

令和8年 9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 のもとになる食品	おもに体の調子を 整えるのもとになる食品	ちようみりよう 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9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火	①麦ごはん 	②牛乳	③なすのカレー ④夏みかんサラダ	①こめ おおむぎ ③サラダあぶら ④かんきつドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず ④かんでん	③にんじん なす たまねぎ トマト コーン えだまめ りんご ブルーン ④きゅうり カリフラワー あまなつみかん	③カレールー ウスターソース ④こしょう	658 831	21.7 27.3	細い下線の加工食品は、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。 かんきつドレッシング 醸造酢 植物油脂 砂糖 香料 梅肉 魚醤(ほっけ すけとうだら) 玉ねぎ 砂糖 発酵調味料 赤ピーマン 酵母エキス 水あめ みかん果皮 たん白加水分解物 ゆず皮 みかん こんぶエキス 増粘多糖類 ウスターソース トマト たまねぎ りんご 醸造酢 にんじん ガーリック 砂糖 香辛料 アミノ酸液 カラメル色素 アミノ酸 酸味料 甘味料 イタリアンドレッシング 植物油脂 醸造酢 砂糖 酸味料 玉ねぎ 発酵調味料 香味油 香辛料 酵母エキス トマト 加工でん粉 キサンタンガム メープルジャム 食物繊維 砂糖 メープルシロップ 寒天 香料 着色料 酸味料 ベーコン 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 砂糖 L-グルタミン酸Na リン酸塩 香辛料抽出物 カラギーナン さんまのみぞれ煮 さんま 砂糖 大根 しょうゆ でんぷん みりん クリーム(植物性)大豆 鶏肉 じゃがいも 香辛料 加工でん粉 米粉 とうもろこしでん粉 植物繊維 なたね油 酵母エキス 砂糖 パーム油 大豆たん白 チリパウダー 赤唐辛子 コーンパウダー クミン オレガノ ガーリック カクテルウィンナー 豚肉 水あめ 大豆たんぱく 調味料 香辛料 加工でん粉 砂糖 リン酸塩(Na) 混ぜ込みわかめ わかめ 還元水あめ 昆布エキス 酵母エキスパウダー ビロリン酸鉄 かに風味かまぼこ たら ほき 砂糖 発酵調味料 乳化剤 でん粉 たん白加水分解物 植物油脂 還元水あめ 加工でん粉 着色料 さつまあげ(たんざく) イトヨリダイ スケトウダラ エソ 砂糖 なたね油 でん粉 ぶどう糖 めんほぐしえき アカシアガム アーガム酵素分解物 食品素材(寒天など) 青じそドレッシング 水あめ 砂糖 醸造酢 発酵調味料 たん白加水分解物 レモン 酵母エキス 魚醤(ほっけ すけとうだら) かつお節エキス 青じそ 香料 酸味料 増粘剤 香辛料 還元水あめ ぶどうゼリー ぶどう果汁 水あめ 果糖 洋酒 グラニュー糖 難消化性デキストリン ゲル化剤 酸味料 強化剤 香料 ほぐしえき 鶏肉 酵母エキス 調味料 加工でん粉 野菜エキス(にんじん キャベツ 玉ねぎ) 錦糸卵(卵) 鶏卵 砂糖 醸造酢 大豆油 調味料 デキストリン 加工でん粉 増粘多糖類 きびなごフライ(小麦) きびなご パン粉 小麦粉 大豆油 大豆 なたね油 でん粉 砂糖 香辛料 増粘剤 乳化剤 炭酸カルシウム ビロリン酸第二鉄 たくあん 大根 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 醸造酢 ぬか類 アミノ酸液 酵母エキス
2水	①コッパン 	②牛乳	③かぼちゃのベーコン煮 ④イタリアンサラダ ⑤メープルジャム	①コッパン ④イタリアンドレッシング ⑤メープルジャム	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④かんでん	③かぼちゃ たまねぎ セロリ スズキニ ブロッコリー マッシュルーム ④にんじん キャベツ アスパラガス コーン	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	600 765	21.4 27.5	
