

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	たんぱく質
			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	kcal	g
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		えのきたけ 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			
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		
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		
7	木	ミルクパン		パン			612	24.7
		牛乳	牛乳					
		チャオホァツアイ	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 パセリ 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		
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)		
		カリカリじゃこサラダ	しらす干し くわかめ	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		
12	火	ビビンバ風	豚肉	ごま 砂糖 ごま油 米	だいこん だいずもやし 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 えのきたけ にら	うすくちしょうゆ 酒 中華だし 食塩 白こしょう		
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 だいず 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)		
14	木	コッペパン		パン			591	21.7
		牛乳	牛乳					
		読書旬間メニュー 「おひるごはんシリーズ」の和風ポトフ	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 だいず 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 パセリ 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		
15	金	ごはん		米			650	28.8
		牛乳	牛乳					
		読書旬間メニュー 「みそ汁はおかずです」のみそカレンシチュー	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		
18	月	コッペパン		パン			590	24.1
		牛乳	牛乳					
		さつまいものポタージュ	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 パセリ 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	えのきたけ まいたけ しめじ エリンギ パセリ	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。

