



令和7年 12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)	
1月	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 みかんゼリー あまなつみかん さくらじまこみかんゼリー	③とりがらスープ こめこホワイトルー しるワイン コンソメ こしょう	616 770	21.4 25.9	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。 クリーム(植物性) 大豆 ベーコン 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 砂糖 カラギーナン リン酸塩 L-グルタミン酸Na 香辛料抽出液 みかんゼリー みかん果汁 果糖ぶどう糖液糖 果糖 砂糖 グラニュー糖 増粘多糖類 酸味料 香料 クエン酸鉄Na 桜島小みかんゼリー ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 砂糖 桜島小みかん皮 増粘多糖類 酸味料 ビタミンC 香料 真鯛入りつみれ【小麦】 真鯛 たら たまねぎ ねぎ でん粉 パン粉 植物性たんぱく 植物油 魚介エキス 砂糖 しょうゆ 加工でんぷん フレンチドレッシング 食用植物油 醸造酢 砂糖類 香辛料 アミノ酸 増粘多糖類 香辛料抽出物 パテキャラメル【乳】 水あめ 砂糖 加糖脱脂練乳 乳化剤 ドロマイト カラメルシロップ 加工でん粉 増粘多糖類 香料 トマトソース トマト たまねぎ バブリカ 砂糖 白ワイン 大豆油 にんにく 香辛料 クエン酸 米粉のかぼちゃマフィン 豆乳 砂糖 かぼちゃ 米粉 大豆粉 植物油 発酵調味料 加工でんぷん 膨張剤 安定剤 乳化剤 炭酸Ca ピロリン酸第二鉄 香料 カロチノイド色素 ちくわ 魚肉 でん粉 植物油 砂糖 加工でんぷん ぶどう糖 大豆たんぱく アミノ酸 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 パン粉【小麦】 小麦粉 上白糖 ショートニング イースト 大豆粉 イーストフード 鶏レバーの竜田揚げ 鶏肝 でん粉 なたね油 パーム油 しょうゆ 味噌 砂糖 しょうが 果糖ぶどう糖液糖 アミノ酸等 にんにく 醸造酢 酒精 増粘剤 ウスターソース 醸造酢 砂糖 たまねぎ トマト にんじん 香辛料 カラメル色素 イタリアンドレッシング 食用植物油 醸造酢 砂糖 玉ねぎ 発酵調味料 香味食用油 香辛料 酵母エキスパウダー トマト 酸味料 加工でん粉 キサンタンガム 平つくね キャベツ 鶏肉 豚脂 でんぷん タピオカ えんどう豆たんぱく 砂糖 発酵調味料 ドロマイト かつおぶし しょうが 酵母エキス ガーリック 鉄含有酵母 ふわっといちご 砂糖 植物油 豆乳クリーム 果糖ぶどう糖液糖 着色料 いちご でんぷん もち粉 麦芽糖 水あめ コーンスターチ 食物繊維 酸味料 ぶどう糖果糖液糖 粉あめ 乳化剤 こんにやく粉 増粘剤 セルロース 香料 酸化防止剤 ビタミンC pH調整剤 さつまあげ 魚肉すりみ でん粉 なたね油 砂糖 甘酒 雑酒 りんごジャム ポリデキストロース りんご 砂糖 水あめ ベクチン 酸味料 香料 ホキフライ【小麦】 ホキ 小麦粉 パン粉 でんぷん 大豆たんぱく 青さのり 香辛料 増粘多糖類 さつまいもチップス さつまいも 砂糖 植物油 茶うけみそ 米 大豆 調味料 甘味料
2火	①麦ごはん	②牛乳	③真鯛入りつみれのすまし汁 ④高野豆腐の肉みそかけ	①こめ おおむぎ ④でんぷん なたねあぶら サラダあぶら さんおんとう こま	②ぎゅうにゅう ③まだいいつみれ あぶらあげ ④こうやとうふ ぶたにく こめみそ	③にんじん はいくさい ごぼう だいこん ねぎ しょうが ④にんじん たまねぎ しょうが にら	③かつおぶし うすくちしょうゆ さけ	626 758	22.2 26.2	
3水	①コッパパン	②牛乳	③ポークビーンズ ④花花サラダ ⑤パテキャラメル	①コッパパン ③じゃがいも サラダあぶら さんおんとう ④フレンチドレッシング ⑤パテキャラメル	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 ④かんでん	③たまねぎ パセリ マッシュルーム にんにく トマト ④ブロッコリー にんじん カリフラワー きゅうり	③コンソメ こしょう ケチャップ トマトソース	641 780	27.9 33.8	