3木	①麦ごはん 	②牛乳	③かみなり汁 ④さんまのみぞれ煮	①こめ おおむぎ ③じゃがいも ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ むぎみそ こめみそ ④さんまのみぞれに	③にんじん だいこん こんにやく ごぼう れんこん こまつな たけのこ	③かつおぶし	618 749	26.8 31.8	
4金	①コッパン 	②牛乳	③ビーンズポタージュ ④ポテトとお米のささみカツ ⑤冷凍黄桃	①コッパン ③じゃがいも とうにゅうマーガリン クリーム(植物性) ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく しろいんげんまめ ひよこめめ ④ポテトとお米のささみカツ	③にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ⑤おうとう	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	604 757	29.0 35.4	
7月	①麦ごはん 	②牛乳	③中華コーンスープ ④タコライス風そばろ	①こめ おおむぎ ③ごまあぶら でんぷん ④サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ④ぶたにく だいず	③にんじん コーン チンゲンサイ たけのこ きくらげ えのきたけ ④たまねぎ トマト キャベツ えだまめ にんにく	③とりがらスープ うすくちしょうゆ ちゅうかだし こしょう ④ウスターソース ケチャップ コンソメ こしょう チリパウダー こしょう	608 769	25.7 32.4	
8火	①バター ロールパン 	②牛乳	③ウィンナーポトフ ④カリフラワーのレモンマリネ	①コッパン ③じゃがいも ④さんおんとう オリーブオイル	①たまご ②ぎゅうにゅう ③カクテルウィンナー	③にんじん たまねぎ スズキニ キャベツ ④カリフラワー きゅうり えだまめ コーン レモン	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うすくちしょうゆ こしょう	602 778	24.2 31.0	
9水	①わかめ ごはん 	②牛乳	③豚汁 ④揚げだし高野豆腐	①こめ おおむぎ ③さつまいも ④でんぷん なたねあぶら	①まぜこみわかめ ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ ④こうやとうふ かにふうみかまぼこ	③にんじん だいこん こんにやく ごぼう ねぎ しょうが ④にんじん みつば えのきたけ しょうが	③かつおぶし ④うすくちしょうゆ みりん かつおぶし	609 770	23.5 29.6	
10木	①黒糖パン 	②牛乳	③カレーうどん ④青じそあえ	①コッパン くろざとう ③うどん	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ(たんざく) あぶらあげ ④かんでん	③にんじん たまねぎ しいたけ ふかねぎ ④キャベツ きゅうり にんじん だいこん	③こんぶ かつおぶし カレールー さけ カレーこ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ めんほぐしえき ④あおじそドレッシング	600 773	24.3 31.1	
11金	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③鶏飯風どんぶり ④きびなごフライ ⑤ぶどうゼリー	①さつませんだいまい おおむぎ ④なたねあぶら ⑤ぶどうゼリー	②ぎゅうにゅう ③ほぐしえき きんしたまご ④きびなごフライ	③にんじん しいたけ こまつな たくあん ゆず	③とりがらスープ うすくちしょうゆ みりん	617 775	27.4 34.5	

