食」など、日本の豊かな食文化を次世代に伝える重要な役割を担ってい ます。一人ひとりが和食文化について理解を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いが込められ、毎年11月24 が「和食の日」と制定されました。

がっこうきゅうしょく 学 校 給 食では、普段から、かつお節・昆布・煮干し・椎茸などから「だし」をとり、薄味を心 がけて調理しています。

「和食」の特徴







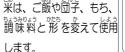




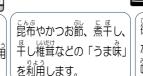
正月などの年中行事 との密接な関わり













微生物の力を利用して、独特 な風味やうま味を持つ発酵調 味料も欠かせません。