



令和8年 7月 献立予定表(A)

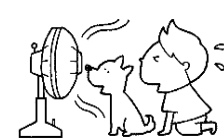
薩摩川内市立
川内学校給食センター



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 | 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水 | ①黒糖パン | ②牛乳 | ③皿うどんの野菜あん ④野菜のナムル ⑤揚げめん | ①コッパン くろごとう ③ごまあぶら でんがん ④ごま ナムルドレッシング ⑤あげめん | ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ かまぼこ ④かんでん | ③にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが もやし チンゲンサイ きくらげ ④にんじん きゅうり だいこん | ③とりがらスープ ちゅうかだし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ こしょう ④うすくちしょうゆ | 610 809 | 23.0 30.0 | 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。 ナムルドレッシング 醸造酢 ごま油 たん白加水分解物 糖類 しょうゆ にんにく いりごま 香味油 昆布エキス こしょう 酒精 調味料 増粘剤 揚げめん【小麦】 小麦粉 なたね油 さつまあげ【小麦】 魚肉(たら・いとより・えそ等) 菜種油 砂糖 でん粉(小麦・ばれいしょ) 地酒 植物性たん白 発酵調味料 ぶどう糖 調味料 かまぼこ たら でん粉 砂糖 加工でん粉 調味料 着色料 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 にんじんドレッシング 大豆油 にんじん たまねぎ オレンジ果汁 レモン果皮 醸造酢 砂糖 増粘剤 調味料 セルロース 香料 着色料 香辛料 お星さまコロッケ【小麦】 馬鈴薯 たまねぎ 豚肉 鶏肉 砂糖 マッシュポテト 還元水あめ 香辛料 酵母エキス コーンフラワー パン粉 小麦粉 ビタミン酸鉄 デキストリン でん粉 植物油 炭酸Ca 調味料 七タゼリー レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁 砂糖 ぶどう糖 寒天 ビタミンC 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 ゲル化剤 水あめ 酸味料 乳酸Ca 乳化剤 クエン酸鉄Na 香料 着色料 粉末油脂 青菜ごはんの具 広島菜 砂糖 酵母エキス 水酸化Ca ポークフランク 豚肉 発酵調味料 砂糖 タピオカ でん粉(ばれいしょ・トウモロコシ) 香辛料 ウスターソース トマト たまねぎ 醸造酢 にんにく にんじん 砂糖 香辛料 着色料 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 あじのハーブフライ【小麦】 ムロアジ パン粉 小麦粉 パセリ バジル 大豆油 米粉 こしょう タバスコ 食酢 赤とうがらし |
| 2木 | ①薩摩川内米 ごはん | ②牛乳 | ③かぼちゃのみそ汁 ④レバーのニラだれ | ①さつませんだいまい おおむぎ ④なたねあぶら ざらめ ごま | ②ぎゅうにゅう ③あつあげ こめみそ むきみそ ④とりレバーのたつたあげ | ③かぼちゃ なす たまねぎ はねぎ しめじ ④にら | ③にぼし ④こいくちしょうゆ ケチャップ さけ みりん す | 672 850 | 25.0 31.4 | |
| 3金 | ①チーズパン | ②牛乳 | CaFeメニュー ③えびとあさりのパイヤース ④キャロットラペ | ①コッパン ③じゃがいも オリーブオイル とうにゅうマーガリン ④にんじんドレッシング | ①たまご チーズ ②ぎゅうにゅう ③あさり えび ぶたにく | ③たまねぎ アスパラガス マッシュルーム にんにく ④にんじん たまねぎ コーン レーズン | ③とりがらスープ サフラン コンソメ こしょう | 600 775 | 29.4 37.8 | |
| 6月 | ①青菜ごはん | ②牛乳 | ③オクラのすまし汁 ④お星さまコロッケ ⑤七タゼリー | ①こめ おおむぎ ④おほしさまコロッケ なたねあぶら ⑤なたねばたゼリー | ②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ | ①あおなごはんのぐ ③にんじん オクラ たけのこ しいたけ こだいずもやし | ③かつおぶし うすくちしょうゆ さけ | 629 754 | 22.9 28.2 | |
| 7火 | ①たてわり コッパン | ②牛乳 | ③彩り野菜スープ ④ポークフランクチリソース ⑤冷凍パイナップル | ①コッパン ③オリーブオイル ④サラダあぶら 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 たまねぎ ピーマン えだまめ ズッキーニ ④たまねぎ パセリ にんにく しょうが ⑤パイナップル | 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ケチャップ こいくちしょうゆ ウスターソース トウバンジャン | 609 784 | 25.9 33.4 | |
| 8水 | ①麦ごはん | ②牛乳 | ③肉じゃが ④きゅうりの酢のもの | ①こめ おおむぎ ③じゃがいも ざらめ さんおんとう サラダあぶら ④さんおんとう ごま ごまあぶら | ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく あつあげ ④わかめ | ③にんじん たまねぎ いんげん しょうが こんにゃく ④キャベツ にんじん きゅうり | 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うすくちしょうゆ す | 611 773 | 25.4 31.9 | |
| 9木 | ①コッパン | ②牛乳 | ③枝豆ポターージュ ④あじのハーブフライ | 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ベーコン ④あじのハーブフライ | ③えだまめ たまねぎ セロリ パセリ マッシュルーム | ③とりがらスープ こめコホワイトルー コンソメ こしょう | 652 813 | 29.1 35.0 | |
| 10金 | ①薩摩川内米 ごはん | ②牛乳 | ③かきたま汁 ④スタミナ納豆 | ①さつませんだいまい おおむぎ ③でんがん ④さんおんとう サラダあぶら | ②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご とうふ ④ぶたにく だいず なっとう こめみそ | ③にんじん たけのこ たまねぎ こまつな えのきたけ ④にら しょうが にんにく | 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 みりん タバスコ コチュジャン | 605 765 | 30.6 38.4 | |