◆◆【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。◆◆

9月の中学校の牛乳は、250ccです。



夏休みが終わり、2学期が始まります。生活リズムが乱れている人はいませんか。生活リズムを早めに整え、充実した2学期を過ごしましょう。

生活リズムを整えるためのポイントができていますか
チェックしてみましょう。

- ☐ 毎日、朝ごはんを食べる。
- ☐ 早起きをして朝日を浴びる。
- ☐ 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- ☐ 一日3食を決まった時間に食べる。
- ☐ 日中は、できるだけたくさんの日光を浴びる。
- ☐ 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- ☐ 寝る時は、部屋を暗くして寝る。

★朝ごはんを食べて毎日を元気に過ごしましょう★

みなさんは、朝ごはんを食べて登校していますか？
栄養バランスのよい朝ごはんを食べると、体力・集中力・学習能力により影響があります。朝から元気にスタートできるよう朝ごはんを食べて登校しましょう。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食
(ごはん・パンなど)

主菜
(卵・肉・魚・大豆製品など)

副菜
(野菜・きのこ・海藻・いも類など)

果物

牛乳・乳製品

なにかと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



令和8年 9月 献立予定表(A)

薩摩川内市立川内学校給食センター

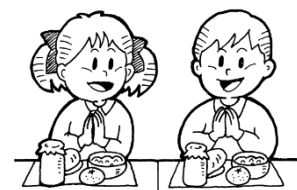
日曜	こ ん だ て 名			おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料など	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料9品目(しょうゆ由来の小麦は除く)】
	主 食	牛乳	お か ず					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
14月	①丸カットパン 	②牛乳	③クラムチャウダー ④照焼チキンパティ	①コッパパン ③じゃがいも クリーム(植物性) とうとうマーガリン でんぷん	②ぎゅうにゅう ③ボンレスハム あさり とうにゅう ④てりやきチキンパティ	③にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム	③とりがらスープ コンソメ こめこホワイトルー こしょう	601 773	25.0 31.8	細い下線の加工食品は、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。 ボンレスハム 豚肉 大豆たん白 水あめ 砂糖 ボークエキス 香辛料 酵母エキス 酵素製剤 照焼チキンパティ【小麦】 鶏肉 大豆たん白 玉ねぎ 豚脂 パン粉 砂糖 魚醤(いわし) しょうゆ 香辛料 ワイン ビタミン酸鉄Na 発酵調味料 チキンエキス しょうが キサンタン 加工でん粉 パーム油 さつまあげ イトヨリ アジ 砂糖 なたね油 でん粉 甘酒 雑酒 茶うけみそ 米 大豆 調味料 甘味料 マスカットゼリー 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 ぶどう果汁 増粘多糖類 乳酸Ca 香料 酸味料 クエン酸鉄Na ビタミンC 着色料 十五夜ゼリー 砂糖 ぶどう糖液糖 いちご果汁 ブルーベリー果汁 りんご果汁 寒天 植物油 うんしゅうみかん果汁 水あめ ぶどう糖 乳酸Ca 乳化剤 香料 水溶性食物繊維 ゲル化剤 酸味料 ビタミンC 着色料 クエン酸鉄Na さわらのスタミナ焼き さわら みりん しょうゆ 砂糖 魚醤(かたくちいわし) りんご 玉ねぎ しょうが 発酵調味料 にんにく 酒 調味料 香辛料 アミノ酸 甘味料 ビタミンB1 たちうおつみれ【小麦】 たちうお でん粉 砂糖 小麦粉 調味料 リン酸塩(Na) 鶏レバーの竜田揚げ 鶏肝 でん粉 なたね油 パーム油 増粘剤 しょうゆ 味噌 砂糖 酒精 しょうが にんにく 果糖ぶどう糖液糖 アミノ酸等 醸造酢 りんごジャム 水あめ 砂糖 りんご 酸味料 ゲル化剤(ペクチン) ハムカツ【小麦】 チョップドハム(鶏肉・豚肉・香辛料・ グルコース・綿実油) パン粉 加工でん粉 調味料 増粘多糖類 くん液 着色料 トレハロース 増粘剤 ヨーグルト【乳】 脱脂粉乳 ぶどう糖液糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 香料 種菌 乳酸カルシウム ビタミン酸鉄 マーマレード 水あめ 夏みかん いよかん ペクチン 還元水あめ ゆず果汁 酸味料 砂糖 ウインナー 豚肉 大豆たん白 砂糖 香辛料 加工でん粉 レーグルタミン酸Na 酵素製剤 コラーゲンケーシング 豚肉の竜田揚げ【小麦】 豚肉 砂糖 加工でん粉 PH調整剤 小麦粉 パプリカ 菜種油 でん粉(ばいれいしょ・トウモロコシ)
15火	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③さつませんだい食育の日 ③冬瓜のうま煮 ④豚みそ	①さつませんだいまい おむぎ ③ざらめ ④サラダあぶら さんおんとう ごま	②ぎゅうにゅう ③とりこ あつあげ さつまあげ ④ぶたにく だいず ちゅうけみそ	③にんじん とうがん たけのこ いんげん しいたけ こんにゃく ④にんじん しょうが にら	③にぼし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	626 792	27.5 34.5	
