



令和7年 12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 ず					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1月	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	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でんぶん 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 だけのこ 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 いちみつとうがらし	650 787	28.6 34.2	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】に掲載してあります。
2火	①コッパン	②牛乳	③ポークビーンズ ④花ササラダ ⑤パテキャラメル	①コッパン 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	豆腐 なたね油 粉状大豆たん白 にんじん でん粉 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 パプリカ 砂糖 白ワイン 大豆油 にんにく 香辛料 クエン酸 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 植物性たんばく 植物油 魚介エキス 砂糖 しょうゆ 加工でん粉 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 酒精 にんにく 醸造酢 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 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 加工でん粉 膨張剤 安定剤 乳化剤 炭酸 Ca ヒロリン酸第二鉄 香料 カロチノイド色素 ちくわ 魚肉 でん粉 植物油 砂糖 加工でん粉 ぶどう糖 大豆たんばく 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 平つくね キャベツ 鶏肉 豚脂 でん粉 タピオカ えんどう豆たんばく 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 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 クリーム(植物性) 大豆 りんごジャム ホリデキストロース 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 でん粉 大豆たんばく 青さのり 香辛料 増粘多糖類 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 でん粉 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 こんにゃく粉 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 ポークフランク 豚肉 タピオカ でん粉 コーンスターチ 砂糖 ペパーメース オニオンパウダー ガーリック 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 バジル ガーリック チキンエキス 酸味料 増粘剤 調味料
3水	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でんぶん なたねあぶら サラダあぶら さんおんとう ごま	②ぎゅうにゅう ③まだいいりつみれ 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 はくさい ぎょう 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	
4木	①コッパン	②牛乳	CaFeメニュー ③ふわふわ卵スープ ④レバーのナッツがらめ	①コッパン 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 たまご 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	
5金	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 ごま 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 ぎょう はくさい ぶかねぎ しめじ しょうが ④にんじん たけのこ しょうが たかぎ	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 いちみつとうがらし	648 766	25.5 30.1	
8月	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コッパン くろざとう ③はるさめ ごまあぶら	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のこうソース ケチャップ	617 742	25.3 29.6	
9火	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 プルーン だいこん ④きゅうり はくさい にんじん コーン	③カレールー	611 739	20.3 23.8	
10水	①コッパン	②牛乳	③ポルシチ ④ホキフライ ⑤りんごジャム	①コッパン 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ぎゅうにく 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	
11木	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 ごまあぶら 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 こんにゃく 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	
12金	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 バジル	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	

- ◆◆【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。◆◆
◆◆4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、15日です。◆◆
◆◆🌸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	へいせいしゅうがっこう 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 2位 メロンパン 3位 タルト 4位 カレーライス 5位 からあげ	1位 揚げパン 2位 メロンパン 3位 からあげ 4位 ふわっといちご 5位 ナン	1位 メロンパン 2位 揚げパン 3位 鶏飯 4位 タルト 5位 カレーライス	1位 ヤンニョムチキン 2位 メロンパン 3位 フルーツポンチ 4位 揚げパン 5位 鶏飯	1位 揚げパン 2位 メロンパン 3位 タルト 4位 鶏飯 5位 からあげ	1位 揚げパン 2位 メロンパン 3位 タルト 4位 鶏飯 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 (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)	
15月	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さつまいも ②おむぎ ③さといも ④さといも ⑤さといも	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぶたにく ⑤ぶたにく	③にんじん ④ごぼう ⑤ごぼう	③かつおぶし ④しょうゆ ⑤しょうゆ	615 738	27.5 32.8	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 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 トマトペースト 植物油 ゼラチン 大豆たんぱく 小麦粉 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 白菜キムチ 白菜 異性化糖 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 ベーコン 豚肉 大豆たんぱく 酵母エキス 砂糖 カラゲニン リン酸塩 レーグルタミン酸Na 香料抽出液 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 ビタミン酸鉄 ★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 ビタミン酸第二鉄 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 こんにやく粉 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 ビタミン酸第二鉄 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 香料 野菜エキス トレハロース 大豆多糖類 メープルジャム 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 グリーンペッパー マジョラム オレガノ バジル 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
16火	①コッパン 	②牛乳	③ビーンズポタージュ ④トマトオムレツ	①コッパン ②じゃがいも ③とうもろこし ④とうもろこし	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぶたにく ⑤ぶたにく	③にんじん ④たまねぎ ⑤コーン	③とりがらスープ ④こめホワイトルー ⑤コンソメ	627 754	27.1 32.0	
17水	①麦ごはん 	②牛乳	③キムチスープ ④ピビンバ	①こめ ②おむぎ ③こめあぶら ④さんおんとう ⑤こめ	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぶたにく ⑤ぶたにく	③にんじん ④たまねぎ ⑤だいこん	③とりがらスープ ④うすくちしょうゆ ⑤みりん	603 729	27.5 32.9	
18木	①コッパン 	②牛乳	③海苔パスタパゲッティ ④野菜ソテー	①コッパン ②スパゲッティ ③とうもろこし ④サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④のり ⑤のり	③たまねぎ ④こまつな ⑤えのき	③とりがらスープ ④こめホワイトルー ⑤コンソメ	630 787	27.6 33.8	
19金	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③さつまいも汁 ④さばのしょうが煮 ⑤ヨーグルト	①さつまいも ②おむぎ ③さといも	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④あつあげ ⑤あつあげ	③にんじん ④だいこん ⑤しょうが	③かつおぶし	641 738	26.6 29.8	
22月	①コッパン 	②牛乳	③麦入りコンソメスープ ④ドライカレー	①コッパン ②おむぎ ③さんおんとう ④サラダあぶら ⑤さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④のり ⑤のり	③にんじん ④たまねぎ ⑤えのき	③とりがらスープ ④うすくちしょうゆ ⑤コンソメ	647 796	27.7 33.6	
23火	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 ②おむぎ ③クリーム(植物性) ④とうもろこし ⑤さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④のり ⑤のり	①キャロットピラフのもと ③にんじん ④たまねぎ ⑤マッシュルーム	③こめホワイトルー ④とりがらスープ ⑤コンソメ	※ 下記参照	※ 下記参照	
24水	①コッパン 	②牛乳	③鮭ボールのスープ ④手作りフライドチキン ⑤メープルジャム	①コッパン ②でんぷん ③なたねあぶら ④メープルジャム	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④のり ⑤のり	③にんじん ④たまねぎ ⑤はくさい	③とりがらスープ ④うすくちしょうゆ ⑤コンソメ	668 832	28.4 35.7	
<div>★セレクトケーキについて★ 12月23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：①727kcal②848kcal /たんぱく質：①22.4g②26.1g】 米粉のチョコケーキを選んだ場合【エネルギー：①733kcal②854kcal /たんぱく質：①22.6g②26.3g】 ※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。</div> <div>寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！ いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが大切です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。</div>										

風邪予防に

とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類

魚介類

卵

大豆・大豆製品

牛乳・乳製品

ヨーグルト

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

ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ

サケ

サラダ油

アーモンド