



令和3年 10月 献立予定表 (B)

薩摩川内市立学校給食センター

日曜日	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	えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料7品目(しょうゆ除く)】	
	主食	牛乳	おかず						
1金	①カット米粉入りパン 	②牛乳	③ウイナーと野菜のスープ ④ミニ焼きそば	①こめこいりパン ③オリーブオイル ④ちゅうかめん サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ウイナー ④ぶたにく ゼラチン あおのり かつおぶ	③ピーマン スッキーニ さやいんげん しめじ ブロッコリー ④にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン もやし	607 782	24.6 31.4	米粉入りパン【乳・小麦】 小麦粉 米粉 脱脂粉乳 イースト マーガリン 砂糖 食塩 中華麺【小麦粉】 小麦粉 かんすい ぐちなし色素 ウイナー 豚肉 タビオカ 馬鈴薯 コーン ゼラチン 牛骨 牛皮 コンソメ 鶏肉 トマトパウダー ぶどう糖 デキストリン チキンコンソメパウダー 魚塩パウダー 麦芽糖 酵母エキスパウダー じんじんエキスパウダー 砂糖 たん白加水分解物 チキンエキスパウダー オニオンエキスパウダー 香辛料 調味料 乳酸発酵トマトエキスパウダー
4月	①むぎごはん 	②牛乳	③なめこ汁 ④牛丼 ⑤アーモンド(小・中のみ)	①こめ おおむぎ ③じゃがいも ④さんおんとう サラダあぶら ⑤アーモンド	②ぎゅうにゅう ③あつあけ こめみそ むぎみそ ④ぎゅうにく かんでんこ	③なめこ だいこん にんじん ぶかねぎ ④にんじん たまねぎ ぶかねぎ こんにゃく	625 775	24.7 30.6	コンソメ 鶏肉 トマトパウダー ぶどう糖 デキストリン チキンコンソメパウダー 魚塩パウダー 麦芽糖 酵母エキスパウダー じんじんエキスパウダー 砂糖 たん白加水分解物 チキンエキスパウダー オニオンエキスパウダー 香辛料 調味料 乳酸発酵トマトエキスパウダー
5火	①むぎごはん 	②牛乳	③豚肉の甘辛煮 ④切干大根の酢の物	①こめ おおむぎ ③さつまいも ざらめ サラダあぶら ④さんおんとう こま こまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいたす さつまあげ	③にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ しょうが ④きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり	606 767	22.8 28.7	小麦粉 寒天 増粘多糖類 さつまあげ【小麦】 大豆 小麦 澱粉 砂糖 植物性たん白 地油 発酵調味料 ぶどう糖 植物性油脂 調味料 コッペパン【乳・小麦】 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ぎょうざ【小麦】 鶏肉 豚肉 豚脂 たまねぎ たら 大豆たん白 なたね油 こま油 食塩 清酒 オイスターソース たん白加水分解物 澱粉 香辛料 もち米粉 しょうゆ 大豆粉 ホウキエキス調味料砂糖 酵母エキス サラダ油 加工澱粉 調味料 トレハロース キシリトース グリニン 乳化剤 ヒロリン酸Na 増粘剤
6水	①黒糖パン 	②牛乳	③タイピーエン ④ぎょうざ(幼:1個、小・中:2個)	①コッペパン くろざとう ③りょくとうはるさめ ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく えび うすらたまご ④ぎょうざ	③にんじん キャベツ もやし たまねぎ きくらげ たけのこ チンゲンサイ	601 796	26.4 34.3	コッペパン【乳・小麦】 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ぎょうざ【小麦】 鶏肉 豚肉 豚脂 たまねぎ たら 大豆たん白 なたね油 こま油 食塩 清酒 オイスターソース たん白加水分解物 澱粉 香辛料 もち米粉 しょうゆ 大豆粉 ホウキエキス調味料砂糖 酵母エキス サラダ油 加工澱粉 調味料 トレハロース キシリトース グリニン 乳化剤 ヒロリン酸Na 増粘剤
