

平成30年度10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	月	セルフくり入りあんパン (ドッグパン・くり入りあん)	あずき	くり 砂糖 パン		食塩	603	23.3
			牛乳	牛乳					
			さけのクリーム煮	さけ 牛乳 生クリーム 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 しめじ えだまめ	ホワイトルウ 白ワイン 食塩 白こしょう		
★ はし	2	火	ごはん		米			627	28.5
			牛乳	牛乳					
			豆腐のチリソース煮	牛肉 豚肉 だいず 豆腐	砂糖 でん粉 サラダ油	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 深ねぎ しいたけ にんにく しょうが	ケチャップ うすくちしょうゆ 酒 中華だし とうぼんじゃん 食塩		
		こまつなの卵とじ	鶏卵 しらす干し	ごま油	こまつな コーン	うすくちしょうゆ 酒 食塩 白こしょう			
★ はし	3	水	ごはん		米			580	27.1
			牛乳	牛乳					
			かきたま汁	鶏肉 鶏卵 豆腐	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)		
			いわしの煮物	いわし	砂糖 でん粉	しょうが	しょうゆ みりん 食塩		
		浅漬け	塩昆布		キャベツ きゅうり にんじん				
★ はし	10	水	チキンライス (麦入りチャーハン)	鶏肉	サラダ油 米 麦	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく	ケチャップ トマトピューレー ウスターソース 食塩 白こしょう チャーハンの素	634	20.6
			牛乳	牛乳					
			ジャーマンスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン しめじ	コンソメ 食塩 白こしょう		
			ブルーベリーゼリー		水あめ 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		
★ はし	11	木	米粉入りパン ブルーベリージャム		パン		ブルーベリージャム	664	24.9
			牛乳	牛乳					
			マカロニのグラタン風 (パン粉炒め)	鶏肉 牛乳 パン粉炒め(粉チーズ)	マカロニ サラダ油 パン粉炒め(バター・パン粉)	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	ホワイトルウ 食塩 白こしょう		
			ほうれんそうのソテー	ウインナー	オリーブ油	ほうれんそう コーン	食塩 白こしょう		
★ はし	12	金	カレーピラフ (麦入りチャーハン)	鶏肉 えび	サラダ油 米 麦	たまねぎ にんじん コーン エリンギ グリーンピース	白ワイン うすくちしょうゆ カレー粉 食塩 白こしょう チャーハンの素	586	21.1
			牛乳	牛乳					
			マカロニスープ	ベーコン	マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ セロリ	うすくちしょうゆ コンソメ 白ワイン 食塩 白こしょう		
★ はし	15	月	コッペパン		パン			525	23.1
			牛乳	牛乳					
			和風きのこスパゲッティ (1食きざみのり)	鶏肉 のり	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん こまつな エリンギ しめじ えのきたけ しいたけ にんにく	うすくちしょうゆ 白ワイン コンソメ 食塩 白こしょう		
		くだもの			くだもの				
★ はし	16	火	ごはん		米			646	24.2
			牛乳	牛乳					
			豚肉とさつまいもの煮物	豚肉 厚揚げ さつまいも とうもろこし	さつまいも 砂糖 サラダ油	にんじん ごぼう 黒こんにゃく たけのこ きぬさや しょうが	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん かつお節(だし)		
		ひじきとくるみのソテー	油揚げ ひじき	くるみ ごま 砂糖 ごま油	にんじん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ			
★ はし	17	水	わかめごはん	わかめ	米			646	21.4
			牛乳	牛乳					
			豆乳鍋	つくね(鶏肉) がんもどき 豆乳	つくね(豚脂・コーンスターチ・パン粉 ・砂糖・ごま油・大豆油) すりごま	つくね(たまねぎ・にんにく) はくさい 深ねぎ にんじん みずな こまつな しめじ	つくね(しょうゆ・食塩・オイスターソース・白こしょう) うすくちしょうゆ みりん 食塩 かつお節(だし)		
		みたらし里芋		さといも でん粉 米粉 砂糖 なたね油		うすくちしょうゆ みりん			
★ はし	18	木	コッペパン		パン			608	31.9
			牛乳	牛乳					
			五目うどん	鶏肉 さつまいも とうもろこし わかめ	米粉入りうどん	たまねぎ にんじん たけのこ 葉ねぎ しいたけ	うすくちしょうゆ みりん 食塩 かつお節(だし)		
			かりぼり煮干し	煮干し	ごま 砂糖	レーズン	こいくちしょうゆ みりん		
		ヨーグルト	ヨーグルト						

