

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	たんぱく質
			たんぱく質・無糖質 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 からだのちようじをどとのえるもの	調味料ほか	kcal	g
★ はし	1月	レーズンパン		パン			524	29. 1
		牛乳	牛乳					
		厚揚げとえびのチリソース煮	厚揚げ えび うずら卵 鶏肉 だいず 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 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん とろばんじゃん タバスコ 食塩		
		まっ茶りんかけ	だいず	砂糖 でん粉		まっ茶 食塩		
★ はし	8月	コッペパン		パン			543	23. 6
		牛乳	牛乳					
		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		
		チリコンカン	豚肉 だいず 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		
★ はし	9火	みかんジュース			みかんジュース		522	21. 4
		わかめごはん	わかめ	米 砂糖		かつお節調味料 食塩		
		牛乳	牛乳					
		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	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん かつお節(だし)		
★ はし	10水	くだもの			くだもの		570	25. 7
		きんぴらごはん	豚肉 油揚げ	ごま 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん いんげん 糸こんにゃく しょうが	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 酒 一味とうがらし		
		牛乳		米				
		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 えのきたけ にら	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)		
★ はし	11木	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	536	23. 7
		米粉入りパン		パン				
		マーマレードジャム			マーマレード			
		牛乳	牛乳					
★ はし	12金	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	うすくちしょうゆ オイスターソース 酒 食塩 白こしょう	611	22. 3
		スナックゴーヤ		砂糖 ごま なたね油 米粉 でん粉	にがうり	こいくちしょうゆ みりん		
		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	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	米 麦				
★ はし	15月	だいこんサラダ	こんぶ		だいこん きゅうり コーン にんじん	青じそドレッシング	572	22. 4
		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・クチナシ・カロチノイド) 香料		
		バターパン		パン				
		牛乳	牛乳					
★ はし	16火	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	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	555	26. 6
		ミックスフルーツ			もも(黄・白) りんご みかん いちご			
		ヨーグルト	ヨーグルト					
		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 みりん 酒 かつお節(だし) 食塩		
★ はし	17水	牛乳	牛乳				509	18. 7
		らっきょうの酢の物	わかめ	砂糖	らっきょう きゅうり	酢 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		
		チーズ	チーズ					
		ごはん		米				
★ はし	17水	牛乳	牛乳				509	18. 7
		ごさんだけのみそ汁	豆腐 合わせみそ	じゃがいも	ごさんだけ にんじん えのきたけ 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	梅肉パウダー	食塩		
		いんげんソテー		サラダ油	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

★
はし

★
はし

★
はし

★
はし

日曜		献立名	材料とその働き				エネルギー	たんぱく質	
			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	調味料ほか	kcal	g	
18	木	ミルクパン		パン			507	24.3	
		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	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)			
		ハムとこまつなのソテー	ロースハム	サラダ油	こまつな たまねぎ コーン にんじん	うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう			
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	こいくちしょうゆ 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	セルフフィッシュバーガー (バーガーパン・あじフライ・ ポイルキャベツ・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	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 だいずもや ごぼう はくさいキムチ はくさい にら	うすくちしょうゆ キムチの素 中華だし とうばんじゃん	640	28.6	
		牛乳	牛乳						
		ミートポテトの卵とじ	鶏卵 豆腐 牛肉 さつま揚げ だいず	じゃがいも 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん 葉ねぎ	うすくちしょうゆ			
		豆乳ムース	豆乳	水あめ 異性化液糖 砂糖 ヤシ油		食塩 増粘多糖類 乳化剤 香料			
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						
		ウインナーと野菜のスープ	ウインナー	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう			
25	木	チーズパン		パン			559	27.2	
		牛乳	牛乳						
		ポトフ	鶏肉 ウインナー	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			
		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	こいくちしょうゆ 酒 食塩 白こしょう たれ			
30	火	ごはん		米			591	20.0	
		牛乳	牛乳						
		マーボーはるさめ	牛肉 豚肉 だいず 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 こいくちしょうゆ 酒 マーボー豆腐の素 とうばんじゃん 焙煎胡麻ドレッシング			
		こまつなサラダ							
31	水	ごはん		米			532	21.4	
		牛乳	牛乳						
		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	うすくちしょうゆ 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 こいくちしょうゆ 黒酢			
お知らせ		＜今月の行事＞ 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)				＜はしをもってくる日＞ ★の日は、「はし」をもってくる日です。 きれいにあらったはしを、わすれないようにもってきましょう。 <div>9日 10日 17日 18日 19日 30日 31日</div> 		令和5年5月分平均栄養量	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
								559	24.0
									

＜今月の行事＞

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)



＜はしをもってくる日＞

★の日は、「はし」をもってくる日です。
きれいにあらったはしを、わすれないようにもってきてきましょう。

9日 10日 17日 18日 19日 30日 31日