7木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③豚汁 ④がね ⑤お魚ふりかけ	①さつまいも おおむぎ ③さといも ④がね なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあけ こめみそ むぎみそ ⑤おさかなふりかけ	③にんじん だいこん こんにゃく はねぎ しょうが	628 778	20.8 25.8	豚骨スープ 豚頭豚骨抽出エキス がね【小麦】 さつまいも ごぼう 小麦粉 にんじん かぼちゃ 食用油 お魚ふりかけ 混合削り節粉末 砂糖 こま しょうゆ トイロイミりん 醤油調味料 鶏 削り節 酵母エキス 乾燥マッシュポテト 澱粉 青のり 削り節 黒のり かぼちゃ粉末 還元水飴 昆布エキス 粉末水飴 アノトー色素 カラメル色素 ビタミンC カロチン色素 ブルーベリークレープ 豆乳 砂糖 加工油脂 米粉 ブルーベリー果汁 水あめ 植物油 調整豆乳粉末 砂糖 ぶどう糖果糖液 麦芽糖 レモン果汁
8金	①コッペパン 	②牛乳	③ミートポールのスープ煮 ④小松菜とベーコンのソテー ⑤ブルーベリークレープ	①コッペパン ③じゃがいも サラダあぶら ④サラダあぶら ⑤ブルーベリークレープ	②ぎゅうにゅう ③ミートボール ④スティックベーコン かんでんこ	③にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー ④こまつな にんじん カリフラワー コーン	658 821	23.3 29.5	コッペパン【乳・小麦】 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ミートボール 鶏肉 たまねぎ 豚肉 還元水あめ 植物性たん白 チキンオイル 大豆油 調味料 スティックベーコン 豚肉 大豆たん白砂糖 酵母エキス リン酸塩 カラキニン グルタミン酸Na 香辛料抽出物 小松菜とベーコンのソテー 鶏肉 たまねぎ ごぼう 豆腐 鶏皮 植物性たん白 小麦不使用しょうゆ じんじん砂糖 みりん 植物油 ブドウ糖 しょうがペースト 豚ゼラチン 酵母エキス 液状混合調味料 こま 香辛料 加工澱粉 セルロース凝固剤 安定剤 ヒロリン酸第二鉄
11月	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③かぼちゃのみそ汁 ④きんぴら包み焼 ⑤黒糖ビーンズ(中のみ)	①さつまいも おおむぎ	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ こめみそ むぎみそ ④きんぴらつつみやき ⑤こくとうビーンズ	③かぼちゃ だいこん にんじん ぶかねぎ こんにゃく	636 770	22.9 26.8	黒糖ビーンズ 大豆 黒糖 粒マスタード マスタード 醸造酢 発酵調味料 植物油 香辛料 蛋白加水分解物 増粘剤 ウコン いとこまぼこ たら 魚介エキス 澱粉みりん 砂糖 酵母エキス タビオカ いわし梅肉大葉フライ【小麦】 いわし パン粉 澱粉 小麦粉 梅 大葉 植物性たん白 植物性油脂 クリーム(植物性) 大豆 とうにゅうマーガリン 植物油 豆乳クリーム 豆乳 大豆粉
12火	①米粉入りパン 	②牛乳	③トマトスープ ④ジャーマンポテト	①こめこいりパン ③オリーブオイル さんおんとう ④じゃがいも オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③とりにつく ④スティックベーコン	③にんじん たまねぎ キャベツ セロリ えだまめ トマト にんにく ④コーン たまねぎ パジル	630 777	22.2 26.6	米粉入りパン【乳・小麦】 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 トマトスープ 鶏肉 たまねぎ ごぼう 豆腐 鶏皮 植物性たん白 小麦不使用しょうゆ じんじん砂糖 みりん 植物油 ブドウ糖 しょうがペースト 豚ゼラチン 酵母エキス 液状混合調味料 こま 香辛料 加工澱粉 セルロース凝固剤 安定剤 ヒロリン酸第二鉄
