令和3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 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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	1	月	セルフいもあんパン （コッペパン・さつまいもあん）		さつまいも 砂糖 パン		食塩	599	20. 4
			牛乳	牛乳					
			はくさいのクリーム煮	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		
★ はし	2	火	さつますもじ （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 米	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ 千切だいこん きぬさや	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	634	27. 9
			牛乳	牛乳					
			6年に組永井さん考案みそ汁 「鹿児島うんまか秋の豚汁」	豚肉 合わせみそ	さといも	にんじん たまねぎ ごぼう	かつお節（だし）		
			くだもの			くだもの			
	4	木	ミルクパン		パン			608	24. 8
			牛乳	牛乳					
			チャオホァツァイ	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）		
			きのこと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		
	5	金	かつおカレー （麦ごはん）	かつお ヨーグルト 粉チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも サラダ油 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（小麦） ケチャップ ウスターソース カレー粉	637	19. 4
			牛乳	牛乳					
			はくさいとりんごのサラダ		アーモンド	はくさい りんご	コールスロードレッシング（卵）		
	8	月	コッペパン		パン			559	24. 2
			牛乳	牛乳					
			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		
	9	火	ごはん		米			632	24. 6
			牛乳	牛乳					
★ はし			6年は組川畑くん考案みそ汁 「コロナに負けない免疫力UP↑ 秋のパワーみそ汁」	卵豆腐 合わせみそ	さつまいも	しめじ 葉ねぎ	こんぶ（だし）		
			きびなごのかば焼き風	きびなご	でん粉 なたね油 砂糖 ごま		こいくちしょうゆ みりん		
	10	水	ごはん		米			574	23. 9
			牛乳	牛乳					
★ はし			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		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		
	11	木	レーズンパン		パン			622	24. 2
			牛乳	牛乳					
			さといものグラタン風 （パン粉炒め）	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム パン粉炒め（粉チーズ）	さといも 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 しめじ パセリ	ホワイトルウ（小麦・乳） 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		
			ラ・フランスゼリー		グラニュー糖 粉あめ 果糖 加工でん粉	洋なしピューレ ラ・フランス果汁	ゲル化剤 香料		
	12	金	ごはん		米			561	23. 1
			牛乳	牛乳					
★ はし			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	砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ ごぼう 糸こんにゃく たけのこ 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		
	15	月	コッペパン		パン			552	19. 9
			メープルゼリージャム		メープルゼリージャム				
			牛乳	牛乳					
			読書旬間メニュー 「天空の城ラピュタ」よりビーフシチュー （ビーフシチュー）	牛肉 粉チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも サラダ油	たまねぎ ブロッコリー にんじん エリンギ にんにく	ケチャップ 米粉のハヤシルウ トマトピューレー ウスターソース 赤ワイン 食塩 白こしょう		
			くだもの			くだもの			
	16	火	読書旬間メニュー 「おむすびまてまて」よりおむすび （セルフおむすび）	かつおみそ（かつお・赤みそ・合わせみそ） のり	かつおみそ（砂糖・ごま・ごま油） 米		かつおみそ（酒・みりん）	588	25. 3
★ はし			牛乳	牛乳					
			じゃがいもの鳴門煮	鶏肉 厚揚げ 竹輪 わかめ	じゃがいも 砂糖	だいこん にんじん 白こんにゃく いんげん	うすくちしょうゆ みりん かつお節（だし）		

