

令和5年12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

★ 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 からだのちようしをどこのえるもの	調味料ほか	kcal	g
★ はし	1	金	ごはん		米			501	19. 5
			牛乳	牛乳					
			韓国風雑煮	鶏肉 豆腐	トック ごま油	たまねぎ はくさい テンゲンサイ にんじん しいたけ	うすくちしょうゆ ガラスープ 食塩 白こしょう		
			もやしとわかめのナムル	わかめ	ごま 砂糖 ごま油	だいずもやし ほうれんそう にんじん	酢 うすくちしょうゆ ラー油		
★ はし	4	月	コッペパン		パン			504	23. 6
			牛乳	牛乳					
			麦ピーンスープ	ひよこ豆 鶏肉	麦	たまねぎ にんじん テンゲンサイ 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		
			じゃがチーズ	ベーコン チーズ	じゃがいも 無塩バター	コーン たまねぎ パセリ	食塩 白こしょう		
★ はし	5	火	ごはん		米			575	22. 2
			牛乳	牛乳					
			きらす汁	厚揚げ おから 合わせみそ	じゃがいも	だいこん にんじん だいずもやし 白こんにやく ごぼう 葉ねぎ	かつお節(だし)		
			きびなごのかりかり揚げ	きびなご	還元水あめ 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉パン粉 玄米粉 なたね油	しょうが	食塩 発酵調味料 香辛料		
★ はし	6	水	浅漬け	塩昆布		キャベツ きゅうり にんじん		594	27. 0
			ごはん		米				
			牛乳	牛乳					
			いかとだいこんの煮物	いか 厚揚げ うずら卵	さといも 砂糖	だいこん にんじん 白こんにやく いんげん 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	7	木	豚みそ	豚肉 大豆 茶うけみそ 米みそ かつお節	ピーナッツ ごま 砂糖 サラダ油	ごぼう にんじん しょうが	酒	501	27. 0
			ミルクパン		パン				
			牛乳	牛乳					
			厚揚げとえびのチリソース煮	厚揚げ えび 鶏肉 うずら卵 大豆 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 とうばんじゃん タバスコ 食塩		
★ はし	8	金	ココアリんかけ	大豆	砂糖 でん粉		食塩 ココア	584	23. 9
			くだもの			くだもの			
			おしんこピラフ (麦入りチャーハン)	豚肉	ごま サラダ油 米 麦	たくあん にんじん えだまめ	うすくちしょうゆ 酒		
			牛乳	牛乳					
★ はし	11	月	ふわふわスープ	鶏卵 ベーコン 粉チーズ	じゃがいも パン粉	たまねぎ こまつな にんじん しめじ	うすくちしょうゆ コンソメ	510	20. 9
			ヨーグルト	ヨーグルト					
			セルフリもあんパン (ドッグパン・さつまいもあん)		さつまいも 砂糖 パン		食塩		
			牛乳	牛乳					
★ はし	12	火	冬野菜のクリーム煮	牛乳 鶏肉 粉チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも サラダ油	たまねぎ かぶ はくさい にんじん ブロッコリー カリフラワー	ホワイトルウ 白ワイン 食塩 白こしょう	548	22. 7
			わかめごはん	わかめ	米				
			牛乳	牛乳					
			塩ちゃんこ鍋	豚肉(もも・ばら) つくね(鶏肉・大豆たん白) 鮭 焼き豆腐 油揚げ	つくね(電波運・パン粉・砂糖) 砂糖	つくね(たまねぎ) はくさい だいこん にんじん しめじ 水菜 深ねぎ	つくね(発酵調味料・食塩・酵母エキス・香辛料) うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)		
★ はし	13	水	くだもの			くだもの		576	22. 2
			チキンカレー (麦ごはん)	鶏肉 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 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉		
			牛乳	牛乳					
			花＊花サラダ			ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン	ノンオイルクリーム・フレンチドレッシング		