◆◆【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3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。



ちゅうがっこう ぎゅうにゅう
中学校の牛乳について(お知らせ)
7月と9月の2ヶ月間は、
ちゅうがっこう ぎゅうにゅう
中学校の牛乳が
【250cc】になります。

MILKクイズ

1 牛乳に多く含まれ、骨や歯をつくるはたらきをする栄養素は?
①食物繊維 ②カルシウム ③ビタミンA

2 牛1頭が1日に出す生乳の平均量は1ℓパックで約何本分?
①1~5本 ②20~30本 ③90~100本

いろいろな食品を組み合わせて食べて、夏バテを予防しましょう!

| 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン |
|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など | 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど | 多く含む食品 肉、魚、卵、豆・豆製品など | 多く含む食品 牛乳、乳製品、小魚、海藻など | 多く含む食品 野菜、くだものなど |

暑くなってくると、そうめんやチャーハンなど単品で食事をすませることがあるのではないのでしょうか。
ごはんやめん類などの炭水化物を食べるときには、魚や肉、卵、豆腐、野菜、乳製品など、いろいろな食品を組み合わせて、たんぱく質やビタミン、無機質などをバランス良くとり、夏バテを予防しましょう。
野菜には、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれていて、「薩摩川内市350ベジライフ宣言」では、1日に食べてほしい野菜の量として12歳以上は350g、小学生は240~300gとしています。



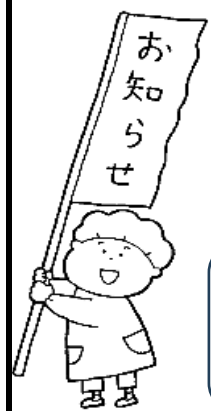
令和8年 7月 献立予定表(A)

