



令和8年

10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木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③さつま芋と小松菜のみそ汁 ④いわしのかば焼き風 ⑤レモンゼリー	①さつませんだいまい おむぎ ③さつまいも ④でんぶん なたねあぶら ごま ごまあぶら さんおんとう ⑤レモンゼリー	②ぎゅうにゅう ③あつあげ むぎみそ こめみそ ④いわし	③こまつな にんじん もやし ④しょうが	③にぼし ④こいくちしょうゆ さけみりん	642 745	23.8 26.2	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。 レモンゼリー 果糖 果糖ぶどう糖液糖 ぶどう糖 粉あめ 砂糖 マイヤーレモン果汁 ゲル化剤 加工でん粉 乳酸Ca 香料 酸味料 クエン酸鉄Na ビタミンC クリーム(植物性) 大豆 ベーコン 豚も肉 大豆たん白 砂糖 香辛料 酵母エキス リン酸塩 カラギナン レーグルタミン酸 Na かまぼこ【卵・小麦】 魚肉(タラ・イトヨリ等) 卵白 調味料 でんぶん(小麦、ばれいしょ) ぶどう糖 レーズンクリーム【乳】 食用油脂 デキストリン 砂糖 全粉乳 水あめ レーズン 脱脂粉乳 乳化剤 難消化性デキストリン ホエーパウダー 香料 炭酸カルシウム ミートボール 鶏肉 豚肉 たまねぎ でん粉 大豆油 植物性たん白 還元水あめ ドロマイト チキンオイル 香辛料 ビロリン酸鉄 焼成Ca 豆乳ムース 豆乳 水あめ 異性化液糖 砂糖 植物油脂 ゲル化剤 乳化剤 香料 しゅうまい【小麦】 鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉 粉あめ でん粉加工食品 砂糖 ソデーオニオン 豚脂 しょうが しょうゆ みりん みそ 香辛料 酵母エキス 小麦粉 大豆粉 水あめ混合異性化液糖 炭酸Ca ビロリン酸鉄 乳化剤 小魚アーモンド かたくりいわし アーモンド 水あめ 砂糖 ごま ピーチゼリー ぶどう糖果糖液糖 砂糖 粉あめ ビーチ濃縮果汁 リンゴ濃縮果汁 ゲル化剤 クエン酸(Na) ビタミンC 香料 クエン酸鉄Na 着色料 ナタデココ ナタデココ 砂糖 酸味料 星形マカロニ【小麦】 小麦 米粉のブルーベリータルト 米粉 砂糖 豆乳 ショートニング 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 植物油脂 ブルーベリー果汁 コーンフラワー 水溶性食物繊維 水あめ 大豆粉 ぶどう糖 こんにやく加工品 ゲル化剤 加工でん粉 炭酸Ca ビタミンC 乳化剤 ビロリン酸第二鉄 膨張剤 酸味料 増粘剤 香料 ウインナー 豚肉 豚脂 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 ふわっといちご 豆乳クリーム 植物油脂 砂糖 もち粉 でん粉(さつまいも・馬鈴薯・コーン) 麦芽糖 いちご ぶどう糖果糖液糖 食物繊維 水あめ ストロベリー果汁 こんにやく粉加工品 乳化剤 増粘剤 着色料 ビタミンC pH調整剤 セルロース 香料 酸味料 酸化防止剤 みかんジャム みかん 還元麦芽糖水あめ 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 ゲル化剤 酸味料 香料 かつおフレーク かつお 大豆油 調味料 野菜エキス(えんどう、人参、西洋ねぎ 玉葱、テールビート) チキンブイヨン 鶏肉 たまねぎ 人参 セロリ 香辛料 ヨーグルト【乳】 脱脂粉乳 砂糖 全粉乳 ゼラチン ぶどう糖果糖液糖 寒天 香料 ビロリン酸鉄 乳酸カルシウム 乳酸菌シロタ株
2金	①米粉入りパン 	②牛乳	③コーンポタージュ ④鶏肉とパプリカのガーリックソテー	①こめこいりパン ③じゃがいも クリーム(植物性) とうにゅうマーガリン ④オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とりにく	③たまねぎ にんじん コーン パセリ ④ピーマン パプリカ ズッキーニ にんにく カリフラワー	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こしょう コンソメ うすくちしょうゆ	631 780	22.9 27.5	
5月	①麦ごはん 	②牛乳	③親子丼 ④ほうれん草のごまあえ	①こめ おむぎ ③サラダあぶら でんぶん ④ごま ねりごま さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく かまぼこ たまご	③にんじん たまねぎ みつば えのきたけ しいたけ ④にんじん きゅうり キャベツ ほうれん草	③うすくちしょうゆ さけ かつおぶし ④うすくちしょうゆ	604 733	25.5 30.4	
