令和8年 3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 主食	牛乳	おかず	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 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2 月	①ちらしずし 	② 牛乳	③かきたま汁 ④ホキ天玉あげ ⑤ひなあられ	①こめ おおむぎ ③でんぷん ④なたねあぶら ⑤ひなあられ	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご とうふ ④ホキてんたまあげ	①ちらしずしのもと ③にんじん たけのこ えのきたけ たまねぎ こまつな	③かつおぶし さけ うすくちしょうゆ	624 750	22.9 27.0
3 火	①米粉入りパン 	② 牛乳	③みそラーメン✿ ④大根のさっぱり和え ⑤パテキャラメル	①こめこいりパン ③ラーメン ごまあぶら ④ごま さんおんとう ⑤パテキャラメル	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あさり むぎみそ こめみそ	③にんじん　コーン キャベツ　もやし ほうれんそう ④にんじん　だいこん きゅうり　きくらげ ゆず	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 ④うすくちしょうゆ す	626 761	23.1 27.7
4 水	①麦ごはん 	② 牛乳	③割干大根の煮物 ④揚げさばの塩こうじだれ	①こめ おおむぎ ③さといも ざらめ ④でんぷん なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ さつまあげ ④さば	③わりぼしだいこん にんじん　たけのこ いんげん　しいたけ こんにゃく ④にんじん　みつば しょうが えのきたけ	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かつおぶし みりん しおこうじ	647 780	31.5 37.3
5 木	①コッペパン 	② 牛乳	③クリームシチュー ④ほうれん草のソテー	①コッペパン ③じゃがいも とうにゅうマーガリン クリーム（植物性） ④サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうにゅう ④ベーコン	③にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム ④にんじん ほうれんそう アスパラガス キャベツ	③とりがらスープ しろワイン こめこホワイトルー コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	646 796	28.2 34.3
6 金	①薩摩川内米ごはん 	② 牛乳	③つくねともずくの中華スープ✿ ④豚キムチ✿	①さつませんだいまい おおむぎ ③ごまあぶら でんぷん ④サラダあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③ちゅうかつくね あつあげ もずく ④ぶたにく	③にんじん　たまねぎ ふかねぎ　しょうが チンゲンサイ ④はくさい　たまねぎ はくさいキムチ しょうが にんにく	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 うすくちしょうゆ トウバンジャン さけ	635 768	27.5 32.8
9 月	①ナン 	② 牛乳	③ゴロゴロ野菜のスープ ④ドライカレー ⑤米粉の豆乳プリンタルト✿ （川内北中のみ）	①ナン ③じゃがいも オリーブオイル ④サラダあぶら さんおんとう ⑤こめこのとうにゅうプリンタルト	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぶたにく だいず ひよこまめ	③にんじん　たまねぎ れんこん ブロッコリー ズッキーニ ④にんじん　たまねぎ ピーマン　にんにく しょうが　プルーン	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう ④カレールー カレーこ ウスターソース ケチャップ あかワイン ナツメグ	642 747	33.2 39.1
10 火	①赤飯 	② 牛乳	③紅白はんぺんのすまし汁 ④鶏肉の野菜がらめ ⑤米粉の豆乳プリンタルト✿ （川内北中をのぞく中学校・東郷学園のみ）	①こめ ④でんぷん なたねあぶら さんおんとう ⑤こめこのとうにゅうプリンタルト	①あずき ②ぎゅうにゅう ③こうはくはんぺん ④とりにく	③にんじん　たけのこ なのはな　だいこん しいたけ えのきたけ ④たまねぎ　ピーマン しょうが ズッキーニ	③かつおぶし うすくちしょうゆ さけ ④こいくちしょうゆ さけ	596 721	21.7 25.7
11 水	①米粉入りパン 	② 牛乳	③トマトスープ ④パンプキンオムレツ ⑤レーズンクリーム	①こめこいりパン ③じゃがいも さんおんとう ⑤レーズンクリーム	②ぎゅうにゅう ③ウインナー ④パンプキンオムレツ	③にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト にんにく	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ あかワイン こしょう	619 746	22.2 26.6
12 木	①麦ごはん 	② 牛乳	CaFeメニュー ③みそちゃんこ ④磯いため ⑤ふわっといちご	①こめ おおむぎ ④ごま さんおんとう ⑤ふわっといちご	②ぎゅうにゅう ③とりにく　とうふ がんもどき こめみそ ④にぼし ひじき かつおぶし	③にんじん はくさい こだいずもやし ふかねぎ しょうが しめじ	③こんぶ うすくちしょうゆ さけみりん ④こいくちしょうゆ さけみりん す	656 776	26.4 31.5
13 金	①黒糖パン 	② 牛乳	③五目うどん ④野菜のアーモンドいため	①コッペパン くろざとう ③うどん ④アーモンド 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ぶたにく	③にんじん　こまつな ふかねぎ　もやし しいたけ ④にんじん　キャベツ いんげん　しょうが	③にぼし　こんぶ うすくちしょうゆ さけみりん ④うすくちしょうゆ さけ いちみとうがらし	636 797	28.6 35.1

