

令和5年5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 ねつやからになるもの	ビタミン からだのちょうどいえるもの	調味料ほか		
1 月	月	レーズンパン 牛乳	牛乳	パン				
		厚揚げとえびのチリソース煮	厚揚げ えび うずら卵 鶏肉 だいす 赤みそ	砂糖 でん粉 ごま油	キャベツ にんじん たけのこ グリンピース しいたけ にんにく しょうが	ケチャップ こいくちしようゆ うすくちしようゆ 酒 みりん とうばんじゃん タバスコ 食塩	524	29. 1
		まつ茶りんかけ	だいす	砂糖 でん粉		まつ茶 食塩		
		コッペパン 牛乳	牛乳	パン				
8 月	月	若草シチュー	牛乳 鶏肉 白花豆 白いんげん豆	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ ほうれんそう にんにく	アレルゲンフリー ホワイトルウ 食塩 白こしょう	543	23. 6
		チリコンカン	豚肉 だいす 白いんげん豆 赤いんげん豆 いんげん豆 エジプト豆	サラダ油	たまねぎ にんにく	ケチャップ とんかつソース ウスターソース タバスコ 食塩 白こしょう		
		みかんジュース			みかんジュース			
		わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳	米 砂糖		かつお節調味料 食塩		
★ 火	火	五月おでん	鶏肉 厚揚げ うずら卵 竹輪	じゃがいも 砂糖 サラダ油	たまねぎ たけのこ にんじん いんげん 白こんにゃく しいたけ	うすくちしようゆ こいくちしようゆ 酒 みりん かつお節(だし)	522	21. 4
		くだもの			くだもの			
★ 水	水	きんぴらごはん	豚肉 油揚げ	ごま 砂糖 ごま油 米	ごぼう にんじん いんげん 糸こんにゃく しょうが	うすくちしようゆ こいくちしようゆ みりん 酒 一味とうがらし		
		牛乳					570	25. 7
		にらたまスープ	鶏卵 豆腐 ベーコン わかめ	でん粉	たまねぎ にんじん えのきだけ にら	うすくちしようゆ 酒 食塩 かつお節(だし)		
		ももゼリー		砂糖 果糖	もも果汁 ももピューレ	増粘多糖類 香料		
11 木	木	米粉入りパン マーマレードジャム		パン				
		牛乳	牛乳		マーマレード			
		豆腐のオイスターソース炒め	豆腐 豚肉 えび	でん粉 砂糖 サラダ油 ごま油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ しめじ しいたけ にんにく しょうが	うすくちしようゆ オイスターソース 酒 食塩 白こしょう	536	23. 7
		スナックコーヤ		砂糖 ごま なたね油 米粉 でん粉	にがうり	こいくちしようゆ みりん		
12 金	金	ポークカレー (麦ごはん)	豚肉 ヨーグルト 粉チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも サラダ油 米 麦	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく	カレールウ(小麦) ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉		
		牛乳	牛乳				611	22. 3
		たいこんサラダ	こんぶ		たいこん きゅうり コーン にんじん	青じそドレッシング		
		アセロラゼリー		果糖ぶどう糖液糖 加工でん粉	アセロラ果汁	増粘多糖類 色素(野菜・ケチナシ・カロチノイド) 香料		
15 月	月	バターパン 牛乳	牛乳	パン				
		ラビオリのトマト煮	鶏肉 ラビオリ(鶏肉・豚肉・大豆たん白) 赤いんげん豆	ラビオリ(小麦粉・パン粉・豚脂・砂糖) じゃがいも サラダ油 砂糖	ラビオリ(たまねぎ) たまねぎ キャベツ にんじん トマト しめじ えだまめ パセリ にんにく もも(黄・白) りんご みかん いちご	ラビオリ(食塩・酵母エキス・ポークエキス・食塩・香辛料 ケチャップ 赤ワイン コンソメ 食塩 白こしょう	572	22. 4
		ミックスフルーツ						
		ヨーグルト	ヨーグルト					
16 火	火	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	うすくちしようゆ こいくちしようゆ みりん 酒 かつお節(だし) 食塩		
		牛乳	牛乳				555	26. 6
		らっきょうの酢の物	わかめ	砂糖	らっきょう きゅうり	酢 うすくちしようゆ こいくちしようゆ		
		チーズ	チーズ					
★ 水	水	ごはん		米				
		牛乳	牛乳				509	18. 7
		こさんだけのみそ汁	豆腐 合わせみそ	じゃがいも	こさんだけ にんじん えのきだけ 葉ねぎ	かつお節(だし)		
		いわし梅の香揚げ	いわし	パン粉 小麦粉 加工米粉 なたね油 サラダ油	梅肉パウダー いんげん	食塩 白こしょう		

※ 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5年5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 からだのちょうしごととのえるもの	調味料ほか													
★ はし	18 木	ミルクパン		パン															
		牛乳	牛乳																
		親子うどん	鶏卵 鶏肉 かまぼこ	うどん	たまねぎ にんじん 葉ねぎ しいたけ	うすくちしようゆ 酒 食塩 かつお節(だし)	507	24.3											
		ハムとこまつなソテー	ロースハム	サラダ油	こまつな たまねぎ コーン にんじん	うすくちしようゆ 食塩 白こしょう													
★ はし	19 金	かつおしぐれどんぶり (麦ごはん)	かつお	砂糖 ごま 米 麦	にんじん えだまめ しいたけ しょうが	こいくちしようゆ 酒 発酵調味料	569	23.8											