13水	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③沢煮椀 ④いわし梅肉大葉フライ	①さつまいも おおむぎ ③でんぶん ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく いとこまぼこ ④いわし梅肉大葉フライ	③にんじん たけのこ ごぼう しいたけ ねぎ だいこん	622 772	24.6 30.6	黒糖ビーンズ 大豆 黒糖 粒マスタード マスタード 醸造酢 発酵調味料 植物油 香辛料 蛋白加水分解物 増粘剤 ウコン いとこまぼこ たら 魚介エキス 澱粉みりん 砂糖 酵母エキス タビオカ いわし梅肉大葉フライ【小麦】 いわし パン粉 澱粉 小麦粉 梅 大葉 植物性たん白 植物性油脂 クリーム(植物性) 大豆 とうにゅうマーガリン 植物油 豆乳クリーム 豆乳 大豆粉
14木	①コッペパン 	②牛乳	③豆乳コーンチャウダー ④カラフルガーリックソテー	①コッペパン ③じゃがいも クリーム(植物性) とうにゅうマーガリン でんぶん ④オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③ベーコン とらにゅう ④とりにく	③にんじん たまねぎ キャベツ コーン えだまめ ④ピーマン アスパラ にんにく	639 787	25.6 31.0	コッペパン【乳・小麦】 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 豆乳コーンチャウダー 鶏肉 たまねぎ ごぼう 豆腐 鶏皮 植物性たん白 小麦不使用しょうゆ じんじん砂糖 みりん 植物油 ブドウ糖 しょうがペースト 豚ゼラチン 酵母エキス 液状混合調味料 こま 香辛料 加工澱粉 セルロース凝固剤 安定剤 ヒロリン酸第二鉄
15金	①むぎごはん 	②牛乳	③キノコと鶏肉のカレー ④アップルポンチ	①こめ おおむぎ ③じゃがいも サラダあぶら ④ナタデココ りんごゼリー	②ぎゅうにゅう ③とりにく	③にんじん たまねぎ しいたけ エリンギ マッシュルーム しめじ グリンピース りんご ブルーン ④もも りんご パイナップル	637 771	18.3 21.3	りんごゼリー りんご果汁 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 ゲル化剤 香料 酸味料 クエン酸 Na カレー 小麦粉 豚脂 砂糖 カレーパウダー 香辛料 デキストリン オニオンパウダー 玉ねぎエキスしょうゆ加工品 脱脂大豆 ガーリックパウダー 小麦粉発酵調味料 ベーコン 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 香辛料抽出物 リン酸塩 カラキニン グルタミン酸Na 砂糖 メンチカツ【小麦】 たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ 鶏肉 パン粉 馬鈴薯澱粉 植物性たん白 しょうゆ 砂糖 しょうが 香辛料 米粉加工品 大豆油 加工澱粉 炭酸カルシウム ヒロリン酸第二鉄
18月	①丸型カットパン 	②牛乳	③ダイススープ ④メンチカツ ⑤マイティソース	①コッペパン ③じゃがいも ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③ベーコン とらにゅう ④メンチカツ	③にんじん コーン チンゲンサイ しめじ	647 812	23.1 28.8	メンチカツ【小麦】 たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ 鶏肉 パン粉 馬鈴薯澱粉 植物性たん白 しょうゆ 砂糖 しょうが 香辛料 米粉加工品 大豆油 加工澱粉 炭酸カルシウム ヒロリン酸第二鉄
