

令和元年6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
★ はし	3月	セルフツナサンド (食パン・ツナソテー)	まぐろ	ノンエッグマヨネーズ パン	キャベツ コーン こまつな	うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう	636	25.6
		牛乳	牛乳					
		ポークビーンズ	豚肉 だいず 赤いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 大福豆	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく	ケチャップ デミグラスソース ビーフルウ 赤ワイン 食塩 白こしょう		
★ はし	4火	ごはん		米			573	23.6
		牛乳	牛乳					
		かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉 だいず 厚揚げ さつま揚げ うずら卵	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		
		手作りふりかけ	しらす干し 青のり粉 わかめ	ごま ごま油		酒		
★ はし	5水	かみかみごはん (麦入りさくらごはん)	しらす干し だいず	さつまいも 砂糖 ごま なたね油 米 麦		みりん こいくちしょうゆ	603	20.4
		牛乳	牛乳					
		あおさ入りみそ汁	豆腐 あおさのり 合わせみそ		たけのこ にんじん えのきたけ 葉ねぎ	かつお節(だし)		
		野菜入りジュース			野菜入りジュース			
★ はし	6木	コッペパン		パン			609	29.4
		ソフトチーズ	ソフトチーズ					
		牛乳	牛乳					
		ミックスひじき	鶏肉 厚揚げ ひじき	じゃがいも 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん グリンピース コーン しいたけ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 かつお節(だし)		
		かりぼり煮干し	煮干し	ごま 砂糖	レーズン	みりん こいくちしょうゆ		
★ はし	7金	タコライス (ポイルキャベツ)	豚肉 だいず チーズ	砂糖 サラダ油 米	たまねぎ セロリ パセリ にんにく	ケチャップ 赤ワイン とうぼんじゃん 食塩	562	21.3
		牛乳	牛乳					
		チンゲンサイのスープ	ボンレスハム 豆腐		たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン しいたけ	うすくちしょうゆ 酒 食塩 白こしょう 中華だし		
★ はし	10月	米粉入りパン		パン			573	20.1
		ブルーベリージャム			ブルーベリージャム			
		牛乳	牛乳					
		クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 粉チーズ	じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ	米粉豆乳ホワイトルウ 食塩 白こしょう		
		くだもの			くだもの			
★ はし	11火	ごはん		米			627	25.9
		ゆかりふりかけ		砂糖 でん粉	赤しそ	梅酢 食塩 調味料		
		牛乳	牛乳					
		じゃがいものみそ汁	わかめ 厚揚げ 合わせみそ	じゃがいも	たまねぎ もやし 葉ねぎ	かつお節(だし)		
		豚肉の梅酒煮	豚肉(もも・ばら)	サラダ油 砂糖	きぬさや 大葉 しょうが	梅酒 みりん 酒 こいくちしょうゆ 食塩		
★ はし	12水	ごはん		米			589	19.3
		牛乳	牛乳					
		マーボーはるさめ	牛肉 豚肉 だいず みそ(合わせ・赤)	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	ケチャップ こいくちしょうゆ 酒 とうぼんじゃん 食塩 マーボー豆腐の素		
		くきわかめのあえ物	くきわかめ	和風ごまドレッシング	きゅうり コーン もやし にんじん			
★ はし	13木	テーブルロールパン		パン			560	19.2
		牛乳	牛乳					
		なすとトマトのスパゲッティ	鶏肉 ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ なす にんじん ピーマン トマト ズッキーニ エリンギ にんにく	ケチャップ トマトピューレー ウスターソース 白ワイン コンソメ		
梅ドレサラダ	茎わかめ 赤つのまた 青つのまた 白キリンサイ こんぶ	完熟梅ドレッシング	もやし きゅうり だいこん コーン					
★ はし	14金	かつおくんカレー (麦ごはん)	かつお 脱脂粉乳 粉チーズ ヨーグルト	じゃがいも サラダ油 砂糖 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 カレー粉 ウスターソース しょうゆ 発酵調味料	643	24.7
		牛乳	牛乳					
		わかめちゃんサラダ	茎わかめ 赤つのまた 青つのまた 白キリンサイ わかめ	青じそドレッシング	きゅうり だいこん コーン			