※ 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3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 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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
★はし	17	水	ごはん		米			620	28．3
			牛乳	牛乳					
			6年は組名越くん考案みそ汁「野菜たっぷり鶏汁」	鶏肉 合わせみそ 油揚げ		だいこん にんじん ごぼう	煮干し(だし)		
			さばフライ	さば 大豆たんぱく	パン粉 小麦粉 でん粉 ショートニング なたね油		食塩 香辛料		
			ボイルキャベツ 1食ソース			キャベツ	ウスターソース		
	18	木	チーズパン		パン			568	26．2
			牛乳	牛乳					
			豆とウインナーのトマトソース煮	ウインナー 豚肉 金時豆 だいず ひよこ豆 赤いんげん豆 えんどう豆 粉チーズ	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん トマト えだまめ にんにく	ケチャップ コンソメ 赤ワイン 食塩 白こしょう		
			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		
★はし	19	金	ピリ辛みそごはん	牛肉 豚肉 だいず 赤みそ	砂糖 サラダ油 米	たまねぎ たけのこ にんじん えだまめ しいたけ にんにく しょうが	酒 みりん てんめんじゃん こいくちしょうゆ とうばんじゃん	741	29．9
			牛乳	牛乳					
			ホワイホワタン	鶏卵 豆腐 ベーコン	でん粉 ごま油	たまねぎ クリームコーン にんじん コーン 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		
			飲むヨーグルト	ヨーグルト					
	22	月	テーブルロールパン		パン			609	20．4
			牛乳	牛乳					
			読書旬間メニュー 「ニッポンのご当地ごはん」よりスパゲッティ （あんかけスパゲッティ）	ウインナー	オリーブ油 でん粉 砂糖 スパゲッティ	たまねぎ ピーマン	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう		
			セサミサラダ		ごま(いり・すり)	キャベツ きゅうり コーン	和風ごまドレッシング		
★はし	24	水	ごはん		米			636	29．7
			牛乳	牛乳					
			6年ろ組高井さん考案みそ汁「具汁」	だいず 豆腐 麦みそ わかめ			こんぶ(だし)		
			読書旬間メニュー 「魚でつくる」より鮭のムニエル （さけのムニエル・タルタルソース）	さけ	米粉 サラダ油		食塩 白こしょう ノンエッグタルタルソース		
			読書旬間メニュー 「和風クッキング」よりひじきの酢のもの （ひじきの酢の物）	ひじき	砂糖	きゅうり えのきたけ	酢 うすくちしょうゆ だし汁 食塩		
★はし	25	木	米粉入りパン		パン			632	26．2
			黒豆きなこクリーム	黒豆きなこ	食用油脂 糖類		食塩		
			牛乳	牛乳					
			読書旬間メニュー 「崖の上のポニョ」よりラーメン （しょうゆラーメン）	煮卵(鶏卵) ロースハム	中華めん 煮卵(砂糖)	深ねぎ 葉ねぎ	うすくちしょうゆ パイタン 食塩 白こしょう 煮卵(こいくちしょうゆ・みりん 酒)		
			フルーツサラダ			キャベツ みかん パイン きゅうり	ノンオイルクリーミィフレンチドレッシング		
★はし	26	金	きんぴらごはん	豚肉 油揚げ	ごま 砂糖 ごま油 米	ごぼう にんじん 糸こんにゃく いんげん しょうが	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん 一味とうがらし	593	21．5
			牛乳	牛乳					
			読書旬間メニュー 「みそ汁はおかずです」よりみそ汁 （かぼちゃ＋たまねぎ＋バターのみそ汁）	合わせみそ	無塩バター	かぼちゃ たまねぎ	かつお節(だし)		
			ぶどうゼリー		果糖ぶどう糖液糖 砂糖	ぶどう果汁	ゲル化剤 香料		
	29	月	バターパン		パン			560	25．7
			牛乳	牛乳					
			ポトフ	鶏肉 ウインナー	じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	白ワイン コンソメ 食塩 カレー粉 白こしょう		
			蒸し黒豚しゅうまい	しゅうまい(豚肉・鶏肉・大豆たんぱく)	しゅうまい(豚脂・砂糖・小麦粉 ・加工デンプン)	しゅうまい(たまねぎ・しょうが)	しゅうまい(ポークエキス・オイスターソース・しょうゆ・ チキンパウダー・香辛料)		
			ボイルキャベツ しゅうまいのたれ			キャベツ	たれ		
★はし	30	火	ごはん		米			625	29．8
			牛乳	牛乳					
			卵入りコーンスープ	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	うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう		
			かつおのレモンじょうゆかけ	かつお	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 こいくちしょうゆ 酢		

令和3年11月分平均栄養量

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
606	24．8

お知らせ

＜今月の行事＞

１日（月）～５日（金）	学校参観週間
３日（水）	文化の日
４日（木）～５日（金）	４年生・複式Ⅱ（４年生）宿泊学習
10日（水）～11日（木）	５年は・に・複式Ⅲ（５年生）自然教室
11日（木）～12日（金）	５年い・ろ組自然教室
23日（月）	勤労感謝の日

＜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。

２日　９日　10日　12日　16日　17日
19日　24日　25日　26日　30日