



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



← 献立は市のホームページでも確認できます。

日曜	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)	
4火	①丸カット コッパン	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ノンエッグタルタルソース	②ぎゅうにゅう ③とりこ ④とりこ	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	686 802	28.3 32.4	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】に掲載してあります。
5水	①麦ごはん	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スイートポテト	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	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 バセリ 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 スイートポテト さつま芋 砂糖 なたね油 大豆油 本みりん ぶどう糖果糖液糖 水あめ
6木	①コッパン	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	かまぼこ たら でん粉 砂糖 加工でん粉 調味料 着色料
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 にんじんドレッシング	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 プルーン 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	647 784	21.6 25.6	しゅうまい【小麦】 鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉 粉飴 でん粉加工食品 砂糖 しょうが しょうゆ みりん 香辛料 みそ 酵母エキスパウダー 小麦粉 大豆粉 水あめ混合異性糖液糖 炭酸 Ca ピロリン酸鉄 乳化剤
10月	①コッパン	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ぶたにくのたつたあげ	③にんじん かぼちゃ キャベツ ビーマン たまねぎ スッキーニ 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 コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ す	668 823	23.3 28.1	にんじんドレッシング 食用植物油 にんじん 砂糖 たまねぎ 醸造酢 オレンジ果汁 レモン果汁 増粘剤 調味料 セルロース 香料 カロチノイド色素 香辛料抽出物
11火	①麦ごはん	②牛乳	③里芋と白菜のみそ汁 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こめこのりんごタルト	②ぎゅうにゅう ③とりこ あつあげ こめみそ むぎみそ ④ぶりのてりやき	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	マーマレード 砂糖 水あめ いよかん 夏みかん 還元水あめ ゆず ベクチン 酸味料 ベーコン 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 砂糖 香辛料 カラギナン リン酸塩 L-グルタミン酸Na 香辛料抽出液
12水	①バターロール 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とりこ しろういげんまめ ④かんでん	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	豚肉の竜田揚げ【小麦】 豚もも でんぷん 砂糖 PH調整剤 小麦粉 パプリカ 加工でん粉 菜種油 米粉のりんごタルト りんご 豆乳 米粉 砂糖 水あめ ショートニング コーンフラワー 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 植物油 食物繊維 大豆粉 こんにゃく加工品 加工でん粉 炭酸 Ca グル化剤 酸味料 乳化剤 膨張剤 ビタミンC ピロリン酸第二鉄 乳酸Ca 増粘剤 香料 着色料
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ぎゅうにゅう ③たまご ぶたにく こうやどうふ ちくわ ④ぎゅうにく さつまあげ	③にんじん たまねぎ キャベツ こまつな だけのこ 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 いちみつとうがらし	640 775	29.6 35.5	ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 砂糖 本みりん 馬鈴薯でん粉 しょうが
14金	①たてわり 米粉入りパン	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こめこいりパン ③じゃがいも でんぷん クリーム(植物性) ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ベーコン とうにゅう ④スティックとんかつ	③にんじん たまねぎ コーン グリーンピース	③とりがらスープ こめこホワイトルー コンソメ こしょう ⑤マイティソース	668 814	23.4 26.7	コールスロードレッシング 食用植物油 醸造酢 糖類 レモン バイオフィリン 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

◆◆【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。◆◆

食事のあいさつにこめられた思いを知ろう。

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。

苦手な食べ物や初めて食べる料理だからという理由で、給食の量を少なくしたり、残したりしていませんか？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詰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。



にほんじん でんとうでき しょくぶん か わ しょく した
日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

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。

わ しょく か
「和食」に欠かせないもの