6火	①コッパパン 	②牛乳	③ミートボールとひよこ豆のトマト煮 ④アスパラソテー ⑤レーズンクリーム	①コッパパン ③さんおんとう オリーブオイル ④サラダあぶら ⑤レーズンクリーム	②ぎゅうにゅう ③ミートボール ひよこまめ ④とりにく	③にんじん たまねぎ セロリ ブロッコリー トマト にんにく しめじ ④キャベツ にんじん アスパラガス コーン	③とりがらスープ コンソメ こしょう あかワイン うすくちしょうゆ ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	607 733	26.9 32.5	
7水	①麦ごはん 	②牛乳	③厚揚げのうま煮 ④茎わかめの甘酢あえ ⑤豆乳ムース	①こめ おむぎ ③じゃがいも ざらめ ④さんおんとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④くさわかめ ⑤とうにゅうムース	③たけのこ こんにやく にんじん いんげん しいたけ ④にんじん コーン えだまめ きゅうり	③こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん かつおぶし ④うすくちしょうゆ す	611 727	21.5 25.3	
8木	①黒糖パン 	②牛乳	③もずく中華スープ ④揚げしゅうまい (幼:1個 小・中:2個) ⑤小魚アーモンド(中)	①コッパパン くろざとう ③ごまあぶら でんぶん ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく もずく ④しゅうまい ⑤ござかなアーモンド	③こだいずもやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが	③とりがらスープ ちゅうかだし うすくちしょうゆ さけ	618 749	26.0 31.8	
9金	①麦ごはん 	②牛乳	③バターチキンカレー ④ピーチミックス	①こめ おむぎ ③じゃがいも とうにゅうマーガリン ④ピーチゼリー ナタデココ	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうにゅう	③にんじん たまねぎ ブロッコリー リンゴ にんにく しょうが ブルー トマト ④はくとう おうとう パイナップル レモン	③カレールー	632 768	19.9 23.3	
13火	①米粉入りパン 	②牛乳	③星形マカロニのスープ ④鶏肉のマスタードソース ⑤米粉のブルーベリータルト	①こめこいりパン ③ほしがたマカロニ ④でんぶん なたねあぶら はちみつ さんおんとう ノンエッグマヨネーズ ⑤こめこのブルーベリータルト	②ぎゅうにゅう ③ウインナー ④とりにく	③にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	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つばマスタード うすくちしょうゆ	674 825	27.1 32.5	
14水	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③さつま汁 ④きびなごのねぎ塩だれ ⑤ふわっといちご	①さつませんだいまい おむぎ ③さといも ④でんぶん なたねあぶら サラダあぶら じょうはくとう ⑤ふわっといちご	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きびなご	③こんにやく だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが ④ふかねぎ しょうが レモン	③かつおぶし ④うすくちしょうゆ いちみつとうがらし	641 759	26.6 31.6	
15木	①コッパパン 	②牛乳	③豚肉と野菜のブイヨン煮 ④ツナコーンソテー ⑤みかんジャム	①コッパパン ③じゃがいも サラダあぶら ④さんおんとう ノンエッグマヨネーズ サラダあぶら ⑤みかんジャム	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④かつおフレーク	③たまねぎ セロリ ズッキーニ にんじん えだまめ マッシュルーム ④にんじん キャベツ ブロッコリー コーン	③チキンブイヨン 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 こしょう	622 762	28.2 34.2	
16金	①麦ごはん 	②牛乳	③肉じゃが ④きゅうりと糸寒天の酢の物 ⑤ヨーグルト	①こめ おむぎ ③じゃがいも さんおんとう ざらめ サラダあぶら ④ごま ごまあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく あつあげ ④いとかんてん ⑤ヨーグルト	③しょうが こんにやく にんじん たまねぎ いんげん ④にんじん きゅうり	③こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん かつおぶし ④うすくちしょうゆ す	637 761	25.9 30.3	