4木	①麦ごはん	②牛乳	③ちゃんこなべ ④高菜の油いため ⑤米粉のかぼちゃマフィン	①こめ おおむぎ ④サラダあぶら さんおんとう こま ⑤こめのかぼちゃマフィン	②ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ ④ぶたにく ひじき あぶらあげ かつおぶし	③にんじん だいこん ごぼう はいくさい ふかねぎ しめじ しょうが ④にんじん たけのこ しょうが たかなづけ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ さけ みりん ④うすくちしょうゆ みりん いちみつがらし	648 766	25.5 30.1	
5金	①コッパパン	②牛乳	③ふわふわ卵スープ ④レバーのナッツがらめ	①コッパパン ③パンこ ④なたねあぶら さんおんとう アーモンド	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④とりレバーのたつたあげ	③にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	③とりがらスープ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ ④ウスターソース	697 859	32.6 39.7	
8月	①麦ごはん	②牛乳	③冬野菜カレー ④白菜サラダ	①こめ おおむぎ ③じゃがいも サラダあぶら ④イタリアンドレッシング	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 れんこん りんご ブロッコリー ブルーベリー だいこん ④きゅうり はいくさい にんじん コーン	③カレールー	611 739	20.3 23.8	
9火	①黒糖パン	②牛乳	③中華風春雨スープ ④平つくねのお好み焼き風	①コッパパン くろざとう ③はるさめ こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④ひらつくね あおのり	③にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ ほうれんそう	③とりがらスープ うすくちしょうゆ さけ こしょう ④のうこうソース ケチャップ	617 742	25.3 29.6	
10水	①麦ごはん	②牛乳	③生姜みそおでん ④茎わかめの甘酢いため ⑤ふわっといちご	①こめ おおむぎ ③さといも ざらめ ④さんおんとう こまあぶら ⑤ふわっといちご	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ こんぶ さつまあげ こめみそ ④くきわかめ ぶたにく	③にんじん だいこん こんにやく しょうが ④にんじん しめじ	③かつおぶし みりん ④うすくちしょうゆ す	649 766	23.1 27.3	
11木	①コッパパン	②牛乳	③ボルシチ ④ホキフライ ⑤りんごジャム	①コッパパン ③じゃがいも サラダあぶら さんおんとう クリーム(植物性) ④なたねあぶら ⑤りんごジャム	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう ④ホキフライ	③にんじん キャベツ たまねぎ ピーズ ブロッコリー トマト にんにく	③とりがらスープ コンソメ ケチャップ こしょう	632 770	26.4 32.0	
12金	①薩摩川内米ごはん	②牛乳	③のっぺい汁 ④ぶたみそ ⑤さつまいもチップス	①さつませんだいまい おおむぎ ③さといも でんぷん ④サラダあぶら さんおんとう ⑤さつまいもチップス	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④ぶたにく だいす ぶたレバー ひよこまめ ちやうけみそ	③にんじん だいこん ごぼう ふかねぎ こんにやく ④にんじん にら しょうが	③かつおぶし うすくちしょうゆ さけ	615 738	27.5 32.8	