※ 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12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		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 からだのちようしをどとえるもの	調味料ほか	kcal	g		
14	木	テーブルロールパン			パン			521		23.0	
		牛乳		牛乳							
		たらこスパゲッティ (1食きざみのり)		たらこ ベーコン 貝柱 のり	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ しめじ にんじん こまつな にんにく レモン果汁	白ワイン ノンエッグマヨネーズ コンソメ 昆布茶 食塩 白こしょう				
		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				
15	金	中華どんぶり		豚肉 いか えび あさり うずら卵	でん粉 ごま油 米	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ヤングコーン しょうが	うすくちしょうゆ 酒 中華だし パイタン 食塩 白こしょう	604		28.3	
		牛乳		牛乳							
		キャベツの卵とじ		鶏卵 竹輪	砂糖 サラダ油	キャベツ ほうれんそう にんじん	うすくちしょうゆ みりん 食塩				
		野菜ゼリー			砂糖 果糖	にんじん みかん果汁	増粘多糖類 香料				
18	月	テーブルロールパン			パン			いちご ホワイト ケーキ の時	いちご ショコラ ケーキ の時	いちご ホワイト ケーキ の時	いちご ショコラ ケーキ の時
		牛乳		牛乳							
		白花豆のポタージュ		牛乳 鶏肉 ベーコン 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 コーン クリームコーン しめじ パセリ にんにく	アレルゲンフリールウ 白ワイン 食塩 白こしょう				
		フライドチキン		鶏肉 大豆粉	でん粉 小麦粉 砂糖 なたね油		食塩 香辛料				
		キャベツのレモンソースあえ			はちみつ	キャベツ レモン果汁	うすくちしょうゆ				
		いちごホワイトケーキ		セレクト メニュー	豆乳ホイップ 豆乳 寒天	米粉 タピオカ粉 油脂 シュートニング オリーブ油	洋梨 いちご				
いちごショコラケーキ		豆乳ホイップ 豆乳 寒天	米粉 タピオカ粉 油脂 シュートニング オリーブ油		洋梨 いちご	増粘多糖類 香料 食塩 ココアパウダー					
19	火	ごはん			米			624		27.4	
		牛乳		牛乳							
		すき焼き風煮		牛肉 焼き豆腐 うずら卵	マロニー 砂糖 サラダ油	はくさい 糸こんにやく だいずもやし にんじん 深ねぎ しゅんぎく	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒				
		1食納豆 くだもの		納豆		くだもの					
20	水	ごはん			米			558		23.0	
		牛乳		牛乳							
		マーボーだいこん		厚揚げ 牛肉 豚肉 大豆 みそ(合わせ・赤)	砂糖 でん粉 ごま油	だいこん たまねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ しょうが にんにく	ケチャップ こいくちしょうゆ とうぼんじゃん マーボー豆腐の素				
もやしのさっぱりあえ			砂糖	もやし ほうれんそう コーン にんじん レモン果汁	うすくちしょうゆ 酢						
21	木	バターパン			パン			524		23.7	
		牛乳		牛乳							
		イタリアン鍋		鶏肉 えび いか あさり 赤いんげん豆 粉チーズ	スパゲッティ 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん しめじ	ケチャップ デミグラスソース(小麦) トマトビューレー 赤ワイン コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう				
		なつみかんサラダ				キャベツ きゅうり なつみかん	コールスロードレッシング(卵)				
		三色ゼリー		寒天	グラニュー糖 砂糖 水あめ 果糖 ショートニング 還元水あめ 加工デンプン	いちご果汁	増粘剤 ゲル化剤 香料				
22	金	ごはん			米			586		22.3	
		牛乳		牛乳							
		かぼちゃのそぼろ煮		鶏肉 うずら卵 大豆 厚揚げ さつま揚げ	砂糖 でん粉 サラダ油	かぼちゃ たまねぎ 糸こんにやく にんじん えだまめ しいたけ しょうが	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒				
		くきわかめのつくだ煮		しらす干し くきわかめ	砂糖 ごま油		こいくちしょうゆ みりん 酒				
ゆずゼリー			砂糖・ぶどう糖果糖液糖 水あめ 砂糖 ぶどう糖	ゆず果汁	増粘多糖類						
お知らせ		＜今月の行事＞ 1日(金) 22日(金) 31日(日)		5年生・複Ⅲ(5年生):天降川見学 (お弁当を持ってきました) 冬至、後期前半終了(給食あり) 大晦日		＜はしをもつてくる日＞ ★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ってきました。 1日 5日 6日 12日 19日 20日 22日				令和5年12月分平均栄養量	
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		いちご ホワイト ケーキ の時		いちご ショコラ ケーキ の時			
		553		553		24.4		24.4			