※ 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。

令和元年6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ととのえるもの	調味料ほか	kcal	g	
17	月	ミルクパン		パン			569	29.5	
		牛乳	牛乳						
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 えび	砂糖 サラダ油	たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ きぬさや	うすくちしょうゆ 酒 みりん 食塩 かつお節(だし)			
★ はし	18	火	くだもの			くだもの	608	27.3	
			セルフおにぎり (ごはん・のり・かつおみそ)	かつお みそ(赤・合わせ) のり	ごま 砂糖 ごま油 米				酒 みりん
			牛乳	牛乳					
19	水	筑前煮	鶏肉 厚揚げ 竹輪 うずら卵	じゃがいも 砂糖 サラダ油	白こんにゃく にんじん ごぼう れんこん しいたけ たけのこ いんげん	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)	561	27.0	
		奄美の鶏飯 (1食のり)	鶏肉 鶏卵 のり	サラダ油 砂糖 米	にんじん 山川漬 しいたけ 深ねぎ 葉ねぎ しょうが	チキンガラスープ 酒 みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 食塩			
		牛乳	牛乳						
★ はし	20	木	切干しだいこんのごま炒め	まぐろ	砂糖 ごま油 すりごま	切干しだいこん こまつな	こいくちしょうゆ	546	22.5
			バターパン		パン				
			牛乳	牛乳					
★ はし	21	金	親子うどん	鶏肉 鶏卵 かまぼこ	うどん	たまねぎ にんじん しいたけ 葉ねぎ	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)	670	26.0
			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 にんじん	うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう		
			ごはん		米				
24	月	牛乳	牛乳				560	24.3	
		酢鶏	鶏肉 うずら卵	じゃがいも でん粉 なたね油 砂糖	たまねぎ にんじん きゅうり パイン しいたけ ピーマン 赤ピーマン 黄パプリカ たけのこ	こいくちしょうゆ ケチャップ 黒酢			
		ヨーグルト	ヨーグルト						
★ はし	25	火	レーズンパン		パン			602	22.7
			牛乳	牛乳					
			トマトと卵のスープ	ベーコン 鶏卵	でん粉	トマト たまねぎ レタス にんじん	うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう		
26	水	鶏肉とカシューナッツの炒め物	鶏肉	カシューナッツ 砂糖 でん粉 ごま油	ニンニクの芽 しいたけ しょうが	こいくちしょうゆ 酒 うすくちしょうゆ	622	26.1	
		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	26	水	ふわふわスープ	ベーコン 鶏卵 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	656	24.7
			ごはん		米				
			牛乳	牛乳					
27	木	豚じゃが	豚肉 厚揚げ うずら卵 さつま揚げ	じゃがいも 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく しいたけ いんげん にんにく しょうが	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	591	21.0	
		くるみとじゃこのつくだ煮	しらす干し 煮干し かつお節	くるみ 砂糖		こいくちしょうゆ みりん			
		みそカツバーガー (バーガーパン・みそカツ・ポイルキャベツ)	チキンカツ(鶏肉) 赤みそ	チキンカツ(小麦粉・パン粉) なたね油 すりごま 砂糖 パン	キャベツ	ケチャップ みりん			
★ はし	28	金	牛乳	牛乳				598	24.0
			白花豆のポタージュ	ベーコン 大福豆 白花豆 白いんげん豆 牛乳	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん クリームコーン コーン しめじ パセリ にんにく	ホワイトルウ 白ワイン 食塩 白こしょう		
			たかなそぼろどんぶり	豚肉 だいず	ごま 砂糖 ごま油 米	高菜漬 たけのこ コーン えだまめ 深ねぎ しょうが	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒		
お 知 ら せ			かぼちゃのみそ汁	豆腐 合わせみそ		かぼちゃ にんじん たまねぎ もやし 葉ねぎ	かつお節(だし)		
			1食チーズ	チーズ					

令和元年6月分平均栄養量	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
598	24.0

＜今月の行事＞
 4日(火)～10日(月) 歯と口の健康週間
 10日(月)～14日(金) 交流給食
 30日(日) 日曜参観(給食なし)
 7月1日(月) 日曜参観振替休日



＜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。
 4日 5日 11日 12日 18日 20日 21日 26日 28日

