

# 令和2年7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	水	ごはん	米			602	19.5	
			牛乳	牛乳					
			ミートボールの酢豚風	肉団子(牛肉・鶏肉・豚肉) うずら卵	肉団子(パン粉・小麦たん白・でん粉・砂糖) じゃがいも 砂糖 でん粉 サラダ油	肉団子(たまねぎ) たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン 赤ピーマン たけのこ			肉団子(しょうゆ・食塩・香辛料) ケチャップ こいくちしょうゆ オイスターソース 黒酢 酢
			くきわかめのあえ物	くきわかめ		きゅうり もやし にんじん コーン			和風ごまドレッシング
2	木	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	656	24.7		
		牛乳	牛乳					ケチャップ みりん	
		白花豆のポタージュ	ベーコン 牛乳 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 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	
		ごはん	米						
★ はし	3	金	牛乳	牛乳			667	28.0	
			開花煮	豚肉 さつま揚げ がんもどき 鶏卵	じゃがいも 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しょうが			うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)
			にがうりのつくだ煮	しらす干し かつお節	ピーナッツ 砂糖 サラダ油 ごま油	にがうり にんじん しいたけ しょうが にんにく			こいくちしょうゆ みりん
			なしゼリー	寒天	ぶどう糖 果糖	なし果汁			ゲル化剤 香料
			ごはん	米					
6	月	ナン	ナン			563	30.5		
		牛乳	牛乳						
		もずく入りかきたま汁	鶏肉 鶏卵 豆腐 もずく	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)	
		ビーンズドライカレー	牛肉 豚肉 だいず ひよこ豆 えんどう豆 赤いんげん豆	砂糖 米粉 サラダ油	たまねぎ にんじん ピーマン ブルーネ にんにく			ケチャップ こいくちしょうゆ ウスターソース カレー粉 食塩	
★ はし	7	火	ごはん	米			570	25.6	
			牛乳	牛乳					
			魚そうめん汁	魚そうめん(たら) うずら卵 豆腐 しらす干し	魚そうめん (水あめ・砂糖・加工デンプン)	えのきたけ にんじん オクラ しいたけ			魚そうめん(発酵調味料・食塩) 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 甘藷でん粉	かぼす果汁 レモン(果肉・果汁)			しょうゆ みりん 食塩
			添え野菜			きゅうり			食塩
★ はし	8	水	ごはん	米			602	26.1	
			牛乳	牛乳					
			みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 合わせみそ	じゃがいも サラダ油	だいこん にんじん 白こんにゃく ごぼう 葉ねぎ			酒 かつお節(だし)
			きびなごの南蛮漬	きびなご	でん粉 なたね油 砂糖 ごま油	たまねぎ ピーマン にんじん			こいくちしょうゆ みりん 黒酢 酢
★ はし	9	木	チーズパン	パン			646	28.3	
			牛乳	牛乳					
			五目うどん	鶏肉 うずら卵 さつま揚げ わかめ	米粉入りうどん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 葉ねぎ			うすくちしょうゆ みりん 食塩 かつお節(だし)
			スナックゴーヤ		米粉 でん粉 なたね油 砂糖 ごま	にがうり			こいくちしょうゆ みりん
			飲むヨーグルト	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。

# 令和2年7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 からだのちょうじをどとのえるもの	調味料ほか		
★ はし	10 金	ごはん		米			611	27.3
		牛乳	牛乳					
		豚肉ととうがんのみそ煮	豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ(赤・合わせ)	砂糖 サラダ油	とうがん にんじん 黒こんにやく ごぼう れんこん いんげん しょうが	みりん うすくちしょうゆ 酒		
		1食納豆	納豆					
13 月	テーブルロールパン		パン			531	17.8	
	牛乳	牛乳						
	夏野菜のペペロンチーノ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん しめじ ズッキーニ こまつな 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく	白ワイン 一味とうがらし 食塩 白こしょう			
	ミックスフルーツ		ゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖)	黄桃 白桃 りんご みかん なつみかん すいか ゼリー(桜島小みかん皮)	ビタミン飲料の素 ゼリー(ゲル化剤・香料)			
14 火	サマーカレー (麦ごはん)	牛肉 豚肉 だいず 粉チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	じゃがいも オリーブ油 米 麦	たまねぎ かぼちゃ にんじん なす オクラ ピーマン ズッキーニ りんご にんにく	カレールウ ケチャップ ウスターソース 白ワイン カレー粉	633	21.7	
	牛乳	牛乳						
	コーンサラダ			キャベツ きゅうり コーン	青じそドレッシング			
★ はし	15 水	ビーフ巻き (すしめし・のり・牛肉炒め)	牛肉 のり	砂糖 ごま ごま油 米	ごぼう いんげん にんじん	こいくちしょうゆ みりん 一味とうがらし 食塩 和風だし すし酢	604	25.5
		牛乳	牛乳					
		かいのこ汁	だいず 油揚げ こんぶ 合わせみそ		かぼちゃ こんにやく にんじん なす だいずもやし 葉ねぎ	かつお節(だし)		
16 木	コッペパン		パン			557	21.8	
	牛乳	牛乳						
	カラフルポークビーンズ	牛肉 豚肉 だいず 白いんげん豆 金時豆 ひよこ豆 えんどう豆 赤いんげん豆	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく	ケチャップ ビーフルウ デミグラスソース 赤ワイン 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	コールスロドレッシング			
17 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 パセリ にんにく キャベツ	ケチャップ 赤ワイン とうばんじゃん タバスコ	649	24.5	
	牛乳	牛乳						
	麦ビーンズスープ	鶏肉 ひよこ豆 赤いんげん豆 えんどう豆	麦	たまねぎ チンゲンサイ にんじん コーン 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			
	レモンゼリー	寒天	異性化液糖 砂糖 水あめ ぶどう糖	レモン果汁	ゲル化剤 香料 カロチノイド色素			

## お知らせ

### <今月の行事>

1日(水) 3年ろ・に組里山学習(弁当持参)  
 3日(金) 3年い・は組里山学習(弁当持参)  
 7日(火) たなばた  
 17日(金) 前期前半終了(給食あり)  
 23日(木) 海の日  
 24日(金) スポーツの日



### <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。

1日 3日 7日 8日 9日 10日 15日

### 令和2年7月分平均栄養量

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
607	24.7

