

令和元年7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		
★ 火 はし	2	ナン		ナン				
		牛乳	牛乳					
		もぞく入りかきたま汁	鶏肉 鶏卵 豆腐 もぞく	でん粉	たまねぎ にんじん 葉ねぎ	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)	537	29.5
		ビーンズドライカレー	牛肉 豚肉 だいす ひよこ豆 えんどう豆 赤いんげん豆	砂糖 米粉 サラダ油	たまねぎ にんじん ピーマン ブルーン にんにく	ケチャップ こいくちしょうゆ ウスターソース カレー粉 食塩		
★ 水 はし	3	ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
		マーボーかぼちゃ	牛肉 豚肉 だいす 厚揚げ 赤みそ	砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油	かぼちゃ たまねぎ たけのこ にんじん えだまめ しいたけ にんにく しょうが	ケチャップ こいくちしょうゆ 酒 とうばんじゃん	625	24.0
		もやしのナムル		砂糖 ごま油	だいすもやし もやし きゅうり	酢 うすくちしょうゆ ラー油		
★ 木 はし	4	テーブルロールパン		パン				
		牛乳	牛乳					
		夏野菜のペペロンチーノ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん しめじ ズッキーニ こまつな 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく	白ワイン 一味とうがらし 食塩 白こしょう	534	19.0
		セサミサラダ		和風ごまドレッシング 白ごま(いり・すり)	キャベツ きゅうり コーン			
★ 金 はし	5	さけそぼろごはん	さけ わかめ	ごま サラダ油 米	コーン えだまめ			
		牛乳	牛乳					
		魚そうめん汁	魚そうめん(たら) うずら卵 豆腐 しらす干し	魚そうめん (水あめ・砂糖・加工デンブン)	えのきたけ にんじん オクラ しいたけ	魚そうめん(発酵調味料・食塩) うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)	594	27.1
		たなばたゼリー		ぶどう糖加糖液糖 砂糖 水あめ	日向夏果汁	ゲル化剤 香料		
★ 月 はし	8	米粉入りパン		パン				
		マーシャルビーンズ	大豆粉 脱脂粉乳	植物油脂 加工油脂 砂糖 ぶどう糖 ココアパウダー		食塩		
		牛乳	牛乳				607	22.1
		ジュリアンスープ	ロースハム	じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん	うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう		
		夏野菜のグラタン風 (パン粉炒め)	鶏肉 白花豆 白いんげん豆 牛乳 生クリーム パン粉炒め(粉チーズ)	サラダ油 パン粉炒め(バター・パン粉)	かぼちゃ たまねぎ トマト クリームコーン えだまめ にんにく	ホワイトルウ 食塩 白こしょう		
★ 火 はし	9	ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
		豚肉ととうがんのみそ煮 みそ(赤・合わせ)	豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ(赤・合わせ)	砂糖 サラダ油	とうがん にんじん 黒こんにゃく ごぼう れんこん いんげん しょうが	みりん うすくちしょうゆ 酒	611	27.3
		1食納豆	納豆					
★ 水 はし	10	ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
		だいすまるごとみそ汁	厚揚げ だいす おから 豆乳 合わせみそ	じゃがいも	にんじん だいこん だいすもやし こんにゃく ごぼう 葉ねぎ	かつお節(だし)	644	24.0
		鶏肉とゴーヤの揚げ煮	鶏肉	米粉 でん粉 なたね油 砂糖 ごま	にがうり	こいくちしょうゆ みりん		

※ 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7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 からだのちょうしをととのえるもの	調味料ほか						
11	木	テーブルロールパン		パン								
		牛乳	牛乳									
		なすのミートグラタン (パン粉炒め)	牛肉 豚肉 だいす パン粉炒め(粉チーズ)	パンネ 砂糖 オリーブ油 パン粉炒め(バター・パン粉)	たまねぎ なす にんじん グリンピース コーン にんにく	ケチャップ うすくちしょうゆ 赤ワイン コンソメ 食塩 白こしょう	577	21.7				
		デコポンサラダ		クリーミードレッシング	キャベツ デコポン きゅうり							
12	金	パエリア (サフランライス)	鶏肉 えび いか 貝柱	オリーブ油 米	たまねぎ にんじん エリンギ 赤ピーマン ピーマン	白ワイン コンソメ うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう サフランライスの素						
		牛乳	牛乳				569	25.9				
		ビーンズスープ	ベーコン 白いんげん豆 エジプト豆 赤いんげん豆 いんげん豆		たまねぎ こまつな にんじん コーン	うすくちしょうゆ コンソメ 酒 食塩 白こしょう						
16	火	サマーカレー (麦ごはん)	牛肉 豚肉 だいす 粉チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	じゃがいも オリーブ油 米 麦	たまねぎ かぼちゃ にんじん なす オクラ ピーマン ズッキーニ りんご にんにく	カレールウ ケチャップ ウスターソース 白ワイン カレー粉		634				
		牛乳	牛乳					21.8				
		コーンサラダ		青じそドレッシング	キャベツ きゅうり コーン							
★ はし	水	ごはん		米								
		牛乳	牛乳				608	25.9				
		かいのこ汁	だいす 油揚げ こんぶ 合わせみそ		かぼちゃ こんにゃく にんじん なす だいすもやし 葉ねぎ	かつお節(だし)						
		きびなごの南蛮漬	きびなご	でん粉 なたね油 砂糖 ごま油	たまねぎ ピーマン にんじん	こいくちしょうゆ みりん 黒酢 酢						
18	木	ミルクパン		パン								
		牛乳	牛乳				605	23.2				
		かぼちゃのミートソース煮	牛肉 豚肉 だいす 粉チーズ	サラダ油	かぼちゃ たまねぎ しめじ セロリ えだまめ トマト にんにく	ケチャップ トマトピューレー 赤ワイン うすくちしょうゆ デミグラスソース ウスターソース 食塩 白こしょう						
		フルーツミニバイキング			すいか みかん メロン ぶどう さくらんぼ							
19	金	キムチチャーハン (麦入りチャーハン)	豚肉	サラダ油 米 麦	はくさいキムチ にんじん コーン えだまめ 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 食塩 白こしょう						
		牛乳	牛乳				626	27.1				
		かきたま汁	鶏肉 鶏卵 豆腐 わかめ	でん粉	たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)						
		レモンゼリー	寒天	ぶどう糖果糖液糖 砂糖 水あめ	レモン果汁	ゲル化剤 香料						
お知らせ		<p>＜今月の行事＞</p> <p>1日(月) 振替休日(6/30:日曜参観のため) 3日(水) 3年い・ろ組里山体験(弁当持参) 5日(金) 3年は・に組, 複II里山体験(弁当持参) 7日(日) たなばた 10日(水) 1年生保護者給食試食会(1年生は弁当持参) 15日(月) 海の日 18日(木) フルーツミニバイキング 19日(金) 前期前半終了(給食あり)</p>				<p>＜はしをもつてくる日＞</p> <p>★の日は、「はし」をもつてくる日です。 きれいにあらったはしを、わすれないようにもつてきましょう。</p> <p>3日 5日 9日 10日 17日</p>	<p>令和元年7月分平均栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>たんぱく質(g)</td> </tr> <tr> <td>598</td> <td>24.5</td> </tr> </table>		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	598	24.5
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)											
598	24.5											
												