19火	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③けんちん汁 ④豚みそ ⑤スイートポテト	①さつまいも おおむぎ ③さといも こまあぶら ④さんおんとう サラダあぶら ⑤スイートポテト	②ぎゅうにゅう ③とりにく とらにゅう ④ぶたにく だいたす ちゅうけみそ ひよこまめ	③にんじん ごぼう はねぎ こんにゃく しょうが ④にんじん たら	673 799	26.0 30.9	スイートポテト さつまいも 砂糖 植物油 みりん ぶどう糖果糖液糖 水あめ チーズクリーム【乳】 食用油脂 デキストリン 砂糖 粉末水あめ チーズ 発酵性ワイルドリン ホイバター 全粉乳 脱脂粉乳 乳化剤 乳化剤 炭酸カルシウム 香料 カクテルウイナー 豚肉 水あめ 植物性たん白 砂糖 香辛料 調味料 タビオカでん粉 リン酸塩
20水	①米粉入りパン 	②牛乳	③大根ポトフ ④アスパラソテー ⑤レーズンクリーム	①こめこいりパン ③サラダあぶら ④じゃがいも サラダあぶら ⑤レーズンクリーム	②ぎゅうにゅう ③カクテルウイナー ④とりにく	③だいこん にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー ④アスパラガス しめじ	645 779	22.4 26.9	米粉入りパン【乳・小麦】 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 大根ポトフ 鶏肉 たまねぎ ごぼう 豆腐 鶏皮 植物性たん白 小麦不使用しょうゆ じんじん砂糖 みりん 植物油 ブドウ糖 しょうがペースト 豚ゼラチン 酵母エキス 液状混合調味料 こま 香辛料 加工澱粉 セルロース凝固剤 安定剤 ヒロリン酸第二鉄
21木	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③麻婆豆腐 ④こんにゃくサラダ	①さつまいも おおむぎ ③ごまあぶら でんぶん さんおんとう ④ちゅうかドレスソング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とらにゅう だいたす こめみそ	③たまねぎ たけのこ しいたけ ぶかねぎ しょうが にんにく ④こんにゃく コーン キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	635 769	28.4 33.9	中華ドレスソング 砂糖 水あめ 醸造酢 香味食用油 食用植物油 たまねぎ チキンエキス ねぎ 発酵調味料 オイスターエキス 酵母エキスパウダー しょうが にんにく 酸味料 増粘剤 寒天 トウバンジャン 唐辛子 みそ そろ豆粉 発酵調味料 酒精 pH調整剤 中華だし デキストリン コーンスターチ 砂糖 酵母エキス 白菜エキス ガーリック しょうが 香味食用油 香辛料 発酵酵母エキス スティックドッグ【小麦】 牛肉 鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉 粉末状植物性たん白 澱粉 しょうゆ 砂糖 酵母エキス 黒こしょう ナツメク いちごヨーグルト【乳】 脱脂粉乳 ぶどう糖果糖液糖 いちご果汁 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 香料 野菜色素
22金	①カット米粉入りパン 	②牛乳	③麦入りスープ ④てりやきスティックドッグ ⑤いちごヨーグルト	①こめこいりパン ③おおむぎ サラダあぶら ④さんおんとう でんぶん サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④スティックドッグ ⑤いちごヨーグルト	③たまねぎ にんじん キャベツ コーン チンゲンサイ カリフラワー ④たまねぎ	669 802	27.4 32.1	スティックドッグ【小麦】 牛肉 鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉 粉末状植物性たん白 澱粉 しょうゆ 砂糖 酵母エキス 黒こしょう ナツメク いちごヨーグルト【乳】 脱脂粉乳 ぶどう糖果糖液糖 いちご果汁 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 香料 野菜色素

