

令和 7 年 8 月分学校給食献立予定表

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 からだのちょうしをととのえるもの	調味料ほか	kcal	g	
20	水	ビビンバ風ごはん	牛肉	ごま ごま油 砂糖 米	だいこん 大豆もやし ほうれんそう にんじん 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 一味とうがらし	543	20. 9	
		牛乳	牛乳						
		春雨スープ	ロースハム	緑豆春雨	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ	うすくちしょうゆ 酒 中華だし 食塩 白こしょう			
		かき氷		ぶどう糖果糖液糖 砂糖 果糖	りんご果汁 パイナップル果汁	リキュール 食塩 香料 増粘多糖類			
21	木	アップルバターパン		パン	ドライアップル		597	31. 6	
		牛乳	牛乳						
		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)			
		夏ハンバーグ (1食マイティソース)	豚肉 豆腐 鶏卵 チーズ おからパウダー	サラダ油	たまねぎ にがうり	トマトケチャップ うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう マイティソース			
22	金	ハヤシライス (麦ごはん)	牛肉 生クリーム 脱脂粉乳 粉チーズ	じゃがいも サラダ油 米 麦	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース にんにく	ハヤシルウ ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース	645	22. 4	
		牛乳	牛乳						
		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			
		みかんジュース			みかんジュース				
25	月	米粉入りパン		パン			592	23. 3	
		レーズンクリーム	ホエイパウダー 全粉乳 脱脂粉乳	食用油脂 砂糖 粉末水あめ	レーズン	デキストリン 食塩 乳化剤 香料			
		牛乳	牛乳						
		ジュリアンスープ	ロースハム	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう			
26	火	夏野菜のグラタン風 (パン粉炒め)	鶏肉 牛乳 白花生 白いんげん豆 生クリーム 粉チーズ	サラダ油 パン粉 無塩バター	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	503	22. 9	
		ごはん		米					
		牛乳	牛乳						
		とうがんのおろし汁	豆腐 みそ(合わせ・赤)	じゃがいも	とうがん なめこ にんじん 葉ねぎ	かつお節(だし)			
27	水	豚肉のしょうが炒め	豚肉	砂糖 サラダ油	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 酒	615	26. 7	
		ごはん		米					
		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 糸こんにゃく 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			
28	木	こまつなとじゃこの炒め物	油揚げ しらす干し かつお節	砂糖 ごま油	こまつな もやし	うすくちしょうゆ みりん	622	26. 9	
		ミルクパン		米					
		牛乳	牛乳						
		太平燕(タイピーエン)	豚肉 うずら卵 いか かまぼこ	緑豆春雨 ごま油 サラダ油	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい きぬさや きくらげ にんにく しょうが	うすくちしょうゆ 酒 コンソメ 食塩 白こしょう			
29	金	スナックゴーヤ		ごま 米粉 でん粉 砂糖 なたね油	にがうり	こいくちしょうゆ みりん	588	23. 8	
		飲むヨーグルト	ヨーグルト						
		焼き肉どんぶり	牛肉 赤みそ 粉末昆布	ごま サラダ油 米	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン りんご にんにく しょうが	トマトケチャップ こいくちしょうゆ 酒 ウスターソース みりん 一味とうがらし			
		牛乳	牛乳						
		わかめスープ	豆腐 うずら卵 わかめ	ごま	たまねぎ えのきたけ にんじん コーン	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)	588	23. 8	
		ブルーベリーゼリー		水飴 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖	ブルーベリー(果肉・果汁) りんご果汁	ゲル化剤 香料			
お知らせ		<今月の行事> 20日(水) 前期後半開始(給食あり) 22日(金)～9月19日(金) 第1・2免許・参加観察教育実習 <はしをもってくる日> ★の日は「はし」をもってくる日です。 きれいにあらって、わすれないようにもってきましょう。 20日 26日 27日 28日 29日				生活リズムを整えよう！ わたしたちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。 生活リズムを整えるには、①起きたら朝の光を浴びること、②朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日すっきりとした気持ちでスタートすることができます。			
							令和 7 年 8 月分平均摂取量		
							エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
							588	24. 9	

※ 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。