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) | |
| 13月 | ①コッパン | ②牛乳 | ③冬瓜のポトフ ④ひじきサラダ ⑤ブルーベリージャム | ①コッパン ③じゃがいも ④ノンエッグマヨネーズ ⑤ブルーベリージャム | ②ぎゅうにゅう ③カクテルウイナー ④だいず ひじきのつくだに | ③にんじん たまねぎ とうがん えだまめ ズッキーニ ④にんじん きゅうり コーン | ③とりがらスープ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう | 614 779 | 25.8 32.9 | 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用】に掲載してあります。 |
| 14火 | ①麦ごはん | ②牛乳 | ③割干大根の煮物 ④きびなごの梅味フライ ⑤穀物ふりかけ | ①こめ おおむぎ ③さといも ざらめ ④なたねあぶら ⑤こくもつふりかけ | ②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ さつまあげ ④きびなごのうめあじフライ | ③にんじん たけのこ いんげん わりほしだいこん しいたけ こんにゃく | 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 | 629 794 | 27.7 34.8 | ブルーベリージャム ブルーベリー 水あめ 砂糖 ゲル化剤 酸味料 カクテルウイナー 豚肉 水あめ 大豆たん白 調味料 加工でん粉 砂糖 リン酸塩Na 香辛料 ひじきの佃煮 しょうゆ 砂糖 ひじき ごま 寒天 酵母エキス クエン酸鉄Na 穀物ふりかけ とうもろこしでん粉 煎り米 黒のり 米ぬか加工品 砂糖 うるちひえ キヌア にんじん 酵母エキス 着色料 クエン酸鉄Na ビタミンC きびなごの梅味フライ【小麦】 きびなご パン粉 バッターミックス コーンスターチ 梅肉パウダー ごまドレッシング 植物油 砂糖 水あめ 醸造酢 香料 たん白加水分解物 酵母エキス いりごま ねりごま 乳化剤 増粘剤 酵母エキス 白桃ゼリー ももシロップ漬け ぶどう糖 水あめ 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 乳酸Ca 酸味料 増粘多糖類 ビタミンC 砂糖 クエン酸鉄Na 香料 着色料 かぼちゃプリン かぼちゃ 砂糖 豆乳加工食品 食物繊維 増粘多糖類 乳化剤 香料 pH調整剤 セルロース クエン酸鉄Na 塩化マグネシウム トマトスープの素 トマト たまねぎ セロリ にんにく しょうゆ ポークエキス ワイン 豚脂 砂糖 調味動物油脂 チキンエキス オリーブオイル 香味油 酵母エキス たん白加水分解物 オニオンエキス キャロットエキス 調味料 香辛料 豚肉の竜田揚げ【小麦】 豚肉 でんぷん 砂糖 加工でんぷん PH調整剤 小麦粉 パプリカ 菜種油 でん粉(ばれいしょ・トウモロコシ) ハンバーグ 豚肉 鶏肉 たまねぎ 大豆たん白 マッシュポテト トマトケチャップ でん粉 砂糖 大豆油 野菜ペースト 香辛料 オニオンエキスパウダー 酵母エキス 加工でん粉 調味料 炭酸Ca 焼成Ca 硫酸Ca ピロリン酸鉄 着色料 |
| 15水 | ①コッパン | ②牛乳 | セレクトデザート ③トマトラーメン ④アスパラのごまドレサラダ ⑤セレクトデザート | ①コッパン ③ラーメン ④ごまドレッシング ⑤はくとうゼリー | ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④かんでん ⑤かぼちゃプリン | ③トマト こまつな もやし ふかねぎ にんにく バジル しめじ きくらげ ④ピーマン きゅうり コーン アスパラガス | ③ちゅうかだし トマトスープのもと | 588 767 | 21.5 27.9 | デザートめきの栄養価 |
| 16木 | ①薩摩川内米 ごはん | ②牛乳 | さつませんだい食育の日 ③かいのこ汁 ④ゴーヤと豚肉の甘辛揚げ | ①さつませんだいまい おおむぎ ④なたねあぶら ざらめ ごま | ②ぎゅうにゅう ③とりにく だいず あぶらあげ こんぶ むぎみそ ④ぶたにくのたつたあげ | ③かぼちゃ なす はねぎ しょうが こんにゃく ④にがうり しょうが | ③にぼし ④こいくちしょうゆ みりん さけ | 649 819 | 25.2 31.4 | |
| 17金 | ①丸カット パン | ②牛乳 | ③コンソメジュリアン ④ハンバーグマスタードソース | ①コッパン ④はちみつ さんおんとう ノンエッグマヨネーズ | ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ハンバーグ | ③にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ④たまねぎ | 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 つばマスタード | 603 784 | 25.0 32.4 | |

◆◆【さつませんだい食育の日】は16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。



♪♪ セレクトデザートについて ♪♪

7月15日は、「北海道産かぼちゃプリン」と「国産白桃ゼリー」のうち、どちらかを自分で選ぶ「セレクトデザート」の日です。

【セレクトデザートを組み合わせた場合の栄養価】

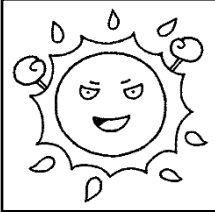
北海道産かぼちゃプリンを選んだ場合

【エネルギー：⓪ 633 kcal ⊕ 811 kcal】
【たんぱく質：⓪ 21.7 g ⊕ 28.1 g】

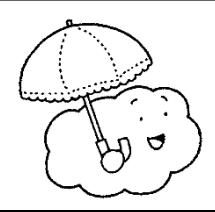
国産白桃ゼリーを選んだ場合

【エネルギー：⓪ 626 kcal ⊕ 804 kcal】
【たんぱく質：⓪ 21.5 g ⊕ 27.9 g】

☀️ 熱中症について ☀️



熱中症とは、気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

☀️ 熱中症を予防する水分補給のポイント ☀️

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をし、大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料はさけましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前や運動中、運動後もしっかりと水分をとりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500 ml の水分を摂取し、運動中は200～250 ml を1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

★ 9月の献立予定表は、9月1日に配布します。薩摩川内市のホームページには、8月26日頃に掲載する予定です。