◆◆【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。◆◆

◆◆「ＣａＦｅメニュー」は１２日です。◆◆

※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。

◆◆『✿』マークは中学3年生のリクエスト給食です。◆◆

※ 令和８年４月の献立予定表は４月８日に配布します。薩摩川内市のホームページには４月１日に掲載する予定です。

ご卒業おめでとうございます

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今、みなさんが食べている食事が、未来の自分をつくるための重要な土台となります。

これから先、自分で食べ物を選ぶ機会がふえてきますが、食事選びで迷ったときには、ぜひ給食の献立を思い出してください。給食のように、いろいろな料理を組み合わせることで、必要な栄養素が摂りやすくなります。

みなさんの新生活が健康で充実したものになるよう願っています。

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）】

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。

ひなあられ
もち米　しょうゆ　砂糖　のり

ホキ天玉あげ【小麦】
ホキ　天玉　小麦粉　でん粉
大豆たんぱく　あおさ　香辛料
増粘多糖類

ちらしずしの素
砂糖　にんじん　醸造酢　れんこん
たけのこ　しょうゆ　かんぴょう
還元水あめ　干ししいたけ　みりん
醸造調味料　たん白加水分解物
昆布エキス　調味料（アミノ酸等）

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　加工でん粉
カラメルシロップ　増粘多糖類
香料

さつまあげ【小麦】
タラ　イトヨリ　エソ　発酵調味料
でん粉（小麦・馬鈴薯）砂糖　地酒
植物性たん白　ぶどう糖　植物油脂
アミノ酸

塩こうじ
米こうじ　酒精

クリーム（植物性）
大豆

ベーコン
豚もも肉　大豆たん白　酵母エキス
Ｌ-グルタミン酸Ｎａ　リン酸塩
香辛料抽出物　カラギーナン　砂糖

中華つくね【小麦】
鶏肉　豚脂　たまねぎ　にら　砂糖
コーンスターチ　パン粉　にんにく
ごま油　大豆油　しょうゆ　香辛料
オイスターソース　アミノ酸

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

米粉の豆乳プリンタルト
豆乳　砂糖　米粉　ショートニング
加工油脂　コーンフラワー　植物油
食物繊維　大豆粉　加工でん粉
ゲル化剤　カラメル色素　炭酸Ｃａ
ピロリン酸第二鉄　着色料　香料
増粘剤　メタリン酸Ｎａ　安定剤
カロチノイド色素

