



令和7年11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。

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 す					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
4 火	①麦ごはん 	②牛乳	③里芋のそぼろ煮 ④小松菜の炒めもの ⑤昆布と抹茶のふりかけ	①こめ おおむぎ ③さいとも ④さくらめ ⑤さくらめ ⑥さくらめ	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④だいず あつあげ ⑤ふたにく ⑥かんてん	③にんじん たまねぎ ④にんじん ⑤にんじん ⑥にんじん	③かつおぶし ④さけ ⑤うすくちしょうゆ ⑥うすくちしょうゆ ⑦いちみつとうがらし ⑧さけ	601 724	26.0 30.9	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。 昆布と抹茶のふりかけ 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 かまぼこ たら でん粉 砂糖 加工でん粉 調味料 着色料 しょうまい【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 ビロリン酸鉄 乳化剤
5 水	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 ④こまあぶら ⑤サラダあぶら ⑥なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ふたにく ④かまぼこ ⑤えび ⑥いか ⑦しゅうまい	③にんじん たまねぎ ④キャベツ もやし ⑤ふかねぎ ⑥しょうが ⑦きくらげ	③とんこつスープ ④ちゅうかだし ⑤うすくちしょうゆ ⑥さけ ⑦こしょう	681 808	28.8 33.9	
6 木	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 ④さくらめ ⑤さんおんとう ⑥こま ⑦さんおんとう ⑧スイートポテト	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④とうふ	③にんじん はくさい ④ふかねぎ ⑤しょうが ⑥えのきたけ ⑦しいたけ ⑧にんじん ⑨だいこん ⑩きゅうり	③こいくちしょうゆ ④うすくちしょうゆ ⑤みりん ⑥うすくちしょうゆ ⑦す	628 742	23.1 27.3	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 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
7 金	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 ⑤マーマレード	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ふたにくのたつあげ	③にんじん かぼちゃ ④キャベツ ビーマン ⑤たまねぎ ⑥ズッキーニ ⑦カリフラワー ⑧レモン	③とりがらスープ ④うすくちしょうゆ ⑤コンソメ ⑥こしょう ⑦うすくちしょうゆ ⑧す	668 823	23.3 28.1	
10 月	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 ④サラダあぶら ⑤アーモンド ⑥にんじんドレッシング	②ぎゅうにゅう ③あさり ④ふたにく	③にんじん たまねぎ ④ほうれんそう ⑤しょうが ⑥にんにく ⑦りんご ⑧ブルーベリー ⑨にんじん ⑩たまねぎ ⑪コーン ⑫レーズン	③しろワイン ④カレールー	647 784	21.6 25.6	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 豚肉の竜田揚げ【小麦】 豚もも でん粉 砂糖 PH調整剤 小麦粉 パプリカ 加工でん粉 菜種油 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 レモン果皮 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 ④さんおんとう ⑤サラダあぶら ⑥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 ④しろういんげんまめ ⑤かんてん	③にんじん たまねぎ ④にんにく ⑤セロリ ⑥ブロッコリー ⑦トマト ⑧しいたけ ⑨えのきたけ ⑩マッシュルーム ⑪にんじん ⑫キャベツ ⑬きゅうり ⑭コーン	③とりがらスープ ④のうこうソース ⑤ケチャップ ⑥コンソメ ⑦あかワイン ⑧こしょう	649 803	25.1 30.5	
12 水	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さいとも ④こめこ ⑤こめこのりんごタルト	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④あつあげ ⑤こめみそ ⑥むぎみそ ⑦ぶりのてりやき	③にんじん ④はくさい ⑤こたけいずもやし ⑥こまつな ⑦しめじ	③かつおぶし	700 794	28.0 31.1	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 バイナッフル 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 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 こんにやく加工品 加工でん粉 炭酸Ca ゲル化剤 酸味料 乳化剤 膨張剤 ビタミンC ビロリン酸第二鉄 乳酸Ca 増粘剤 香料 着色料 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
13 木	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 ④でんぶん ⑤クリーム(植物性) ⑥なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とうにゅう ⑤スティックとんかつ	③にんじん たまねぎ ④コーン ⑤グリーンピース	③とりがらスープ ④こめホワイトルー ⑤コンソメ ⑥こしょう ⑦マイティソース	668 814	23.4 26.7	
14 金	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 ④サラダあぶら ⑤さんおんとう ⑥こま ⑦こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③たまご ④ふたにく ⑤こうやどうふ ⑥ちくわ ⑦ぎゅうにく ⑧さつまあげ	③にんじん たまねぎ ④キャベツ こまつな ⑤たけのこ ⑥にんじん たまねぎ ⑦れんこん ⑧しめじ	③かつおぶし ④こいくちしょうゆ ⑤うすくちしょうゆ ⑥みりん ⑦こいくちしょうゆ ⑧うすくちしょうゆ ⑨みりん ⑩さけ ⑪いちみつとうがらし	640 775	29.6 35.5	クリーム(植物性) 大豆 スティックとんかつ【小麦】 豚肉 パン粉 植物性たん白 でん粉 だん白加水分解物 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 ちくわ【卵】 魚肉 でん粉(小麦・馬鈴薯) 砂糖 ぶどう糖 アミノ酸 キンロース 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 アミノ酸