		牛乳	牛乳																
		さつま汁	鶏肉 合わせみそ 油揚げ	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・いりこ・さば・しいたけ・こんぶ(だし)													
		くだもの			くだもの														
22 月	22 月	セルフフィッシュバーガー ^(バーガーパン・あじフライ・ポイルキヤベツ・タルタルソース)	あじフライ(あじ・大豆たん白)	あじフライ(パン粉・小麦粉・でん粉) なたね油 パン	キャベツ	あじフライ(食塩・香辛料) タルタルソース	545	24.9											
		牛乳	牛乳																
		コーンチャウダー	牛乳 ベーコン 粉チーズ	じゃがいも	クリームコーン たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ	アレルゲンフリー・ホワイトルウ コンソメ 食塩 白こしょう													
23 火	23 火	豚キムチどんぶり	豚肉 かまぼこ 油揚げ	でん粉 ごま油 米	だいこん キャベツ はくさい にんじん だいすもや ごぼう はくさいキムチ はくさい にら	うすくちしようゆ キムチの素 中華だし とうばんじょん	640	28.6											
		牛乳	牛乳																
		ミートポテトの卵とじ 豆乳ムース	鶏卵 豆腐 牛肉 さつま揚げ だいす 豆乳	じゃがいも 砂糖 サラダ油 水あめ 异性化液糖 砂糖 ヤン油	たまねぎ にんじん 葉ねぎ	うすくちしようゆ 食塩 増粘多糖類 乳化剤 香料													
24 水	24 水	チキンドリア (サフランライス・パン粉炒め)	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム パン粉炒め(粉チーズ)	サラダ油 米 パン粉炒め(パン粉・無塩バター)	たまねぎ にんじん エリンギ コーン パセリ にんにく	ホワイトルウ 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう サフランライスの素	610	24.2											
		牛乳	牛乳																
		ワインナーと野菜のスープ	ワインナー	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	うすくちしようゆ コンソメ 食塩 白こしょう													
25 木	25 木	チーズパン		パン			559	27.2											
		牛乳	牛乳																
		ボトル	鶏肉 ウィンナー	じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ にんじん	白ワイン コンソメ 食塩 カレー粉 白こしょう													
★ はし	30 火	カップコーンミート(1食たれ)	豚肉	でん粉	コーン 深ねぎ しょうが	こいくちしようゆ 酒 食塩 白こしょう たれ	591	20.0											
		ごはん		米															
		牛乳	牛乳																
★ はし	31 水	マーボーはるさめ	牛肉 豚肉 だいす みそ(赤・合わせ)	緑豆春雨 砂糖 でん粉 ごま油	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく しょうが キャベツ こまつな きゅうり	ケチャップ こいくちしようゆ 酒 マーボー豆腐の素 とうばんじょん 焙煎胡麻ドレッシング	532	21.4											
		こまつなサラダ																	
		ごはん		米															
お知らせ		牛乳	牛乳				559	24.0											
		もずくスープ	豆腐 もずく ベーコン	でん粉	たまねぎ にんじん 葉ねぎ	うすくちしようゆ 酒 食塩 かつお節(だし)													
		酢鶏	鶏肉 うずら卵	じゃがいも なたね油 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ	ケチャップ こいくちしようゆ 黒酢													
<p>◇今月の行事◇</p> <p>2日(火) 春の一日遠足(弁当を準備しましょう)、八十八夜 3日(水) 憲法記念日 4日(木) みどりの日 5日(金) こどもの日 25日(木) 1~4年生給食なし 26日(金) 公開研究会(給食なし) 29日(月) 写生会(弁当を準備しましょう)</p>					<p>◇はしをもってく日◇</p> <p>★の日は、「はし」をもってく日です。 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。</p> <table border="1"> <tr> <td>9日</td><td>10日</td><td>17日</td><td>18日</td><td>19日</td><td>30日</td><td>31日</td> </tr> </table>		9日		10日	17日	18日	19日	30日	31日	<p>令和5年5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>559</td><td>24.0</td> </tr> </table> 		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	559
9日	10日	17日	18日	19日	30日	31日													
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)																		
559	24.0																		