

令和元年11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 ねづ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	1 金	さつますもじ (すしめし)	鶏肉 かまぼこ しらす干し 油揚げ 鶏卵	砂糖 サラダ油 米	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ 千切だいこん きぬさや	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 酒 食塩 すし酢	601	25.0
		牛乳	牛乳					
		あおさ汁	豆腐 糸かまぼこ あおさのり		えのきだけ にんじん 葉ねぎ	うすくちしょうゆ みりん かつお節(だし)		
		くだもの			くだもの			
★ はし	5 火	かつおカレー (麦ごはん)	かつお ヨーグルト 脱脂粉乳 粉チーズ	じゃがいも サラダ油 砂糖 米 麦	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく りんご	カレールウ ケチャップ ウスターソース カレー粉 しょうゆ みりん	640	22.8
		牛乳	牛乳					
		はくさいとりんごのサラダ		アーモンド	はくさい りんご	コールスロードレッシング		
★ はし	6 水	ごはん		米			613	26.0
		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 白こんにゃく ごぼう 葉ねぎ しょうが	かつお節(だし)		
		きびなごのかば焼き風	きびなご	でん粉 ごま 砂糖 なたね油		こいくちしょうゆ みりん		
★ はし	7 木	ミルクパン		パン			612	24.7
		牛乳	牛乳					
		チャオホアツアイ	豚肉 鶏卵	緑豆春雨 ごま油 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ もやし しいたけ にんにく しょうが	こいくちしょうゆ 酒 食塩 白こしょう こんぶ(だし)		
		きのことポテトのホットサラダ	ウインナー	じゃがいも オリーブ油	しめじ コーン たまねぎ バセリ にんにく レモン果汁	白ワイン 粒マスタード コンソメ 食塩 白こしょう		
★ はし	8 金	ごはん		米			626	29.2
		牛乳	牛乳					
		落花生の五目煮	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	落花生 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しいたけ しょうが	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 食塩 かつお節(だし)		
		カリカリじやこサラダ	しらす干し くわきわかめ	ごま ねりごま 砂糖 ごま油	だいこん きゅうり コーン もやし	うすくちしょうゆ 酢		
★ はし	12 火	ビビンバ風	豚肉	ごま 砂糖 ごま油 米	だいこん だいももやし にんじん ほうれんそう にんにく	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 とうばんじゃん 一味とうがらし	615	25.8
		牛乳	牛乳					
		中華風コーンスープ	ベーコン 鶏卵 豆腐	でん粉 ごま油	たまねぎ クリームコーン コーン にんじん えのきだけ にら	うすくちしょうゆ 酒 中華だし 食塩 白こしょう		
★ はし	13 水	読書旬間メニュー 「千と千尋の神隠し」のおにぎり (ごはん・のり・豚みそ)	豚みそ (豚肉 だいす 茶うけみそ 米みそ かつお節) のり	豚みそ (ピーナッツ・ごま・砂糖・サラダ油) 米	豚みそ(ごぼう・にんじん・しょうが)	豚みそ(酒)	671	32.4
		牛乳	牛乳					
		おでん	鶏肉 うずら卵 ちくわ がんもどき こんぶ	さといも 砂糖	だいこん にんじん 黒こんにゃく 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)		
		コッペパン		パン				
★ はし	14 木	牛乳	牛乳				591	21.7
		読書旬間メニュー 「おひるごはんシリーズ」の和風ボトフ	豚肉	じゃがいも	だいこん 白こんにゃく にんじん 生しいたけ	うすくちしょうゆ みりん 食塩 かつお節(だし)		
		ペンネのミートソースかけ	豚肉 だいす 粉チーズ 脱脂粉乳	ペンネ サラダ油	たまねぎ にんじん セロリ バセリ にんにく	ケチャップ トマトピューレー 赤ワイン デミグラスソース こいくちしょうゆ ウスターソース 食塩 白こしょう		
★ はし	15 金	ごはん		米			650	28.8
		牛乳	牛乳					
		読書旬間メニュー 「みそ汁はおかげです」のみそカレーシチュー	鶏肉 豆乳 米みそ	ながいも	にんじん しめじ 深ねぎ	カレールウ コンソメ かつお節(だし)		
		さばの香味ソースかけ	さば	ごま 砂糖 ごま油 でん粉 なたね油	深ねぎ 葉ねぎ しょうが	こいくちしょうゆ 酢		
★ はし	18 月	コッペパン		パン			590	24.1
		牛乳	牛乳					
		さつまいものボタージュ	鶏肉 牛乳 白いんげん豆 白花豆	さつまいも 米粉 サラダ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ にんにく	コンソメ うすくちしょうゆ 白ワイン 食塩 白こしょう		
		読書旬間メニュー 「オムレツ屋さんへようこそ」のオムレツ (オムレツのきのこソースかけ)	オムレツ(鶏卵)	オムレツ(でん粉・砂糖) 砂糖	えのきだけ まいたけ しめじ エリンギ バセリ	オムレツ(食塩・ブイヨン) ケチャップ ウスターソース デミグラスソース		