16水	①コッパパン 	②牛乳	③キャベツとベーコンのスパゲッティ ④フルーツポンチ	①コッパパン ③スパゲッティ オリーブオイル ④マスカットゼリー	②ぎゅうにゅう ③ベーコン	③たまねぎ キャベツ アスパラガス にんにく ④みかん りんご パイナップル おうとう	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう めんぼうしえき	639 820	22.1 28.3	
17木	①麦ごはん 	②牛乳	③秋の味覚汁 ④さわらのスタミナ焼き ⑤十五夜ゼリー	①こめ おむぎ ③さといも くり ⑤じゅうごやゼリー	②ぎゅうにゅう ③とりこ あぶらあげ こめみそ むぎみそ ④さわらのスタミナやき	③にんじん だいこん しめじ なめこ ねぎ	③かつおぶし	606 734	28.3 33.1	
18金	①米粉入りパン 	②牛乳	③じゃがいものトマト煮 ④ごぼうのマヨネーズソテー	①こめこいりパン ③じゃがいも さんおんとう サラダあぶら 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とりこ ④ぶたにく かんてん	③たまねぎ しめじ ブロッコリー セロリ トマト にんにく ④にんじん キャベツ ごぼう コーン	③ケチャップ のうこうソース とりがらスープ コンソメ あかワイン こしょう ④うすくちしょうゆ こしょう	616 785	26.5 33.5	
24木	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③太刀魚のつみれ汁 ④レバーのガーリックソース	①さつませんだいまい おむぎ ④なたねあぶら ざらめ	②ぎゅうにゅう ③たちうおつみれ あぶらあげ ④とりレバーのたつたあげ	③にんじん だいこん えのきたけ こまつな しょうが ④にら しょうが にんにく	③かつおぶし さけ うすくちしょうゆ ④こいくちしょうゆ トウバンジャン	644 814	24.7 31.1	
25金	①コッパパン 	②牛乳	③カレースープ ④ハムカツ ⑤りんごジャム	①コッパパン ③じゃがいも とうとうマーガリン ④なたねあぶら ⑤りんごジャム	②ぎゅうにゅう ③とりこ しろいんげんまめ ④ハムカツ	③たまねぎ にんじん キャベツ カリフラワー	③うすくちしょうゆ こしょう コンソメ とりがらスープ カレーこ	623 760	26.1 32.6	
28月	①麦ごはん 	②牛乳	③けんちん汁 ④ひじきとれんこんのごまみそ炒め ⑤ヨーグルト	①こめ おむぎ ③さといも 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とりこ とうふ ④ぶたにく ひじき さつまあげ(たんざく) こめみそ ⑤ヨーグルト	③にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ ④たまねぎ れんこん にんじん しめじ	③さけ かつおぶし うすくちしょうゆ ④さけ みりん こいくちしょうゆ いちみつとうがらし	607 755	25.8 31.8	
29火	①コッパパン 	②牛乳	③ゴロゴロ野菜のスープ ④揚げ豚のオレンジソース	①コッパパン ③じゃがいも 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ウインナー ④ぶたにくのたつたあげ	③にんじん たまねぎ だいこん ズッキーニ ブロッコリー ④レモン	③うすくちしょうゆ コンソメ こしょう とりがらスープ ④うすくちしょうゆ す	644 826	24.0 30.7	
30水	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	CaFe メニュー ③家常豆腐 ④中華和え	①さつませんだいまい おむぎ ③さんおんとう でんぷん ごまあぶら サラダあぶら ④はるさめ ごま ごまあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ こめみそ ④わかめ	③にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ しょうが にんにく ④にんじん きゅうり	③ケチャップ こいくちしょうゆ トウバンジャン ④うすくちしょうゆ す	613 776	23.2 29.3	

◆◆【さつませんだい食育の日】は15日です。◆◆

※さつませんだい食育の日:鹿児島県の郷土料理や地場産物を通して食文化や産業などについて学ぶメニューです。

◆◆【CaFeメニュー】は30日です。◆◆

※CaFeメニュー: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。



家庭備蓄は、「ローリングストック」で！



近年、大地震をはじめ台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。特に最近、熊本で発生した大地震は被害が大きなものでした。ひとたび大きな災害が起こると水や食料品などが手に入りにくくなります。日頃から使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。



ローリングストックのポイント

備える

水

1人1日3リットル × 3日以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。