

令和元年10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

★ はし	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	1	火	カレーピラフ (麦入りサフランライス)	鶏肉 えび	サラダ油 米 麦	たまねぎ にんじん コーン エリンギ グリンピース	白ワイン うすくちしょうゆ カレー粉 食塩 白こしょう サフランライスの素	601	20. 7
			牛乳	牛乳					
			文字マカロニスープ	ベーコン	マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ セロリ	うすくちしょうゆ コンソメ 白ワイン 食塩 白こしょう		
★ はし	2	水	ごはん		米			591	23. 4
			牛乳	牛乳					
			キャベツのみそ汁	豆腐 わかめ 合わせみそ		キャベツ にんじん 葉ねぎ	かつお節(だし)		
★ はし	3	木	和風ハンバーグ	ハンバーグ(豆腐・鶏肉・大豆たん白)	ハンバーグ(パン粉・植物油脂・ 加工でん粉) 砂糖 でん粉	えのきたけ もやし 葉ねぎ	こいくちしょうゆ ウスターソース みりん	600	20. 5
			きな粉揚げパン	きな粉	パン 砂糖 なたね油		食塩		
			牛乳	牛乳					
★ はし	4	金	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 粉チーズ	じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ	ホワイトルウ 食塩 白こしょう	556	21. 4
			アセロラゼリー	寒天	砂糖 水あめ ぶどう糖 異性化液糖	アセロラ果汁 レモン果汁			
			ごはん		米				
★ はし	7	月	牛乳	牛乳				525	23. 1
			和風きのこスパゲッティ (1食きざみのり)	鶏肉 のり	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん こまつな エリンギ しめじ えのきたけ しいたけ 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		
			くだもの			くだもの			
★ はし	8	火	ごはん		米			646	24. 2
			牛乳	牛乳					
			豚肉とさつまいもの煮物	豚肉 厚揚げ さつま揚げ うずら卵	さつまいも 砂糖 サラダ油	にんじん ごぼう 黒こんにゃく たけのこ きぬさや しょうが	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん かつお節(だし)		
★ はし	9	水	ひじきとくるみのソテー	油揚げ ひじき	くるみ ごま 砂糖 ごま油	にんじん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	538	23. 4
			手作りまっ茶ケーキ	鶏卵 牛乳 小豆甘納豆	小麦粉 砂糖 サラダ油		まっ茶 베이キングパウダー 重曹		
			牛乳	牛乳					
★ はし	15	火	和風ヌードル	鶏肉 えび いか あさり	中華めん	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 葉ねぎ わらび えのきたけ たけのこ	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)	601	20. 6
			ブルーベリーゼリー		水あめ 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖	ブルーベリー(果肉・果汁) りんご果汁	ゲル化剤 香料		
			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		
★ はし	16	水	牛乳	牛乳				627	21. 3
			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 コーン しめじ	コンソメ 食塩 白こしょう		
			ごはん		米				
★ はし	17	木	牛乳	牛乳				600	22. 1
			バターパン		パン				
			肉うどん	牛肉 豚肉	うどん 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん しいたけ 葉ねぎ しょうが	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	18	金	りんごドレッシングサラダ		オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん コーン りんご	酢 食塩 白こしょう	646	21. 5
			ごはん		米				
			牛乳	牛乳					
★ はし	18	金	根菜ごま汁	油揚げ 合わせみそ	さといも すりごま	だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ	みりん かつお節(だし)	646	21. 5
			さんまの竜田揚げ	さんま	でん粉 なたね油	しょうが	こいくちしょうゆ 酒 みりん		
			ゆかりあえ			キャベツ きゅうり ほうれんそう ゆかりふりかけ			

※ 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。