◆◆◆◆【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。 ◆◆◆◆◆
◆◆◆◆【薩摩川内食育の日】は19日、【ものがたりレシピをいただきます】は27日です。 ◆◆◆◆◆



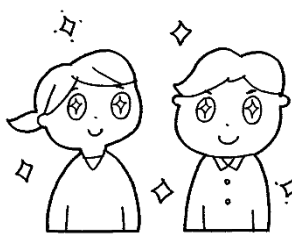
令和3年 10月 献立予定表 (B)

薩摩川内市立学校給食センター

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7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)	
25月	①むぎごはん 	②牛乳	③豚玉丼 ④ホットツナサラダ	①こめ おおむぎ ③さんおんとう でんぶん 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ぶたにく たまご あぶらあげ ④かつおフレーク かんでんこ	③にんじん たけのこ しいたけ ふかねぎ ④キャベツ ビーマン ブロッコリー	③さけ みりん うすくちしょうゆ かつおぶし ④こいくちしょうゆ こしょう	630	26.7	ノンエッグマヨネーズ 食用植物油 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性蛋白 香辛料 酵母エキスパウダー 加工澱粉 キサンタンガム 調味料 香辛料抽出物 かつおフレーク かつお 大豆油 野菜エキス 調味料 うどん【小麦】 麦芽糖 寒天 増粘多糖類 さんまのみぞれだれ さんま 大根 砂糖 しょうゆ 澱粉 みりん むらさきいもチップス さつまいも 砂糖 植物油 ノンエッグタルタルソース 食用植物油 醸造酢 水あめ 砂糖 ビクルス 大豆粉 食塩 粉末状植物性蛋白 乾燥たまねぎ 香辛料 酵母エキス オニオンエキス レモン果汁 こんにやく製粉 増粘多糖類 香辛料抽出物 おさかなパスタ たら 発酵調味料 水あめ 砂糖 加工澱粉 トレハロース ころもつきチキン 若鶏むね肉 醤油 ジンジャー こしょう 調味シラップ バターミックス 中天玉
26火	①コッペパン 	②牛乳	③きつねうどん ④れんこんのおかか炒め ⑤みかん	①コッペパン ③うどん ④ごま さんおんとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ むぎみそ ④かつおぶし	③にんじん こまつな ふかねぎ しいたけ ④れんこん キャベツ にんじん しめじ きくらげ ⑤みかん	③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 いちみつとうがらし	645	25.9	
27水	①むぎごはん 	②牛乳	③厚揚げのみそ煮 ④さんまのみぞれだれ	①こめ おおむぎ ③さといも さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ むぎみそ ④さんまのみぞれだれ	③にんじん たけのこ こんにやく しいたけ さやいんげん しょうが	③こいくちしょうゆ みりん かつおぶし	643	25.2	
28木	①コッペパン 	②牛乳	③カボチャのポタージュ ④粒マスタードサラダ ⑤むらさきいもチップス	①コッペパン ③クリーム(植物性) とうとうマーガリン でんぶん ④さんおんとう オリーブオイル ⑤むらさきいもチップス	②ぎゅうにゅう ③ベーコン かんでんこ	③たまねぎ かぼちゃ パセリ ④きゅうり キャベツ にんじん レモン ブロッコリー	③こめホワイトルー とりがらスープ パセリ コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ つぶマスタード す こしょう	649	20.9	
29金	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳	③魚そうめん汁 ④チキン南蛮 ⑤タルタルソース	①さつませんだいまい おおむぎ ④さんおんとう なたねあぶら ⑤ノンエッグタルタルソース	②ぎゅうにゅう ③おさかなパスタ あぶらあげ ④ころもつきチキン	③だいこん しいたけ にんじん はだいこん ④たまねぎ	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 す	642	23.0	
								778	30.0	クイズ かごしま 鹿児島のかぼちゃの生産量は、 にほん 日本で何位でしょう? ① 10位 ② 5位 ③ 2位

◆◆◆◆ 【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。 ◆◆◆◆

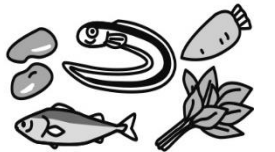
10月10日は目の愛護デー



私たちは、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、目を使いすぎる生活をしています。疲れた目をそのままにしていると、視力低下や、頭痛、肩こり、ドライアイなど引き起こしてしまう可能性があります。目の健康を守るためには、どのような食材を食べればよいのでしょうか。

バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

ビタミンA.....



目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起す場合もあります。

【レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ等】

アントシアニン



むらさきいろ 紫色の色素成分で、目の疲れをやわらげます。

【なす、黒豆、腎臓豆、ブルーベリー等】

♪ 目の健康に良い! ♪
てがる お手軽おすすめレシピ♪

ほうれん草とにんじんのアーモンド和え

<材料 1人分>

- ほうれん草 1かぶ
- にんじん 1/4本
- 縦割りのアーモンド 適量
- 醤油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2

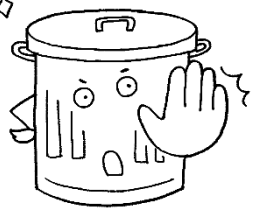
<作り方>

- ほうれん草は沸騰したお湯の中で3分間程茹で、冷水に取り、しぼった後3cm程度のざく切りにする。
- にんじんは千切りにして、耐熱ボウルに入れふんわりとラップして、電子レンジで600wで2分加熱する。
- Aを加えて和える。

日本の1年間の食品ロスは約600万トン

※平成30年度の推計値 出典：農林水産省

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

国民1人当たり食品ロス量

年間 約47kg → 1日 約130g

年間1人当たりの米の消費量(約54kg)に近い お米で考えると... およそお茶碗1杯分

私たちにできることは... ひとくち た

あと一口食べることに!

※平成30年度食料需給表 出典：農林水産省

ブルーベリーシェイク

<材料 1人分>

- バニラアイス 100g
- ブルーベリー 50g
- 牛乳 50ml
- ミント 適量



<作り方>

- バニラアイス、ブルーベリー、牛乳を、なめらかになるまで混ぜる。
- グラスに注ぎ、ミントを飾って仕上げる。