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

紅白はんぺん【小麦】
いとより　すけそうたら　大豆油
砂糖　山芋　発酵調味料　調味料
加工でん粉　乳化剤　着色料
でん粉　増粘多糖類

レーズンクリーム【乳】
食用油脂　デキストリン　砂糖
レーズン　粉末水あめ　乳化剤
難消化性デキストリン　全粉乳
ホエイパウダー　脱脂粉乳　香料
炭酸カルシウム

ウインナー
豚肉　でん粉　発酵調味料　砂糖
香辛料

パンプキンオムレツ【卵】
鶏卵　かぼちゃ　鶏肉　米油　砂糖
馬鈴薯でん粉　酢　しょうゆ
菜種油　かつおだし　酵母エキス
みりん

ふわっといちご
植物油脂　豆乳クリーム　砂糖類
でん粉　砂糖　もち粉　麦芽糖
いちご　コーンスターチ　食物繊維
ぶどう糖果糖液糖　水飴　着色料
粉飴　こんにゃく粉　ビタミンＣ
乳化剤　増粘剤　pH 調整剤　香料
セルロース　酸化防止剤　酸味料

がんもどき
豆腐　なたね油　粒状大豆たん白
にんじん　でん粉

♬♩♪♬♩♪♬♩♪♬

「米粉の豆乳プリンタルト」の栄養価について

学校ごとに提供日が違うので、栄養価の表にはタルトの栄養価は入っていません。
タルトがある日は、下記を加えてください。
エネルギー　102kcal
たんぱく質　0.8ｇ

令和8年 3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 主食	牛乳	おかず	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 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
16 月	①麦ごはん 	②牛乳	③中華丼 ④揚げしゅうまい （1人：2こずつ）	①こめ おおむぎ ③さんおんとう でんぷん ごまあぶら ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③あさり　いか えび　ぶたにく やきかまぼこ ④しゅうまい	③にんじん　たまねぎ はくさい　たけのこ チンゲンサイ しょうが きくらげ	③うすくちしょうゆ ちゅうかだし さけ	673 774	28.0 32.1
17 火	①りんごパン 	②牛乳	③コーンポタージュ （幼のみハッピーにんじん） ④ウインナーとポテトのソテー ⑤米粉の豆乳プリンタルト（幼のみ）	①コッペパン さとう ③クリーム（植物性） とうにゅうマーガリン ④じゃがいも オリーブオイル ⑤こめこのとうにゅうプリンタルト	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ウインナー	①りんご ③にんじん　コーン たまねぎ　パセリ マッシュルーム ④にんじん　たまねぎ キャベツ　ピーマン	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 ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	661 814	22.8 27.5
18 水	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	さつませんだい食育の日 ③豚骨風煮 ④れんこんの梅風味和え	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ごま	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ むぎみそ	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れんこん　にんじん きゅうり	③こいくちしょうゆ しょうちゅう みりん ④うめいりあかじそ うめドレッシング	623 754	26.0 31.0
19 木	①丸カットパン 	②牛乳	③ふわふわたまごスープ ④ハンバーグレモンマヨソース	①コッペパン ③パンこ ④エッグケアマヨネーズ はちみつ さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④ハンバーグ	③にんじん　たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ ④たまねぎ　パセリ 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	659 822	29.4 36.4
23 月	①麦ごはん 	②牛乳	③ハヤシライス ④海そうサラダ ⑤米粉の豆乳プリンタルト✿ （東郷学園をのぞく小のみ） ⑥小魚アーモンド（中のみ）	①こめ おおむぎ ③じゃがいも さんおんとう サラダあぶら ⑤こめこのとうにゅうプリンタルト	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ④かいそうミックス ⑥こざかなアーモンド	③にんじん たまねぎ グリンピース トマト にんにく マッシュルーム ④きゅうり だいこん	③ハヤシルー デミグラスソース ケチャップ コンソメ あかワイン こしょう ④わふうドレッシング	609 774	21.9 28.4
24 火	①揚げパン 	②牛乳	③ポトフ ④つぶマスタードサラダ	①コッペパン なたねあぶら さんおんとう ③じゃがいも ④さんおんとう オリーブオイル	①きなこ ②ぎゅうにゅう ③とりにく カクテルウインナー ④かんてん	③にんじん たまねぎ だいこん パセリ ④キャベツ にんじん コーン カリフラワー	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ りんごす つぶマスタード こしょう	634 793	26.4 32.3

