

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

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 粟	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					
		キャベツのみぞ汁	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)		
		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	ハンバーグ(たまねぎ) えのきだけ もやし 葉ねぎ	こいくちしょうゆ ウスターーソース みりん		
★ はし	3 木	きな粉揚げパン	きな粉	パン 砂糖 なたね油		食塩	600	20.5
		牛乳	牛乳					
		グラムチャウダー	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		
		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			
		浅漬け			きゅうり	食塩		
★ はし	4 金	ごはん		米			556	21.4
		牛乳	牛乳					
		みぞ汁	豆腐 合わせみそ	さつまいも	なめこ こまつな にんじん	かつお節(だし)		
		いわしの煮物	いわし	砂糖 米粉	たまねぎ レモン果汁	ケチャップ みりん トマトピューレー 食塩 黒こしょう		
		浅漬け				食塩		
★ はし	7 月	コッペパン		パン			525	23.1
		牛乳	牛乳					
		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 えのきだけ 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)		
		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		
★ はし	9 水	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 ベーキングパウダー 重曹	538	23.4
		牛乳	牛乳					
		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 えのきだけ たけのこ	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)		
		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		
★ はし	15 火	チキンライス (麦入りチャーハン)	鶏肉	サラダ油 米 粟	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 ウスターーソース 食塩 白こしょう チャーハンの素	601	20.6
		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 コーン しめじ	コンソメ 食塩 白こしょう		
★ はし	16 水	ごはん		米			627	21.3
		牛乳	牛乳					
		秋の味覚汁	豆腐 だいすみそ(合わせ・赤)	さつまいも さといも	にんじん しめじ こまつな 葉ねぎ	かつお節(だし)		
		メンチカツ (1食マイティソース)	メンチカツ(鶏肉・豚肉)	メンチカツ(パン粉・でん粉・砂糖・ 米粉・大豆油・加工でん粉) なたね油	メンチカツ(たまねぎ・にんじん・えだまめ・ とうもろこし・キャベツ・しょうが)	メンチカツ(しょうゆ・食塩・黒こしょう) マイティソース		
		ボイルキャベツ			キャベツ			
★ はし	17 木	バターパン		パン			600	22.1
		牛乳	牛乳					
		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					
		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)		
		さんまの竜田揚げ ゆかりりえ	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 キャベツ きゅうり ほうれんそう ゆかりりえ		

※ 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10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 ねつやからになるもの	ビタミン からだのちょうしごとのえるもの	調味料ほか					
21	月	コッペパン		パン							
		牛乳	牛乳								
		秋のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 赤いんげん豆 ひよこ豆 えんどう豆 白花豆 白いんげん豆 生クリーム	さつまいも じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	ホワイトルウ 白ワイン 食塩 白こしょう	602	20.8			
		くだもの			くだもの						
23	水	とんたまどんぶり	豚肉 鶏卵 かまぼこ	砂糖 でん粉 米	たまねぎ にんじん 葉ねぎ しいたけ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん 食塩 かつお節(だし)	645	25.3			
		牛乳	牛乳								
		梅ドレサラダ	くきわかめ こんぶ つのまた(赤・青) 白キリンサイ	完熟梅ドレッシング	もやし だいこん きゅうり コーン						
		スイートポテト		さつまいも 砂糖 なたね油 大豆油 水あめ ぶどう糖果糖液糖		みりん 食塩					
24	木	テーブルロールパン		パン			603	22.3			
		牛乳	牛乳								
		スペゲッティナポリタン	ロースハム 鶏肉	スペゲッティ サラダ油	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく	ケチャップ トマトピューレー ウスターソース 赤ワイン コンソメ 食塩 白こしょう					
		だいこんサラダ	こんぶ	青じそドレッシング	だいこん きゅうり にんじん コーン						
25	金	なすのドライカレー (麦ごはん)	牛肉 豚肉 だいこん	米粉 砂糖 サラダ油 米 麦	たまねぎ なす にんじん ブルーン にんにく	ケチャップ こいくちしょうゆ カレー粉 ウスターソース 食塩	617	22.7			
		牛乳	牛乳								
		ワンタンスープ	ワンタン(鶏肉・豚肉・ポークエキス) 鶏肉	ワンタン(小麦粉・植物油脂・砂糖 ・加工でん粉・豚脂) 緑豆春雨 ごま油	ワンタン(たまねぎ) たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	ワンタン(しょうゆ・食塩・香辛料) うすくちしょうゆ 中華だし 食塩 白こしょう					
		セルフくり入りあんパン (ドッグパン・くり入りあん)	あずき	くり 砂糖 パン		食塩					
★ はし	月	牛乳	牛乳				603	23.3			
		さけのクリーム煮	さけ 牛乳 生クリーム 粉チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	ホワイトルウ 白ワイン 食塩 白こしょう					
		ピリ辛みそごはん	牛肉 豚肉 だいこん 赤みそ	砂糖 サラダ油 米	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しいたけ にんにく しょうが	みりん 酒 てんめんじやん とうばんじやん こいくちしょうゆ	676	30.6			
		牛乳	牛乳								
★ はし	火	ホワイホワタン	ロースハム 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 チンゲンサイ えのきたけ	うすくちしょうゆ 中華だし 食塩 白こしょう					
		飲むヨーグルト	ヨーグルト								
		ごはん		米			587	27.2			
		牛乳	牛乳								
30	水	中華風炒り鶏	鶏肉 厚揚げ	じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油	だいこん にんじん れんこん しいたけ 白こんにやく えだまめ 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 みりん とうばんじやん	587	27.2			
		ツナとこまつなの煮浸し	かつお しらす干し 油揚げ かつお節	砂糖 大豆油 サラダ油	こまつな にんじん	うすくちしょうゆ 食塩					
		レーズンパン		パン			678	26.4			
		牛乳	牛乳								
31	木	ミネストローネ	ベーコン えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 だいこん あずき	じゃがいも スパゲッティ 押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび でん粉	にんじん キャベツ セロリ トマト パセリ	うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう	678	26.4			
		魚のマヨネーズ焼き	ほき	パンエッグマヨネーズ	たまねぎ オレンジパブリカ コーン パセリ	うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう					
		かぼちゃプリン	豆乳加工品	砂糖 水あめ ショートニング 粉あめ ぶどう糖果糖液糖	かぼちゃ	ゲル化剤 香料					
お 知 う せ		<今月の行事>			<はしをもつくる日>						
		2日(水) 4日(金) 9日(水) 10日(木)~14日(月) 15日(火) 19日(土) 25日(金) 30日(水)~11月1日(金) 31日(木)~11月1日(金)	3年い・ろ組里山学習(弁当持参) 3年は・に組・複式Ⅱ組里山学習(弁当持参) 前期終業式(給食あり) 秋休み 後期始業式(給食あり) 授業力アップ講座(給食なし) 1~3年生一日遠足(弁当持参) 6年生修学旅行 4年宿泊学習	★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。				令和元年10月分平均栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 607 23.2			
		2日 4日 8日 9日 16日 17日 18日 29日 30日									