

令和2年11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 からたをつくるもの	炭水化物・脂質 ねつやちからになるもの	ビタミン からだのちようしきどどのえるもの	調味料ほか		
★ はし	2月	ミルクパン		パン			559	23.7
		牛乳	牛乳					
		チャオホアツアイ	豚肉 鶏卵	緑豆春雨 ごま油 砂糖 でん粉	たまねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ にんじん しいたけ にんにく しょうが	こいくちしょうゆ 酒 食塩 白こしょう こんぶ(だし)		
★ はし	4水	きのこポテトのホットサラダ	ウインナー	じゃがいも オリーブ油	しめじ コーン たまねぎ パセリ にんにく レモン果汁	白ワイン 粒マスタード コンソメ 食塩 白こしょう	567	23.6
		さつまいも (すしめし)	鶏肉 かまぼこ しらす干し 油揚げ 鶏卵	砂糖 サラダ油	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 酒 食塩 すし酢		
		牛乳 あおさ入りみそ汁 くだもの	牛乳 豆腐 合わせみそ あおさのみ	米	えのきたけ にんじん 葉ねぎ くだもの	かつお節(だし)		
★ はし	5木	コッペパン		パン			524	21.5
		牛乳	牛乳					
		鶏肉とさつまいものクリーム煮	鶏肉 赤いんげん豆 ひよこ豆 えんどう豆 白花豆 白いんげん豆 粉チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	さつまいも サラダ油	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	ホワイトルウ 白ワイン 食塩 白こしょう		
★ はし	6金	りんごドレッシングサラダ		オリーブ油	キャベツ りんご きゅうり コーン	酢 食塩 白こしょう	719	33.6
		ごはん		米				
		牛乳	牛乳					
★ はし	9月	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	さといも でん粉	にんじん 白こんにやく ごぼう 葉ねぎ しいたけ	うすくちしょうゆ 酒 かつお節(だし)	539	24.0
		ぶりのごまみそ焼き なます	ぶり 米みそ	砂糖 ごま(ねり・すり)	だいこん きゅうり にんじん	みりん 酒 酢 食塩		
		コッペパン		パン				
★ はし	10火	牛乳	牛乳				573	23.9
		麦ビーンズスープ	鶏肉 ひよこ豆	麦	たまねぎ チンゲンサイ にんじん 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		
		じゃがチーズ	ベーコン チーズ	じゃがいも 無塩バター	たまねぎ コーン パセリ	食塩 白こしょう		
★ はし	11水	ごはん		米			587	27.6
		牛乳	牛乳					
		大豆の磯煮	大豆 鶏肉 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 黒こんにやく 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)		
★ はし	12木	もやしとこまつなのごまあえ		砂糖 ごま(すり・ねり)	もやし こまつな	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	575	17.5
		中華どんぶり	豚肉 いか えび あさり うずら卵	ごま油 でん粉	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ヤングコーン きぬさや しょうが	うすくちしょうゆ 酒 中華だし 八宝菜の素 食塩 白こしょう		
		牛乳	牛乳					
★ はし	13金	キャベツの卵とじ	鶏卵 竹輪	砂糖 サラダ油	キャベツ ほうれんそう にんじん	うすくちしょうゆ みりん 食塩	561	23.1
		レーズンパン		パン				
		牛乳	牛乳					
★ はし	16月	ラビオリスープ	鶏肉 ラビオリ(鶏肉・豚肉・大豆たん白)	じゃがいも ラビオリ(小麦粉・パン粉・豚脂・砂糖)	たまねぎ にんじん こまつな コーン ラビオリ(たまねぎ)	うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう ラビオリ(食塩・酵母エキス・ポークエキス・香辛料)	567	23.2
		大学いも		さつまいも 黒ごま 水あめ 砂糖 なたね油		こいくちしょうゆ みりん		
		ごはん		米				
★ はし	17火	牛乳	牛乳				650	26.2
		石狩汁	さけ 焼き豆腐 米みそ	じゃがいも	はくさい 糸こんにやく にんじん 深ねぎ たまねぎ ごぼう 糸こんにやく たけのこ	酒 酒かず かつお節(だし) こいくちしょうゆ みりん 酒		
		五目きんぴら	さつまいも 油揚げ	砂糖 ごま油 ごま	にんじん いんげん	一味とうがらし		
★ はし	17火	コッペパン		パン			650	26.2
		牛乳	牛乳					
		さつまいものポタージュ	鶏肉 牛乳 白いんげん豆 白花豆	さつまいも 米粉 サラダ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ にんにく	コンソメ 白ワイン うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう		
★ はし	17火	読書仲間メニュー 「料理」よりオムレツ (オムレツのきのこソースかけ)	オムレツ(鶏卵)	オムレツ(でん粉・砂糖) 砂糖	えのきたけ まいたけ しめじ エリンギ パセリ	オムレツ(食塩・フイヨン) ケチャップ ウスターソース デミグラスソース	650	26.2
		ピリ辛みそごはん	牛肉 豚肉 大豆 赤みそ	砂糖 サラダ油	たまねぎ たけのこ にんじん えだまめ しいたけ しょうが にんにく	酒 みりん てんめんじやん こいくちしょうゆ とうぼんじやん		
		牛乳	牛乳					
★ はし	17火	ロースハム	鶏卵 豆腐	でん粉 ごま油	たまねぎ クリームコーン コーン にんじん えのきたけ チンゲンサイ	うすくちしょうゆ 中華だし 食塩 白こしょう	650	26.2
		ホワイホワタン						

※ 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2年11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 からだのちようじをどのえるもの	調味料ほか				