◆◆【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。◆◆

◆◆【さつませんだい食育の日】は14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。

食べ物のもったいないを減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。
現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

食べているときも時間を意識しましょう

体に必要な量を知らずとも大切です

「お皿ピカピカ」を目指しましょう

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



令和8年

10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	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)	
19月	①米粉入りパン	②牛乳	③あさりとうれん草のチャウダー ④かぼちゃひき肉フライ	①こめこいりパン ③クリーム(植物性) とうにゅうマーガリン でんぷん ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③あさり ベーコン とうにゅう	③にんじん たまねぎ ほうれんそう カリフラワー グリーンピース ④かぼちゃひきにくフライ	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	651 834	22.5 27.4	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。
20火	①麦ごはん	②牛乳	③わかめスープ ④豚キムチ ⑤冷凍パイナップル	①こめ おおむぎ ③ごま ごまあぶら 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 わかめ とうふ ④ぶたにく	③にんじん たけのこ こだいずもやし チンゲンサイ しょうが ④たまねぎ はくさい はくさいキムチ しょうが にんにく ⑤パイナップル	③とりがらスープ ちゅうかだし うすくちしょうゆ こしょう ④トウバンジャン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ	601 723	27.0 32.1	かぼちゃひき肉フライ【小麦】 かぼちゃ たまねぎ 豚肉 砂糖 しょうゆ パン粉 でんぷん 豚脂 大豆たん白 発酵調味料 香辛料 ウスターソース 小麦粉 植物油 小麦たん白加水分解物 デキストリン 加工でんぷん ドロマイト 乳化剤 ピロリン酸鉄 調味料 着色料 白菜キムチ 白菜 異性化液糖 醸造酢 唐辛子 にんにく 調味料 酸味料 着色料 ビタミンB1 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 トマト 酸味料 増粘剤 ウスターソース トマト たまねぎ りんご にんにく 醸造酢 砂糖 香辛料 着色料 アミノ酸液 調味料 酸味料 甘味料 めんぼうぐしえき アカシアガム グァーガム酵素分解物 食品素材(寒天など) がんもどき 豆腐 なたね油 にんじん でん粉 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 豚脂 でん粉 砂糖 大豆油 野菜ペースト 香辛料 オニオンエキス 酵母エキス 加工でん粉 調味料 着色料 炭酸Ca 焼成Ca 硫酸Ca ピロリン酸鉄 紫芋チップス さつまいも(紫芋) 砂糖 米油 糸かまぼこ たら 昆布エキス かつお節エキス 米でん粉 みりん 砂糖 酵母エキス タピオカでん粉 りんごゼリー りんご果汁 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 砂糖 ゲル化剤 酸味料 乳酸Ca ビタミンC 香料 クエン酸鉄Na ホキの天玉揚げ【小麦】 ホキ 天玉 小麦粉 でん粉 青さ 大豆たん白く 香辛料 増粘多糖類 五目ごはんの具【小麦】 ごぼう にんじん ごんにやく 鶏肉 たけのこ しょうゆ 食用植物油 油あげ みりん 砂糖 かつお節エキス たん白加水分解物(小麦・大豆) 醸造調味料 煮干エキス 干しいたけ チキンエキス かきエキス 昆布エキス 調味料 かぼちゃクリームもち 砂糖 白いんげん豆 かぼちゃペースト もち粉 上新粉 豆乳加工品 乳化剤 還元水あめ 加工でん粉 pH調整剤 酵素 セルロース 着色料 塩化マグネシウム カクテルウイナー 豚肉 豚脂肪 水あめ 大豆たん白 砂糖 香辛料 加工でん粉 調味料 リン酸塩(Na)
21水	①米粉入りパン	②牛乳	③スパゲッティナポリタン ④ブロッコリーのイタリアンサラダ	①こめこいりパン ③スパゲッティ さんおんとう オリーブオイル ④イタリアンドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ウイナー ④かんでん	③たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト ④にんじん きゅうり ブロッコリー コーン	③とりがらスープ ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう めんぼうぐしえき	618 775	22.5 27.3	