※ 必ず、親子で食材について確認しましょう。特に、食物アレルギーのあるお子さんについては、毎日確認してください。

令和元年11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 からだのちょうしをとのえるもの	調味料ほか			
★ はし	19 火	きんぴらごはん	豚肉 油揚げ	ごま 砂糖 ごま油 米	ごぼう 糸こんにゃく にんじん いんげん 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	573	23.8	
		牛乳	牛乳						
		大豆とかぼちゃのみそ汁	だいす 豆腐 わかめ 合わせみそ		かぼちゃ なす もやし 葉ねぎ	かつお節(だし)			
20 水	水	ナシゴレン (チャーハン)	えび 鶏卵 だいす	ごま油 米	たけのこ にんじん しいたけ ピーマン	白ワイン ケチャップ こいくちしょうゆ とうばんじゃん 食塩 白こしょう	604	21.3	
		牛乳	牛乳						
		ビーフンスープ みかんジュース	ロースハム	ビーフン	たまねぎ にんじん もやし にら みかんジュース	うすくちしょうゆ 酒 中華だし 食塩 白こしょう			
		コッペパン		パン					
21 木	木	牛乳	牛乳				607	28.2	
		卵入りコーンスープ	ベーコン 鶏卵 豆腐	でん粉	たまねぎ クリームコーン にんじん こまつな	うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう			
		フライドチキン	鶏肉	でん粉 小麦粉 なたね油		食塩 香辛料			
		キャベツのレモンソースかけ		はちみつ	キャベツ レモン果汁	うすくちしょうゆ			
		たかなそぼろどんぶり	豚肉 だいす	ごま 砂糖 ごま油 米	たかな漬 たけのこ コーン えだまめ 深ねぎ しょうが	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒			
22 金	金	牛乳	牛乳				514	21.6	
		なめこ汁	油揚げ みそ(赤・合わせ)	さつまいも	なめこ たいこん にんじん こまつな	かつお節(だし)			
		ラ・フランスゼリー		水あめ 砂糖	ラ・フランス果汁	増粘多糖類 香料			
		セルフドッグ (コッペパン・ウインナー ・ポイルキャベツ・ケチャップ)	ウインナー	パン	キャベツ	ケチャップ			
25 月	月	牛乳	牛乳				566	20.7	
		ビーンズスープ	ベーコン 赤いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 エジプト豆		たまねぎ チンゲンサイ にんじん コーン	うすくちしょうゆ 酒 コンソメ 食塩 白こしょう			
		中華どんぶり	豚肉 えび いか あさり うずら卵	でん粉 ごま油 米	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ヤングコーン きぬさや しょうが	うすくちしょうゆ 酒 八宝菜の素 中華だし 食塩 白こしょう			
26 火	火	牛乳	牛乳				575	23.9	
		こまつなと糸かまぼこのソテー	糸かまぼこ	サラダ油	こまつな もやし にんじん しょうが	オイスターソース 食塩			
★ はし	水	ごはん		米			豚肉 の場合	魚 の場合	
		牛乳	牛乳						
		はるさめスープ	ロースハム	緑豆春雨	たまねぎ こまつな にんじん きくらげ	うすくちしょうゆ 酒 中華だし 食塩 白こしょう			
		豚肉のみぞ焼き	どちら	豚肉 みそ	砂糖 ごま油	みりん 食塩 こしょう チキンスープ			
		さばのみぞ煮	か選ぶ	さば みそ	砂糖 米粉	みりん			
		なます		砂糖	だいこん きゅうり にんじん	酢 食塩	576	574	
28 木	木	米粉入りパン		パン			豚肉 の場合	魚 の場合	
		りんごジャム			りんごジャム				
		牛乳	牛乳						
		ポークピーンズ	豚肉 だいす ひよこ豆 えんどう豆 赤いんげん豆 大福豆	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく	ケチャップ デミグラスソース ビーフルウ 赤ワイン 食塩 白こしょう			
		セサミサラダ		ごま 和風ごまドレッシング	キャベツ きゅうり コーン				
お知らせ		<今月の行事> 10月30日（水）～11月1日（金） 6年修学旅行 10月31日（木）～11月1日（金） 4年生宿泊学習 3日（日） 文化の日 4日（月） 振替休日 6日（水）～8日（金） 5年生自然教室 10日（日） 祖父母参観（給食なし） 11日（月） 祖父母参観振替休日 13日（水） 3年い・ろ組里山学習（弁当持参） 20日（水） 3年は・に組・複式Ⅱ里山学習（弁当持参） 23日（土） 勤労感謝の日 29日（金） 子ども科学教育研究全国大会（給食なし）				令和元年11月分平均栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 豚肉 の場合 魚 の場合 豚肉 の場合 魚 の場合			
		<はしをもつくる日> ★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。				1日 6日 8日 13日 15日 19日 22日 27日	607 607 24.7 24.7		