- ◆◆【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。◆◆
◆◆5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。◆◆
◆◆【さつませんだい食育の日】は、12月です。◆◆
◆◆🌸印がついている料理は、中学3年生のリクエストメニューです。◆◆

🌸リクエスト給食の集計結果を発表します。🌸

せんだいきたちゅうがっこう 川内北中学校	へいせいちゅうがっこう 平成中学校	とうこうがくえん 東郷学園(後期課程)	みずひきちゅうがっこう 水引中学校	せんだいみなみちゅうがっこう 川内南中学校	せんだいちゅうおうちゅうがっこう 川内中央中学校
1位 揚げパン	1位 揚げパン	1位 メロンパン	1位 ヤンニョムチキン	1位 揚げパン	1位 揚げパン
2位 メロンパン	2位 メロンパン	2位 揚げパン	2位 メロンパン	2位 メロンパン	2位 メロンパン
3位 タルト	3位 からあげ	3位 鶏飯	3位 フルーツポンチ	3位 タルト	3位 タルト
4位 カレーライス	4位 ふわっといちご	4位 タルト	4位 揚げパン	4位 鶏飯	4位 鶏飯
5位 からあげ	5位 ナン	5位 カレーライス	5位 鶏飯	5位 からあげ	5位 フルーツポンチ