22木	①薩摩川内米ごはん	②牛乳	CaFeメニュー ③大根とがんもどきのそぼろ煮 ④磯いため	①さつませんだいまい おおむぎ ③サラダあぶら さんおんとう でんぷん ④ごま さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいた がんもどき ④にぼし ひじき かつおがし	③だいこん にんじん たけのこ ごんにやく いんげん しょうが	③うすくちしょうゆ さけみりん かつおがし ④こいくちしょうゆ す さけみりん	603 732	25.1 29.9	
23金	①丸カットパン	②牛乳	③コンソメジュリアン ④ハンバーグバーベキューソース	①コッペパン ④さんおんとう ごま でんぷん	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 えのきたけ キャベツ ④たまねぎ	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こいくちしょうゆ ケチャップ ウスターソース みりん カレーこ	602 751	25.1 30.9	
26月	①薩摩川内米ごはん	②牛乳	③沢煮椀 ④牛肉とれんこんの赤みそいため ⑤紫芋チップス(小・中)	①さつませんだいまい おおむぎ ③でんぷん ④さんおんとう ごま ごまあぶら ⑤むらさきもチップス	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく いとまほこ ④ぎゅうにく あつあげ こめみそ	③にんじん だいこん たけのこ ごぼう しいたけ こまつな ④にんじん れんこん いんげん	③うすくちしょうゆ さけ かつおがし ④さけ みりん こいくちしょうゆ いちみつとうがらし	607 730	25.0 29.6	
27火	①バターロールパン	②牛乳	③さつま芋のクリームシチュー ④アップルポンチ	①コッペパン ③さつまいも クリーム(植物性) とうにゅうマーガリン りんごゼリー	①たまご ②ぎゅうにゅう ③とりにく とうにゅう	③にんじん たまねぎ たまめ しめじ ④りんご みかん りんごジュース	③しろワイン こめこホワイトルー とりがらスープ コンソメ こしょう	658 816	23.3 28.2	
28水	①五目たきこみごはん	②牛乳	③里芋と白菜のみそ汁 ④ホキの天玉揚げ	①こめ おおむぎ ③さといも ④なたねあぶら	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ホキのてんたまあげ	①ごもくごはんのぐ ③にんじん はくさい こだいずもやし しめじ こまつな	③かつおがし	600 714	24.2 27.7	
29木	①たてわりコッペパン	②牛乳	③大根ポトフ ④ビーンズドライカレー ⑤かぼちゃクリームもち	①コッペパン ④さんおんとう サラダあぶら ⑤かぼちゃクリームもち	②ぎゅうにゅう ③カクテルウイナー ④ぶたにく ひよこめ だいた	③だいこん にんじん たまねぎ キャベツ 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 ブルーン	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あかワイン カレールー カレーこ ウスターソース ケチャップ ナツメグ	682 835	28.4 34.6	
30金	①麦ごはん	②牛乳	③筑前煮 ④じゃこと小松菜のいため	①こめ おおむぎ ③さといも ざらめ サラダあぶら ④ごま ごまあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④しらすばし あぶらあげ	③にんじん ごんにやく たけのこ ごぼう れんこん いんげん しょうが ④こまつな もやし はくさい にんじん	③こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん かつおがし ④みりん うすくちしょうゆ	602 731	25.4 30.2	

◆◆【CaFeメニュー】は22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。



「味覚の秋」がやって来た!! 五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。



舌で味わう味覚 あまみ・さんみ・えんみ・にがみ 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味(5つの基本味)	目で見る視覚 いろ・かたち・おほ・ちつ 色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚 かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚 におい・風味	皮膚や口の中で感じる触覚 おんど・かた・しゅうちゅう 温度・硬さ・なめらかさ
--	---	------------------------------	-----------------------------	---

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