◆◆【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。◆◆

◆◆『✿』マークは中学3年生のリクエスト給食です。◆◆

◆◆【さつませんだい食育の日】は18日です。◆◆

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）】

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。

焼きかまぼこ【小麦】
魚肉　小麦　アミノ酸　ぶどう糖
でんぷん（小麦・馬鈴薯）

しゅうまい【小麦】
鶏肉　豚肉　豚脂　たまねぎ　粉飴
パン粉　でん粉加工食品　しょうが
砂糖　しょうゆ　みりん　香辛料
みそ　酵母エキスパウダー　小麦粉
水あめ混合異性糖液糖　大豆粉
炭酸Ca　ピロリン酸鉄　乳化剤

梅入り赤じそ
塩蔵赤しそ　塩蔵梅　昆布エキス
砂糖　ぶどう糖　酸味料　着色料
調味料　炭酸カルシウム

梅ドレッシング
ぶどう糖果糖液糖　梅肉　醸造酢
しょうゆ　梅酢　かつお節　香料
昆布エキス　青じそ　調味料
増粘剤　酸味料　野菜色素

パン粉【小麦】
小麦粉　上白糖　シュートニング
イースト　大豆粉　イーストフード

エッグケアマヨネーズ
食用植物油脂　醸造酢　砂糖
調味料　植物性たん白　香辛料
酵母エキスパウダー　増粘剤
香辛料抽出物

ハンバーグ
豚肉　鶏肉　たまねぎ　でん粉
豚脂　植物性たん白　酵母エキス
果糖ぶどう糖液糖　ドロマイト
難消化性デキストリン　加工油脂
ポークエキス　ぶどう糖加工品
チキンブイヨン　発酵調味料
加工でん粉　クエン酸鉄Ｎａ

海そうミックス
茎わかめ　昆布　赤つのまた
青つのまた　白キリンサイ

小魚アーモンド
アーモンド　かたくちいわし　ごま
水あめ　砂糖

和風ドレッシング
植物油脂　糖類　玉ねぎ　還元水飴
たん白加工分解物　醸造酢　魚醤
発酵調味料　鰹節エキス　にんにく
酵母エキス　しょうが　赤ピーマン
きのこエキス　増粘剤
こしょう　香料　香料抽出物

カクテルウインナー
豚肉　豚脂肪　水あめ　香辛料
植物性たん白　砂糖　加工でん粉
アミノ酸　リン酸塩

1年間のまとめ ： 食生活をふりかえってみましょう。

1年間の食生活をふりかえって、できたことに〇をつけてみましょう。
できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

- ☐ 朝ごはんを毎日食べた
- ☐ 規則正しい時間に食事をした
- ☐ 好ききらいをしないで食べた
- ☐ よくかんで食べた
- ☐ 食事のマナーを守って食べた
- ☐ 食事の前は、石けんを使って手を洗った
- ☐ 食品表示を見るように心がけた
- ☐ 地域の食材や食文化について理解した
- ☐ 持続可能な社会をめざした取組をした（例：地場産物活用、食品ロスをへらす　など）

自分の食生活をふりかえり、4月からの「食に関する目標」をたててみましょう。

例）好ききらいせずに、残さず食べる。　苦手な野菜を育てて食べる。　休日に家族の食事を作る。　など

保護者のみなさまへ

日頃から川内学校給食センターの運営につきまして、ご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

給食センターでは、子どもたちの健康を第一に考え、栄養バランスのとれた給食を提供するよう心がけております。ご家庭でも献立表をご覧いただき、郷土料理や食べ物の話をする時に活用していただけるとうれしいです。

今後も子どもたちのために、安全安心でおいしい給食を提供できるよう努めてまいります。

川内学校給食センター　所長　竹村義徳