

令和元年5月分学校給食献立予定表(前半)

鹿児島大学教育学部附属小学校

日	曜	献立名	材料とその働き				エネルギー kcal	たんぱく質 g
			たんぱく質・無機質 からだをつくるもの	炭水化物・脂質 ねつやちからになるもの	ビタミン からだのちょうしをととのえるもの	調味料ほか		
★ はし	7 火	ハヤシライス (麦ごはん)	牛肉 豚肉 脱脂粉乳 粉チーズ 生クリーム	じゃがいも サラダ油 米 麦	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく	ケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース	671	19.6
		牛乳	牛乳		コールスロードレッシング	キャベツ きゅうり なつみかん		
		なつみかんサラダ		米				
★ はし	8 水	ごはん					591	25.0
		牛乳	牛乳					
		だいすの磯煮	鶏肉 厚揚げ だいす 竹輪 ひじき	じゃがいも 砂糖 サラダ油	にんじん 黒こんにゃく れんこん いんげん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん かつお節(だし)		
★ はし	9 木	もやしとこまつなごまあえ		ごま(すり・ねり) 砂糖	もやし こまつな		629	23.4
		ミルクパン		パン				
		牛乳	牛乳					
		ピリ辛フロー	豚肉 だいす 烧き豚 赤みそ	ピーフン ねりごま サラダ油	もやし たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ 深ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 食塩 とうばんじyan		
★ はし	10 金	みかんジュース			みかんジュース		621	27.2
		ツナ卵そぼろどんぶり	まぐろ 鶏卵	砂糖 米	えだまめ	うすくちしょうゆ みりん 白こしょう		
		牛乳	牛乳					
		こさんだけの煮物	鶏肉 厚揚げ 竹輪 うずら卵	じゃがいも 砂糖 サラダ油	たまねぎ こさんだけ にんじん 白こんにゃく しいたけ いんげん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん かつお節(だし)		
★ はし	13 月	米粉入りパン		パン			616	27.6
		マーマレード			マーマレード			
		牛乳	牛乳					
		豆腐のオイスターソース炒め	豚肉 えび 豆腐	砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ しめじ にんにく しょうが	うすくちしょうゆ オイスターソース 酒 食塩 白こしょう		
		りんかけだいす	だいす	黒砂糖 でん粉		食塩		
★ はし	14 火	親子どんぶり	鶏肉 鶏卵 かまぼこ	砂糖 でん粉 米	たまねぎ しいたけ にんじん 葉ねぎ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 食塩	571	22.5
		牛乳	牛乳					
		らっきょうの酢の物	わかめ	砂糖	らっきょう きゅうり	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酢		
		お茶ムース	加糖練乳 脱脂粉乳 クリーム	水あめ ヤシ油	ほうれんそう	まつ茶 食塩 乳化剤		
★ はし	15 水	チキンライス (麦入りチャーハン)	鶏肉	サラダ油 米 麦	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく	ケチャップ トマトピューレー ウスターソース 食塩 白こしょう チャーハンの素	596	29.6
		牛乳	牛乳					
		卵入りコーンスープ	ペーコン 鶏卵 豆腐	でん粉	たまねぎ にんじん クリームコーン こまつな	うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう		
		ヨーグルト	ヨーグルト					
★ はし	16 木	黒砂糖パン		パン			607	23.5
		牛乳	牛乳					
		みそラーメン	豚肉 烧き豚 みそ(赤・合わせ)	中華めん ごま サラダ油	キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ コーン もやし しょうが にんにく	中華だし 食塩 白こしょう パイタン		
		春巻き	鶏肉	大豆油 ラード はるさめ 小麦粉 砂糖 水あめ 加工でん粉 なたね油	キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ	しょうゆ 食塩 こしょう ベーキングパウダー		
		ボイルキャベツ たれ			キャベツ	しゅうまいのたれ		
★ はし	20 月	バターパン		パン			586	24.4
		牛乳	牛乳					
		厚揚げとえびのチリソース煮	厚揚げ えび 鶏肉 だいす うずら卵 赤みそ	砂糖 でん粉 ごま油	キャベツ たけのこ にんじん しいたけ グリンピース にんにく しょうが	ケチャップ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん とうばんじyan タバスコ 食塩		
		くだもの			くだもの			

