令和8年 11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。

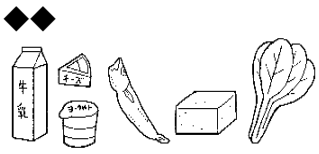
日 曜	こんだて名 主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料など	えいようか エネルギー(kcal)	えいようか たんぱく質(g)
2 月	①米粉入りパン	②	③ふわふわ卵スープ ④ささみフライ ⑤パテキャラメル	①こめこいりパン ③パンこ ④なたねあぶら ⑤パテキャラメル	②ぎゅうにゅう ③ベーコン たまご ④ささみフライ	③にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	③とりがらスープ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	645 772	24.0 27.6
4 水	①麦ごはん	②	③ポークカレー ④コールスローサラダ	①こめ おおむぎ ③じゃがいも サラダあぶら ④コールスロードレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④かんてん	③にんじん たまねぎ グリンピース りんご プルーン ④にんじん キャベツ きゅうり コーン	③カレールー	617 749	21.8 25.7
5 木	①米粉入りパン	②	③ミートボールのスープ煮 ④青さ入りホキフライ	①こめこいりパン ③さんおんとう オリーブオイル ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ミートボール ④あおさいりホキフライ	③にんじん たまねぎ セロリ かぼちゃ ブロッコリー トマト しめじ にんにく	③とりがらスープ コンソメ あかワイン うすくちしょうゆ こしょう	607 751	24.5 29.5
6 金	①薩摩川内米ごはん	②	③すきやき風煮 ④大根のさっぱりあえ ⑤スイートポテト	①さつませんだいまい おおむぎ ③ざらめ さんおんとう サラダあぶら ④さんおんとう ごま ⑤スイートポテト	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく とうふ	③にんじん はくさい えのきたけ しいたけ こんにゃく ふかねぎ しょうが ④だいこん にんじん きゅうり ゆず	③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	603 717	22.7 26.8
9 月	①チーズパン	②	③ピリ辛フォー ④米粉入り春巻き	①コッペパン ③ひらビーフン ねりごま サラダあぶら ④こめこいりはるまき	①たまご チーズ ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく やきぶた	③たまねぎ にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが	③とりがらスープ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ トウバンジャン さけ こしょう	682 866	26.8 33.0
10 火	①薩摩川内米ごはん	②	CaFeメニュー ③根菜のみそ汁 ④鶏レバーのカレー揚げ	①さつませんだいまい おおむぎ ④なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ むぎみそ こめみそ ④とりレバーのたつたあげ	③にんじん だいこん ごぼう ねぎ れんこん ④レモン にんにく しょうが	③かつおぶし ④こいくちしょうゆ カレーこ	671 816	27.0 32.2
11 水	①米粉入りパン	②	③ポークビーンズ ④カリフラワーのソテー	①こめこいりパン ③じゃがいも サラダあぶら さんおんとう ④サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず ひよこまめ あかいんげんまめ マローファットピース ④ウインナー かんてん	③たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト ④キャベツ ピーマン パプリカ しょうが カリフラワー	③ケチャップ トマトソース こしょう コンソメ ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	628 777	27.4 33.1
12 木	①麦ごはん	②	③おでん ④お茶入り魚そぼろ ⑤りんごゼリー	①こめ おおむぎ ③さといも さんおんとう ④ごま サラダあぶら さんおんとう ⑤りんごゼリー	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ あつあげ こんぶ ④かつおフレーク かんぱちそぼろ しらすぼし	③にんじん だいこん こんにゃく しょうが ④えだまめ ちゃのは	③かつおぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ④さけ みりん	653 786	28.9 34.6
13 金	①丸カットパン	②	③麦入りコンソメスープ ④メンチカツ ⑤マイティソース	①コッペパン ③おおむぎ さんおんとう ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④メンチカツ	③にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ パセリ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう ⑤マイティソース	602 756	22.3 27.9

◆◆【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 10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。





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)】

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。

パテキャラメル【乳】
水あめ 砂糖 加糖脱脂練乳 増粘剤 カラメルシロップ 乳化剤 香料

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

ささみフライ【小麦】
パン粉 でん粉 植物油脂 鶏肉 大豆たんぱく しょうゆ 砂糖 植物性たん白 加工でん粉 炭酸Ca 増粘多糖類 ピロリン酸鉄 乳化剤

コールスロードレッシング
食用植物油脂 醸造酢 砂糖 水あめ 果汁(レモン・パインアップル) 香辛料 酵母エキス オニオンエキス 増粘剤 乳化剤 香料

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 ピロリン酸鉄 焼成Ca

青さ入りホキフライ【小麦】
ホキ パン粉 小麦 でん粉 青さ 大豆たん白 香辛料 増粘多糖類

スイートポテト
さつまいも 砂糖 食用植物油脂 食物繊維 乳酸 Ca クエン酸鉄 Na

平ビーフン
米 でん粉

米粉入り春巻き【小麦】
豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 植物油脂 豚脂 しょうゆ 小麦粉 ショートニング はるさめ でん粉 しょうが ポークブイヨン 酵母エキス ポークエキス 発酵調味料 砂糖 しいたけ たん白加水分解物 香辛料 米粉 粉あめ ソルビトール 乳化剤 クエン酸鉄 Na 増粘剤

