

# 令和元年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

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 からだのちようじをとのえるもの	調味料ほか			
2	月	セルフいもあんパン (コッペパン・いもあん)		さつまいも 砂糖 パン		食塩	594	17.4	
		牛乳	牛乳						
		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			
3	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	はくさい だいこん はくさいキムチ にんじん ごぼう だいずもやし にら	うすくちしょうゆ キムチの素 中華だし	572	25.0	
		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 にんじん ほうれんそう	うすくちしょうゆ みりん 食塩			
★ はし	4	水	ごはん		米			581	22.4
			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 白こんにやく だいずもやし ごぼう 葉ねぎ	かつお節(だし)		
			きびなごのカリカリフライ	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 植物油 なたね油	しょうが	食塩 発酵調味料 香辛料		
			浅漬け	塩昆布		キャベツ きゅうり にんじん			
5	木	コッペパン		パン			594	23.8	
		牛乳	牛乳						
		ミートスパゲッティ	牛肉 豚肉 だいず 粉チーズ 脱脂粉乳	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん エリンギ ズッキーニ ピーマン にんにく	ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン ウスターソース デミグラスソース こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう			
		グリーンサラダ		和風ごまドレッシング	キャベツ ブロッコリー きゅうり いんげん				
★ はし	6	金	ごはん		米			646	25.1
			牛乳	牛乳					
			マーボーだいこん	牛肉 豚肉 だいず 厚揚げ 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		
			蒸ししゅうまい	豚肉 鶏肉 粉末だいず ほたて貝エキス	豚脂 でん粉 砂糖 小麦粉	たまねぎ しょうが にんにく	チキンブイヨン 発酵調味料 食塩		
			添え野菜 しゅうまいのたれ			キャベツ にんじん	しゅうまいのたれ		
9	月	バターパン		パン			593	27.4	
		牛乳	牛乳						
		厚揚げとえびのチリソース煮	厚揚げ えび 鶏肉 だいず うずら卵 赤みそ	砂糖 でん粉 ごま油	キャベツ にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース 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 とうぼんじゃん タバスコ 食塩			
		ココアりんかけ	だいず	砂糖 でん粉		ココア 食塩			
10	火	ポークビーンズカレー (麦ごはん)	豚肉 ひよこ豆 赤いんげん豆 えんどう豆 エジプト豆 粉チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	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 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉	668	23.9	
		牛乳	牛乳						
		花*花サラダ		クリーミードレッシング	ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン				
★ はし	11	水	ごはん		米			684	22.2
			牛乳	牛乳					
			はるさめスープ	ロースハム	甘藷春雨	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		
			チキン南蛮 (1食タルタルソース)	鶏肉	米粉 でん粉 なたね油 砂糖 タルタルソース	レモン果汁	すし酢 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		
			ポイルキャベツ			キャベツ			
12	木	コッペパン		パン			572	25.1	
		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 トマトピューレー 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		コールスロードレッシング	なつみかん キャベツ きゅうり				

※ 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とのえるもの	調味料ほか	kcal	g	
★ はし	13	金	ごはん		米		570	22.4	
			牛乳	牛乳					
			石狩汁	さけ 焼き豆腐 米みそ	じゃがいも	はくさい 糸こんにゃく にんじん 深ねぎ			酒 酒かす かつお節(だし)
			五目きんぴら	さつま揚げ 油揚げ	ごま 砂糖 ごま油	たまねぎ ごぼう たけのこ 糸こんにゃく にんじん いんげん			こいくちしょうゆ みりん 酒 一味とうがらし
16	月	コッペパン		パン		603	22.5		
		牛乳	牛乳						
		麦ビーゼンスープ	鶏肉 ひよこ豆	麦	たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ			うすくちしょうゆ 酒 コンソメ 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 バター	たまねぎ コーン パセリ			食塩 白こしょう	
★ はし	17	火	ごはん		米		601	26.9	
			牛乳	牛乳					
			みそおでん	鶏肉 うずら卵 がんもどき 竹輪 こんぶ みそ(合わせ・赤)	さといも 砂糖	だいこん にんじん 黒こんにゃく いんげん			みりん こいくちしょうゆ かつお節(だし)
			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	18	水	ごはん		米		571	24.1	
			牛乳	牛乳					
			だいずの磯煮	鶏肉 だいず 厚揚げ 竹輪 ひじき	じゃがいも 砂糖 サラダ油	にんじん れんこん 黒こんにゃく いんげん			うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん かつお節(だし)
			もやしとこまつなのごまあえ		ごま(すり・ねり) 砂糖	もやし こまつな			こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
★ はし	19	木	黒砂糖パン		パン		554	22.9	
			牛乳	牛乳					
			コーンラーメン	豚肉 焼き豚	中華めん ごま サラダ油	キャベツ コーン にんじん もやし 葉ねぎ にんにく しょうが			うすくちしょうゆ バイタン 食塩 白こしょう
			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
★ はし	20	金	ごはん		米		581	23.2	
			牛乳	牛乳					
			かぼちゃのそぼろ煮	牛肉 豚肉 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 にんじん 糸こんにゃく 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	くきわかめ しらす干し	砂糖 ごま油				こいくちしょうゆ みりん 酒
23	月	セルフ照焼チキンバーガー (コッペパン・照焼チキン・ポイルキャベツ)	鶏肉	砂糖 でん粉 パン	キャベツ	717	24.7		
		牛乳	牛乳						
		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 しめじ クリームコーン コーン パセリ にんにく			ホワイトルウ 白ワイン 食塩 白こしょう	
		クリスマスケーキ	豆乳	砂糖 加工油脂 米粉 水あめ 植物油 加工デンプン				ココア カカオマス 香料	
24	火	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・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	572	20.6		
		牛乳	牛乳						
		はくさいとウインナーのスープ	ウインナー	じゃがいも	はくさい たまねぎ 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	

## お知らせ

＜今月の行事＞

22日(日) 冬至  
24日(火) 後期前半終了(給食あり)  
31日(月) 大晦日

＜はしをもってくる日＞

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

4日 6日 11日 13日 17日 18日 19日 20日



令和元年12月分平均栄養量	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
604	23.5