◆◆【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。◆◆
◆◆10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み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。



◆食べることは
命のバトンを
受け継ぐこと。

◆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、たくさんの方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。





令和7年 11月 献立予定表 (B) 薩摩川内市立川内学校給食センター

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)	
17月	①コッパン 	②牛乳	③冬野菜のポトフ ④ポテトとアーモンドのホットサラダ	①コッパン 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 コンソメ ④うすくちしょうゆ す しょう	632 778	26.5 32.1	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。
18火	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③芋煮汁 ④かつお腹皮の甘みそがらめ ⑤みかん(県内産)	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 でんぶん	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 しだいけ 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	カクテルウイナー 豚肉 豚脂肪 水あめ 植物性たん白 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 赤ピーマン レモン果汁 醸造酒 こしょう 増粘剤
19水	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コッパン くろざとう ③うどん ④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 さつまあげ わかめ ④かつおフレーク	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	かつおフレーク かつお 大豆油 野菜エキス 調味料 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 醸造調味料 しだいけ たん白加水分解物 鰹節エキス 昆布エキス チキンエキス 調味料
20木	①とり五目 ごはん 	②牛乳	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とりこもくごはんのぐ 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 こだいすもやし 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	ウイナー 豚肉 大豆たんぱく 加工でんぶん コーゲンケーシング 砂糖 レーグルタミン酸ナトリウム 酵素製剤 香辛料
21金	①コッパン 	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コッパン ③とうにゅうマーガリン クリーム(植物性) ④でんぶん 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 こめホワイトルー 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	ヨーグルト【乳】 脱脂粉乳 全粉乳 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 セラチン 寒天 香料 乳酸カルシウム ビロリン酸鉄 種菌
25火	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③豚骨風煮 ④荳わかめの酢のもの	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 こま こまあぶら	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 いちみつとうがらし	621 751	25.9 30.8	レバーの竜田揚げ 鶏レバー でん粉 揚げ油 しょうゆ 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
26水	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ウイナー ④ぶたにく だいたす ひよこめめ 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	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう あかワイン ④カレー カレー ケチャップ ウスターソース	678 780	30.2 34.9	桜島小みかんゼリー 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖 ぶどう糖 桜島小みかん ゲル化剤 酸味料 ビタミンC 香料
27木	①麦ごはん 	②牛乳	③もずく入りたまごスープ ④レバーのニラだれ	①こめ おおむぎ ③でんぶん こまあぶら ④なたねあぶら こま ざらめ	②ぎゅうにゅう ③たまご ぶたにく もずく ④レバーのたつたあげ	③にんじん たまねぎ しいたけ にんにく ほうれんそう えのきたけ しめじ マッシュルーム ④みかん あまなつみかん さくらしまこみかんゼリー みかんゼリー	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 か 11月24日は 和 食 の 日
28金	①米粉入り パン 	②牛乳	③マカロニときのこのクリーム煮 ④オレンジミックス	①こめこいりパン ③マカロニ 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 ベーコン とうにゅう	③にんじん たまねぎ しいたけ にんにく ほうれんそう えのきたけ しめじ マッシュルーム ④みかん あまなつみかん さくらしまこみかんゼリー みかんゼリー	③とりがらスープ こめホワイトルー しろワイン コンソメ こしょう	616 770	21.4 25.9	

◆◆【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。◆◆
◆◆ 18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に、地域・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日が「和食の日」と制定されました。

学校給食では、普段から、かつお節・昆布・煮干し・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

- 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

「和食」に欠かせないもの

- 米
- だし
- 発酵調味料

こめ 米は、ご飯や団子、もち、調味料と形を変えて使われます。

こんぶ かつお節、煮干し、干し椎茸などの「うま味」を利用します。

びせいぶつ 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。