※ 必ず 食材について確認! キトウ 牛乳 食物アレルギーのお子さんについては 毎口確認! ください

令和元年5月分学校給食献立予定表(後半)

鹿児島大学教育学部附属小学校

日	曜	献立名	材料とその働き				エネルギー kcal	たんぱく質 g
			たんぱく質・無機質 からだをつくるもの	炭水化物・脂質 ねつやちからになるもの	ビタミン からだのちょうしづとのえるもの	調味料ほか		
★ はし	火	ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
		こさんだけのみそ汁	豆腐 合わせみそ	じゃがいも	こさんだけ にんじん えのきたけ 葉ねぎ	かつお節(だし)	558	22. 6
		いわしのトマト煮	いわし	砂糖 米粉	たまねぎ レモン果汁	ケチャップ トマトピューレー みりん 食塩 黒こしょう		
		浅漬け			きゅうり	食塩		
★ はし	水	ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
		さつま汁	鶏肉 油揚げ 合わせみそ	さつまいも	だいこん にんじん ごぼう 白こんにゃく 葉ねぎ しょうが	かつお節(だし)	615	28. 5
		かつお腹皮の更紗揚げ	かつお	甘藷でん粉 なたね油 砂糖	しょうが	こいくちしょうゆ 酒 みりん カレー粉		
23	木	チーズパン		パン				
		牛乳	牛乳					
		ジャーマンスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ コーン	コンソメ 食塩 白こしょう	591	26. 0
		手羽元のバーベキューソース煮	鶏手羽元	はちみつ 砂糖	深ねぎ りんご レモン果汁 しょうが にんにく	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 酒		
27	月	コッペパン		パン				
		牛乳	牛乳					
		若草シチュー	鶏肉 牛乳 白花豆 白いんげん豆	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん しめじ にんにく グリンピース	米粉豆乳ホワイトルウ 食塩 白こしょう	574	20. 6
		こまつなとコーンのソテー	ワインナー	サラダ油	こまつな コーン	うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう		
28	火	チキンドリア (サフランライス・パン粉炒め)	鶏肉 牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 パン粉炒め(粉チーズ)	サラダ油 米 パン粉炒め(パン粉・バター)	たまねぎ にんじん エリンギ コーン パセリ にんにく	米粉豆乳ホワイトルウ チキンガラスープ 食塩 白こしょう サフランライスの素	594	22. 8
		牛乳	牛乳					
		ワインナーと野菜のスープ	ワインナー	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう		
		きんぴらごはん	豚肉 油揚げ	ごま油 砂糖 ごま 米	ごぼう にんじん いんげん 糸こんにゃく しょうが	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん 一味とうがらし	645	26. 6
29	水	牛乳						
		にらたまスープ	ベーコン 鶏卵 豆腐 わかめ	でん粉	たまねぎ にんじん えのきたけ にら	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)		
		テーブルロールパン		パン				
		牛乳	牛乳					
30	木	スープスパゲッティ	鶏肉 ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ エリンギ こまつな 黄パブリカ にんにく	うすくちしょうゆ 白ワイン コンソメ 食塩 白こしょう	637	21. 1
		ミックスフルーツ		ゼリー(砂糖・ぶどう糖)	白桃 黄桃 みかん りんご なつみかん すいか ゼリー(桜島小みかん)	ビタミン飲料の素 ゼリー(ゲル化剤・香料)		
お 知 ら せ		<今月の行事>			<はしをもつくる日>			令和元年5月分平均栄養量
		1日(水) 即位の日	★の日は、「はし」をもつくる日です。 きれいにあらったはしを、わすれないようにもってきましょう。			エネルギー(kcal) 613		
		2日(木) 国民の休日・八十八夜	8日 10日 16日 21日 22日 29日			たんぱく質(g) 24. 4		
		3日(金) 憲法記念日						
		4日(土) みどりの日						
		5日(日) こどもの日						
		6日(月) 振替休日						
		16日(木) 公開研究会前準備 1~4年生給食なし(5・6年生のみ給食あり)						
		17日(金) 公開研究会(給食なし)						
		24日(金) 春の一日遠足(お弁当を準備しましょう)						
		29日(水) 学級対抗リレー大会						
		31日(金) 写生会(お弁当を準備しましょう)						