🌸リクエストされたメニューは、12月～3月の給食に登場する予定です。

ただし、揚げパンは調理時間などの関係で、学校行事により食数が少なくなる場合にしか提供できませんのでご了承ください。





令和7年 12月 献立予定表 (A) 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)	
15月	①たてわり 米粉入りパン 	②牛乳	③かぼちゃとキャベツのスープ煮 ④ポークフランクのピザソース	①こめこいりパン ④オリーブオイル さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ポークフランク	③にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ マッシュルーム ④たまねぎ パセリ にんにく トマト パプリカ	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ピザソース コンソメ ケチャップ こしょう ウスターソース	617 770	24.0 29.2	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。 ポークフランク 豚肉 タビオカ でんぷん ガーリック コーンスターチ 砂糖 ペパー メース オニオンパウダー 発酵調味料 ピザソース トマトジュース トマトペースト たまねぎ オリーブ油 オレガノ ぶどう糖果糖液糖 砂糖 パプリカ ガーリック チキンエキス 酸味料 増粘剤 調味料 白菜キムチ 白菜 異性化液糖 醸造酢 唐辛子 にんにく アミノ酸 酸味料 パプリカ色素 ビタミンB1 トマトオムレツ【卵・小麦】 たまご たまねぎ にんじん 豚肉 砂糖 トマト トマトケチャップ トマトピューレー トマトペースト 植物油 ゼラチン 大豆たんぱく ワイン しょうゆ にんにく コンソメパウダー 黒こしょう 加工でんぷん 増粘多糖類 カロテン pH調整剤 クエン酸鉄 Na ココア さばのしょうが煮 さば 砂糖 しょうゆ みりん でんぷん しょうが ヨーグルト【乳】 脱脂粉乳 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 種菌 乳酸カルシウム 香料 ビロリン酸鉄 メープルシロップ ポリデキストロース 砂糖 カラメル 酸味料 メープルシュガー 寒天 香料 鮭ボール 鮭 たら たまねぎ 植物油 清酒 砂糖 酵母エキス 加工でんぷん スパイス こしょう レッドベルペッパー パプリカ パセリ とうがらし コリアンダー グリーンベルペッパー マジョラム オレガノ パプリカ しょうゆ ガーリック アミノ酸 フライドガーリック オニオン粉末 ★セレクトケーキ★ ★米粉のいちごケーキ 豆乳 いちご いちご果汁 砂糖 米粉 加工油脂 大豆粉 植物油 水あめ 粉砂糖 香料 加工でんぷん 膨張剤 増粘剤 炭酸Ca グル化剤 酸味料 乳化剤 トレハロース セルロース ビタミンC 増粘多糖類 ビロリン酸第二鉄 着色料 ぶどう糖果糖液糖 メタリン酸 Na ★米粉のチョコケーキ 豆乳 砂糖 米粉 加工油脂 ココアパウダー 水あめ 膨張剤 セルロース 大豆粉 植物油 こんにゃく粉 でんぷん 乳化剤 加工でんぷん トレハロース 増粘剤 炭酸Ca 増粘多糖類 香料 ビロリン酸第二鉄 メタリン酸 Na キャロットピラフのもと にんじん 食用植物油 コーン 鶏肉 赤ピーマン チキンエキス デキストリン 酵母エキス タラエキス 香辛料 野菜エキス トレハロース 大豆多糖類
16火	①麦ごはん 	②牛乳	③キムチスープ ④ビビンバ	①こめ おおむぎ ③ごまあぶら 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 あさり とうふ ④ぎゅうにく あかみそ	③にんじん たまねぎ だいこん はくさい はくさいキムチ にら ④にんじん ぜんまい ほうれんそう にんにく こだいずもやし	③とりがらスープ うすくちしょうゆ みりん さけ ちゅうかだし ④うすくちしょうゆ コチュジャン いちみつとうがらし	603 729	27.5 32.9	
17水	①コッパパン 	②牛乳	③ビーンズポタージュ ④トマトオムレツ	①コッパパン ③じゃがいも 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 だいず たまねぎ しろはなまめ しろいんげんまめ ④トマトオムレツ	③にんじん たまねぎ コーン パセリ	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	627 754	27.1 32.0	
18木	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③さつま汁 ④さばのしょうが煮 ⑤ヨーグルト	①さつませんだいまい おおむぎ ③さつまいも	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ むぎみそ こめみそ ④さばのしょうがに ⑤ヨーグルト	③にんじん だいこん しょうが ごぼう こんにゃく ふかねぎ	③かつおぶし	641 738	26.6 29.8	
19金	①コッパパン 	②牛乳	③海苔パタースパゲッティ ④野菜ソテー	①コッパパン ③スパゲッティ とうにゅうマーガリン ④ガラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく のり しらすし ④ベーコン かんでん	③たまねぎ こまつな えのきたけ しめじ しいたけ にんにく ④ほうれんそう カリフラワー キャベツ にんじん	③とりがらスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こしょう ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	630 787	27.6 33.8	
22月	①麦ごはん 	②牛乳	③麻婆豆腐 ④バンサンスー	①こめ おおむぎ ③さんおんとう でんぷん ごまあぶら ④はるさめ 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 とうふ だいず あかみそ	③たまねぎ たけのこ しいたけ ふかねぎ しょうが にんにく ④にんじん きゅうり	③ちゅうかだし こいくちしょうゆ トウバンジャン さんしょう ④りんごす うすくちしょうゆ	655 794	27.6 33.0	
23火	①コッパパン 	②牛乳	③鮭ボールのスープ ④手作りフライドチキン ⑤メープルシロップ	①コッパパン ④でんぷん なたねあぶら ⑤メープルシロップ	②ぎゅうにゅう ③さけボール ④とりにく	③にんじん たまねぎ はくさい しめじ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう しろワイン ④しろワイン スパイス	668 832	28.4 35.7	
24水	①キャロット ピラフ 	②牛乳	③ドリアソース 【③は①にかけましょう】 ④クリスマスグリーンサラダ ⑤セレクトケーキ	①こめ おおむぎ ③クリーム(植物性) とうにゅうマーガリン でんぷん ④さんおんとう オリーブオイル ⑤セレクトケーキ	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④かんでん	①キャロットピラフのもと ③にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ④コーン ビーマン プロックリー きゅうり レモン	③こめこホワイトルー とりがらスープ コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ す こしょう つぶマスタード	※ 下記 参照	※ 下記 参照	

★セレクトケーキについて★

12月24日は、「ケーキを自分で選ぶ」セレクトケーキの日です。

2学期の終わりにクリスマスの行事食として乳・卵・小麦を使用しないケーキを計画しています。

【セレクトケーキを組み合わせた場合の栄養価】

米粉のいちごケーキを選んだ場合【エネルギー：⑪727kcal⑫848kcal / たんぱく質：⑪22.4g⑫26.1g】

米粉のチョコケーキを選んだ場合【エネルギー：⑪733kcal⑫854kcal / たんぱく質：⑪22.6g⑫26.3g】

※令和8年1月の献立表は1月8日に配布します。薩摩川内市のホームページには、12月26日ごろに掲載する予定です。

風邪予防に 丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類 魚介類 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

とりたい栄養素と食べ物

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

プロックリー パプリカ いちご キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE

サケ アーモンド 植物油