

令和4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		
★ はし	1 金	さけそぼろごはん	さけ わかめ	ごま 砂糖 サラダ油 米	コーン えだまめ	かつお節調味料 食塩	611	24. 2
		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・加工デンプン)	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)		
		なしじりー	寒天	ぶどう糖 果糖	なし果汁	ゲル化剤 香料		
★ はし	4 月	テーブルロールパン		パン			525	20. 3
		牛乳	牛乳					
		夏野菜のペペロンチーノ	ベーコン 鶏肉	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん こまつな ズッキーニ 赤ピーマン にんにく	白ワイン 一味とうがらし 食塩 白こしょう		
		デコポンサラダ			キャベツ デコポン きゅうり	ノンオイルクリーミードレッシング		
★ はし	5 火	ひじきごはん	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ ひじき	砂糖 サラダ油 米	にんじん たけのこ えだまめ しいたけ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 酒	669	28. 1
		牛乳	牛乳					
		とうがんのみぞ汁	厚揚げ 合わせみそ わかめ		とうがん もやし にんじん 葉ねぎ	かつお節(だし)		
		すんだもち		白玉もち 砂糖	えだまめ	食塩		
★ はし	6 水	ごはん		米			593	22. 4
		牛乳	牛乳					
		かいのこ汁	だいす 合わせみそ 油揚げ 昆布		かぼちゃ 白こんにゃく にんじん なす だいすもやし 葉ねぎ	かつお節(だし)		
		根菜ハンバーグ	鶏肉 ひじき 大豆たんぱく	パン粉 コーンスターク 豚脂 果糖ぶどう糖液糖 水あめ 砂糖 なたね油 パーム油	たまねぎ ごぼう にんじん	食塩 しょうゆ みりん 醸造酢 発酵調味料 酒精		
		いんげんソテー		オリーブ油	いんげん	食塩 白こしょう		
★ はし	7 木	ナン		ナン(小麦)			597	29. 8
		牛乳	牛乳					
		もずく入りかきたま汁	鶏卵 豆腐 もずく 鶏肉	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)		
		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	米粉 サラダ油 砂糖	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 カレー粉 ウスターソース 食塩		
★ はし	8 金	ごはん		米			624	26. 5
		牛乳	牛乳					
		みそけんちん汁	豆腐 鶏肉 合わせみそ	じゃがいも サラダ油	だいこん にんじん 白こんにゃく ごぼう 葉ねぎ	酒 かつお節(だし)		
		きびなごのかば焼き風	きびなご	でん粉 なたね油 砂糖 ごま		こいくちしょうゆ みりん		
★ はし	11 月	バターパン		パン			572	21. 2
		牛乳	牛乳					
		なすのミートグラタン (パン粉炒め)	牛肉 だいす パン粉炒め(粉チーズ)	ベンネ オリーブ油 砂糖 パン粉炒め(パン粉・無塩バター)	たまねぎ なす にんじん コーン グリンピース 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		
		豆乳バナナムース	豆乳	砂糖 水あめ 果糖ぶどう糖液糖 ヤシ油	バナナピューレ	増粘多糖類 乳化剤 香料		

※ 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4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	12 火	ごはん		米						
		牛乳	牛乳							
		豚肉ととうがんのみそ煮	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 酒 うすくちしょうゆ	613	27.3		
		1食納豆	納豆							
★ はし	13 水	ごはん		米						
		牛乳	牛乳							
		中華風コーンスープ	鶏卵 豆腐 ベーコン	でん粉 ごま油	たまねぎ クリームコーン にんじん コーン えのきだけ にら	うすくちしょうゆ 中華だし 酒 食塩 白こしょう	610	32.9		
		魚の四川風	さば	でん粉 なたね油 砂糖	たまねぎ にんにく しょうが	こいくちしょうゆ 酢 とうばんじyan				
		もやしとピーマンのソテー		サラダ油	もやし ピーマン	うすくちしょうゆ				
14 木	コッペパン			パン						
	牛乳	牛乳								
	カラフルポークビーンズ	豚肉 白いんげん豆 金時豆 だいす ひよこ豆 えんどう豆 赤いんげん豆	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ にんにく	ビーフルウ(小麦) ケチャップ 赤ワイン デミグラスソース(小麦) 食塩 白こしょう		538	22.5		
	コールスローサラダ				キャベツ コーン にんじん	コールスロードレッシング(卵)				
15 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 ポーマン(赤・緑)	白ワイン コンソメ うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう					
	牛乳	牛乳					578	27.5		
	ラビオリスープ	ラビオリ(鶏肉・豚肉・大豆たんぱく)	ラビオリ(小麦粉・パン粉・豚脂 ・砂糖・加工デンプン) じゃがいも	ラビオリ(たまねぎ) たまねぎ こまつな にんじん コーン	ラビオリ(食塩・酵母エキス・ポークエキス・香辛料) うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう					
19 火	タコライス (ボイルキャベツ)	豚肉 だいす チーズ	砂糖 サラダ油 米	たまねぎ パセリ にんにく キャベツ	ケチャップ 赤ワイン とうばんじyan タバスコ 食塩					
	牛乳	牛乳					689	24.7		
	麦ビーンズスープ	鶏肉 赤いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆	麦	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン マッシュルーム	うすくちしょうゆ コンソメ 酒 食塩 白こしょう					
	みかんジュース			みかんジュース						
20 水	サマーカレー (麦ごはん)	鶏肉 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					
	牛乳	牛乳					667	20.5		
	コーンサラダ			キャベツ コーン きゅうり	青じそドレッシング					
	レモンゼリー	寒天	異性化液糖 砂糖 水あめ ぶどう糖	レモン果汁	デキストリン 増粘多糖類 香料					
お知らせ	<今月の行事>				<はしをもつくる日>			令和4年7月分平均栄養量		
	6日(水)~8日(金) 6年生修学旅行・5年生単複交流 7日(木) 七夕 18日(月) 海の日 20日(水) 前期前半終了(給食あり)				★の日は、「はし」をもつくる日です。 きれいにあらったはしを、わざれないようにもってきましょう。			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
			1日 5日 6日 8日 12日 13日			607 25.2				
										