★ はし	18	水	ごはん	米			620	27.1		
			牛乳	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	19	木	わかめ炒め	わかめ しらす干し	ごま 砂糖 ごま油	こまつな もやし にんじん しょうが	592	33.4		
			黒砂糖パン	パン						
			牛乳	牛乳						
★ はし	20	金	卵入りコンソメスープ	ベーコン 鶏卵 豆腐	でん粉	たまねぎ クリームコーン にんじん こまつな	659	27.3		
			かんばちのレモンじょうゆかけ	かんばち	でん粉 なたね油 砂糖	えだまめ コーン レモン果汁			うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酢	
			読書旬間メニュー 「千と千尋の神隠し」よりおむすび (焼きおにぎり)		焼きおにぎり(米・植物油脂)				焼きおにぎり (かつおエキス調味料・昆布エキス調味料)	
			牛乳	牛乳						
★ はし	24	火	読書旬間メニュー 「さめきうどんのひみつ」のうどん (肉うどん)	牛肉 豚肉	うどん 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん 葉ねぎ しいたけ しょうが	619	23.4		
			いりこ豆	大豆 煮干し						
			みかんジュース			みかんジュース				
			ごはん	米						
★ はし	25	水	牛乳	牛乳			633	19.5		
			つみれ汁	つみれ(たちうお) 厚揚げ	つみれ(でん粉・砂糖・小麦粉)	だいこん はくさい にんじん こまつな しょうが			つみれ(食塩) うすくちしょうゆ 酒 みりん 食塩 かつお節(だし)	
			読書旬間メニュー 「風立ちぬ」よりさばのみそ煮 (さばのみそ煮)	さば みそ	砂糖 水あめ でん粉				みりん	
			ゆかりあえ		ゆかりふりかけ(砂糖・でん粉)	キャベツ きゅうり ほうれんそう ゆかりふりかけ(赤しそ)			ゆかりふりかけ(食塩)	
★ はし	26	木	ごはん	米			628	26.1		
			牛乳	牛乳						
			さつま汁	鶏肉 油揚げ 合わせみそ	さつまいも	だいこん にんじん 白こんにゃく ごぼう 葉ねぎ しょうが			かつお節(だし)	
			読書旬間メニュー 「コクリコ坂」よりコロッケ (コロッケ)	コロッケ(牛肉・脱脂大豆粉・脱脂粉乳・粉末卵黄)	コロッケ(じゃがいも・砂糖・パン粉 ・小麦粉・でん粉・植物油脂) なたね油	コロッケ(たまねぎ)			コロッケ(食塩・香辛料)	
★ はし	27	金	ホイルクヤベツ 1食ソース			キャベツ	ウスターソース	774	27.7	
			米粉入りパン	パン						
			ブルーベリージャム			ブルーベリージャム				
			牛乳	牛乳						
★ はし	30	月	読書旬間メニュー 「こどもクッキング」よりマカロニグラタン (マカロニグラタン・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(パン粉・無塩バター)	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ	ホワイトルウ(小麦・乳) 食塩 白こしょう	542	19.3	
			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			
			ごはん	米						
			牛乳	牛乳						
★ はし	27	金	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)	774	27.7	
			焼き肉	牛肉	砂糖 サラダ油	マンマレードジャム りんご しょうが にんにく	こいくちしょうゆ 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 食塩 白こしょう			
			野菜ソテー		サラダ油	キャベツ もやし にんじん				
			セルフイもあんパン (コッペパン・さつまいもあん)		さつまいも 砂糖 パン	キャベツ	食塩			
★ はし	30	月	牛乳	牛乳			542	19.3		
			肉団子(牛肉・鶏肉・豚肉) 牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	肉団子(パン粉・でん粉・砂糖) じゃがいも	肉団子(たまねぎ) はくさい たまねぎ にんじん こまつな しめじ	肉団子(しょうゆ・食塩・香辛料) ホワイトルウ(小麦・乳) 食塩 白こしょう				
お 知 ろ せ	<p>＜今月の行事＞</p> <p>2日(火)～6日(金) 学校参観週間 3日(日) 文化の日 9日(月) 3年い・は組里山学習(弁当持参) 11日(水)～12日(木) 5年い・ろ・複式Ⅲ(5年生)自然教室 12日(木)～13日(金) 5年は・に組自然教室 18日(水) 3年い・は組里山学習(弁当持参) 20日(金) 3年ろ・に組里山学習(弁当持参) 23日(月) 勤労感謝の日</p>						<p>＜はしをもってくる日＞</p> <p>★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、わずれないようにもってきましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>4日 6日 10日 13日 17日 18日 20日 24日 25日 27日</p> </div>			
	<p style="text-align: center;">令和2年11月分平均栄養量</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">エネルギー(kcal)</td> <td style="width: 50%;">たんぱく質(g)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">605</td> <td style="text-align: center;">24.8</td> </tr> </table>						エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	605	24.8
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)								
605	24.8									
										