焼き豚
豚肉 砂糖 水あめ しょうゆ 酵母エキス L-グルタミン酸 Na 着色料 L-アスコルビン酸 Na 香辛料

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 アミノ酸等 果糖ぶどう糖液糖 醸造酢

ウインナー
豚肉 豚脂 大豆たん白 砂糖 香辛料 加工でん粉 L-グルタミン酸 Na 酵素製剤 コラーゲンケーシング

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

りんごゼリー
りんご果汁 ぶどう糖 果糖 水あめ グラニュー糖 難消化性デキストリン ゲル化剤 酸味料 L-アスコルビン酸

さつまあげ(棒天)
魚肉すり身(イトヨリ・アジ・砂糖) でん粉 なたね油 砂糖 甘酒 雑酒

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・テーブルビート)

かんぱちそぼろ
かんぱち 醸造酢

メンチカツ【小麦】
豚肉 たまねぎ 鶏肉 パン粉 大豆たん白 でん粉 砂糖 しょうゆ こしょう ピロリン酸鉄 大豆 植物油脂 加工でん粉 増粘多糖類

マイティソース
トマト たまねぎ りんご にんじん セロリ 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 醸造酢 香辛料



調味料の「さしすせそ」を知ろう!

料理に味をつけるものを調味料といいますが、「さしすせそ」は、5つの基本的な調味料を覚えやすくした言葉です。これは、煮物などに味つけをするときの順番も表しています。食材にしみこみやすい「塩」よりも、しみこみにくい「砂糖」を先に入れる。味が飛びやすい「酢」は後から入れる。香りや風味を生かすための「しょうゆ」や「みそ」は最後に加えるという、昔の人の知恵です。

「さ」=砂糖(さとう)
「し」=塩(しお)
「す」=酢(す)
「せ」=しょうゆ
(古い呼び方で「せうゆ」)
「そ」=み(そ)





令和8年 11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 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	③ちゃんこ煮 ④きびなごフライ ⑤昆布と抹茶のふりかけ	①こめ おおむぎ ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく こんさいいりつくね ちくわ ④きびなごフライ ⑤こんぶとまっちゃのふりかけ	③ごぼう にんじん だいこん しめじ はくさい ふかねぎ しょうが	③とりがらスープ うすくちしょうゆ さけ みりん	635 770	25.7 30.6
17 火	①米粉入りパン	②	③ほうれん草のクリームシチュー ④フルーツポンチ	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やさいいりファイバーゼリー ピーチゼリー	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 ほうれんそう マッシュルーム ④パイナップル おうとう	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	612 756	21.7 26.0
18 水	①麦ごはん	②	③麻婆豆腐 ④ヤングコーンの中華いため	①こめ おおむぎ ③さんおんとう でんぷん ごまあぶら ④さんおんとう ごまあぶら ごま	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ だいず こめみそ ④とりにく くきわかめ	③たまねぎ たけのこ しいたけ ふかねぎ しょうが にんにく ④たまねぎ にんじん ヤングコーン チンゲンサイ しょうが	③こいくちしょうゆ トウバンジャン ちゅうかだし さんしょう ④ちゅうかだし うすくちしょうゆ こしょう	691 842	30.0 35.9
19 木	①米粉入りパン	②	③スパゲッティボンゴレ(あさり入り) ④花花サラダ ⑤ヨーグルト	①こめこいりパン ③スパゲッティ 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あさり ベーコン ④かんてん ⑤ヨーグルト	③にんじん たまねぎ こまつな しめじ にんにく ④ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ めんほぐしえき	661 806	26.5 31.4
20 金	①薩摩川内米ごはん	②	さつませんだい食育の日 ③吹き寄せ汁 ④豚みそ ⑤みかん	①さつませんだいまい おおむぎ ③さつまいも 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ぶたにく だいず ちゃうけみそ	③にんじん だいこん れんこん ねぎ しめじ しょうが ④ごぼう ⑤みかん	③かつおぶし うすくちしょうゆ さけ みりん ④みりん	607 727	22.6 26.6
24 火	①コッペパン	②	③ウインナーポトフ ④オムレツ ⑤マーシャルビンズ	①コッペパン ③じゃがいも ⑤マーシャルビンズ	②ぎゅうにゅう ③カクテルウインナー しろいんげんまめ ④オムレツ	③にんじん たまねぎ キャベツ ズッキーニ	③とりがらスープ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	657 815	24.5 30.1
25 水	①薩摩川内米ごはん	②	③鶏肉と根菜のみそ煮 ④豆腐ハンバーグのきのこソース	①さつませんだいまい おおむぎ ③さといも ざらめ ④さんおんとう でんぷん	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ むぎみそ ④とうふハンバーグ	③だいこん にんじん こんにゃく ごぼう いんげん しょうが ④たまねぎ きのこミックス ねぎ しょうが	③かつおぶし こいくちしょうゆ みりん ④うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	605 716	25.3 28.8
26 木	①黒糖パン	②	③五目うどん ④ひじきサラダ ⑤アセロラゼリー	①コッペパン くろざとう ③うどん ④さんおんとう ノンエッグマヨネーズ ごま ⑤アセロラゼリー	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④だいず ひじきのつくだに	③にんじん しいたけ もやし はくさい ふかねぎ ④にんじん きゅうり コーン	③うすくちしょうゆ さけみりん こんぶ かつおぶし めんほぐしえき	639 780	25.9 31.4
27 金	①薩摩川内米ごはん	②	③のっぺい汁 ④さばのみぞれ煮 ⑤黒糖ビーンズ(小・中)	①さつませんだいまい おおむぎ ③さといも でんぷん ⑤こくとうビーンズ	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④さばのみぞれに	③にんじん だいこん ごぼう れんこん こんにゃく こまつな	③かつおぶし うすくちしょうゆ さけ	620 714	26.1 28.5
30 月	①コッペパン	②	③パンプキンポタージュ ④牛肉のマスタードソテー ⑤ブルーベリージャム	①コッペパン ③クリーム(植物性) とうにゅうマーガリン ④はちみつ サラダあぶら ⑤ブルーベリージャム	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぎゅうにく	③たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム ④たまねぎ パプリカ カリフラワー ブロッコリー	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つぶマスタード しろワイン こしょう	609 745	27.2 32.9