※ 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。

平成30年度10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	19	金	ビビンバ風	豚肉	ごま 砂糖 ごま油 米	だいこん だいずもやし にんじん ほうれんそう にんにく	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 とうぼんじゃん 一味とうがらし	597	25.5
			牛乳	牛乳					
			中華風コーンスープ	鶏卵 ベーコン 豆腐	でん粉 ごま油	たまねぎ クリームコーン にんじん えのきたけ コーン	うすくちしょうゆ 酒 中華だし 食塩 白こしょう		
★ はし	22	月	コッペパン		パン			593	22.2
			牛乳	牛乳					
			さつまいものそぼろ煮	鶏肉 だいず うずら卵 高野豆腐	さつまいも じゃがいも 砂糖 でん粉 サラダ油	たまねぎ 白こんにやく にんじん えだまめ しいたけ しょうが	うすくちしょうゆ 酒 かつお節(だし)		
★ はし	23	火	はくさいとりんごのサラダ		アーモンド コールスロートレッシング 米	はくさい りんご		618	28.7
			ごはん	牛乳					
			落花生の五目煮	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	落花生 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん たけのこ 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 食塩 かつお節(だし)		
★ はし	24	水	わかめ炒め	しらす干し わかめ	ごま 砂糖 ごま油	こまつな	うすくちしょうゆ 酒	690	25.7
			さんまのかば焼きどんぶり	さんま	砂糖 水あめ ごま でん粉 なたね油 米	しょうが	こいくちしょうゆ みりん 酒		
			牛乳	牛乳					
★ はし	25	木	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 白こんにやく ごぼう だいずもやし 葉ねぎ	かつお節(だし)	591	24.8
			飲むヨーグルト	ヨーグルト					
			ジュリアンスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう		
★ はし	26	金	ラザニア	豚肉 だいず チーズ	小麦粉 サラダ油	たまねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく	ケチャップ トマトピューレー ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう	617	22.7
			なすのドライカレー (麦ごはん)	牛肉 豚肉 だいず	米粉 砂糖 サラダ油 米 麦	たまねぎ なす にんじん 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		
			牛乳	牛乳					
★ はし	29	月	ワンタンスープ	ワンタン(鶏肉・豚肉・ポークエキス) 鶏肉	ワンタン(小麦粉・植物油脂・砂糖 ・加工でん粉・豚脂) 緑豆春雨 ごま油	ワンタン(たまねぎ) たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	ワンタン(しょうゆ・食塩・香辛料) うすくちしょうゆ 中華だし 食塩 白こしょう	614	18.0
			セルフ紫芋あんパン (ドッグパン・紫芋あん)		紫芋 砂糖 パン		食塩		
			牛乳	牛乳					
★ はし	30	火	はくさいのクリーム煮	ミートボール(牛肉・鶏肉・豚肉) 牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	ミートボール(パン粉・小麦たん白 ・砂糖・でん粉) じゃがいも	ミートボール(たまねぎ) はくさい たまねぎ にんじん しめじ こまつな	ミートボール(しょうゆ・食塩・黒こしょう・ナツメグ) ホワイトルウ 食塩 白こしょう	578	23.6
			さけそぼろごはん	さけ わかめ	ごま サラダ油 コーン油 砂糖 米	コーン えだまめ	食塩		
			牛乳	牛乳					
★ はし	31	水	秋の味覚汁	豆腐 だいず みそ(合わせ・赤)	さつまいも さといも	にんじん しめじ こまつな 葉ねぎ	かつお節(だし)	560	20.2
			くだもの						
			ナシゴレン (チャーハン)	えび 鶏卵 だいず	ごま油 米	たけのこ にんじん ビーマン しいたけ	ケチャップ こいくちしょうゆ 白ワイン 食塩 とうぼんじゃん 白こしょう チャーハンの素		
★ はし	31	水	ビーフンスープ	ロースハム	ビーフン	たまねぎ にんじん もやし にら	うすくちしょうゆ 酒 中華だし 食塩 白こしょう	560	20.2
			かぼちゃムース	豆乳	砂糖 水あめ ショートニング 粉あめ ぶどう糖果糖液糖		食塩 ゲル化剤 香料		
			牛乳	牛乳					

お知らせ

<今月の行事>

3日(水)
4日(木)~8日(月)
9日(火)
10日(水)
18日(木)
20日(土)
26日(金)
31日(水)~11月2日(金)

前期終業式(給食あり)
秋休み
10月20日の振替休日
後期始業式(給食あり)
3年は・に組里山体験(弁当持参)
授業力アップ講座(給食なし)
1~3年生一日遠足
5年生自然教室, 6年生修学旅行



<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ましょう。

2日 3日 16日 17日 18日 19日 23日 24日 30日



平成30年度10月分平均栄養量

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
609	24.1