◆◆【さつませんだい食育の日】は 20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。

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)】

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。

根菜いりつくね
ごぼう にんじん たまねぎ 里芋 れんこん 鶏肉 豚脂 でんぷん 大豆たん白 砂糖 ガーリック ジンジャー なたね油 パーム油

ちくわ
魚肉 でんぷん 植物油脂 ぶどう糖 大豆たん白 砂糖 増粘剤 調味料

きびなごフライ【小麦】
きびなご パン粉 小麦粉 でん粉 大豆油 菜種油 大豆 砂糖 香辛料 炭酸Ca ピロリン酸第二鉄 増粘剤 乳化剤

昆布と抹茶のふりかけ
煎り米 昆布 でんぷん 砂糖 黒のり 抹茶 酵母エキス ドロマイト 着色料

クリーム(植物性)
大豆

野菜入りファイバーゼリー
果糖ぶどう糖液糖 食物繊維 にんじん かぼちゃ りんご 寒天 オレンジ 水あめ ゲル化剤 香料 酸化防止剤 乳酸 Ca 酸味料

ピーチゼリー
ぶどう糖果糖液糖 砂糖 粉あめ ピーチ濃縮果汁 りんご濃縮果汁 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

イタリアンドレッシング
食用植物油脂 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

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 ピロリン酸鉄 乳酸カルシウム 乳酸菌シロタ株

めんほぐしえき
アカシアガム グァーガム酵素分解物 食品素材(寒天など)

茶うけみそ
米 大豆 調味料 甘味料

マーシャルビンズ【乳】
植物油脂 砂糖 大豆粉 ぶどう糖 ココアパウダー 脱脂粉乳 香料 炭酸カルシウム 植物レシチン

カクテルウインナー
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)

オムレツ【卵】
鶏卵 砂糖 タピオカでんぷん 穀物酢 卵殻 Ca 菜種油

豆腐ハンバーグ
大豆たん白 たまねぎ 鶏肉 豆腐 豚脂 でん粉 砂糖 みりん 香辛料 酵母エキス 加工でん粉 セルロース 炭酸 Ca ピロリン酸鉄 豆腐凝固剤

きのこミックス【卵】
舞茸 エリンギ ぶなしめじ ひらたけ みりん しょうゆ かつおエキス チキンエキス 昆布エキス 醸造酢 ph調整剤 調味料 トレハロース 酒精 卵白リゾチーム 加工でんぷん

アセロラゼリー
アセロラ果汁 果糖ぶどう糖液糖 難消化性デキストリン 加工でん粉 酸味料 増粘多糖類 クエン酸鉄 Na 着色料 香料

さつまあげ(短冊)
魚肉(イトヨリダイ・スケソウダラ・エソ) でんぷん 砂糖 ぶどう糖 植物油

ひじきの佃煮
しょうゆ 砂糖 ひじき ごま 酵母エキス 寒天 クエン酸鉄 Na

黒糖ビーンズ
大豆 黒糖

さばのみぞれ煮
さば だいこん しょうゆ 発酵調味料 砂糖 でんぷん 醸造酢 魚エキス 昆布だし

ブルーベリージャム
ブルーベリー 還元麦芽糖水あめ 砂糖 ゲル化剤 酸味料

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

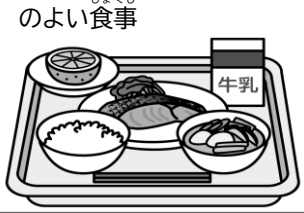


毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」です。そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。

学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」の文化に触れる機会を大切にしています。学校給食で「和食」をもっと好きになってください。

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

