

令和4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 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			649	24.8	
			牛乳	牛乳					
			かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉 だいず うずら卵 厚揚げ さつま揚げ	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
		かみかみすめサラダ	さきいか	すりごま 砂糖	きゅうり ごぼう コーン	ノンエッグマヨネーズ 酢 うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう			
★ はし	2	木	チーズパン		パン		552	22.8	
			牛乳	牛乳					
			カレーうどん	豚肉 かまぼこ 粉チーズ	うどん サラダ油	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく			カレールウ こいくちしょうゆ ケチャップ 赤ワイン
		アーモンドサラダ		アーモンド	キャベツ きゅうり コーン にんじん	コールスロートレッシング			
6	月	テーブルロールパン		パン		531	21.9		
		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 トマト ピーマン エリンギ スズキーニ 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	荳わかめ 赤つのまた 青つのまた 白キリンサイ こんぶ		もやし きゅうり コーン だいこん	梅ドレッシング			
7	火	ハヤシライス (麦ごはん)	牛肉 脱脂粉乳 粉チーズ 生クリーム	じゃがいも サラダ油 米 麦	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース にんにく	ハヤシルウ ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース	640	19.8	
		牛乳	牛乳						
		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	8	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		579	18.6	
			牛乳	牛乳					
			あおさ入りみそ汁	豆腐 合わせみそ あおさのり		たけのこ にんじん えのきたけ 葉ねぎ			かつお・いりこ・さば・しいたけ・こんぶ(だし)
		青うめゼリー		ぶどう糖果糖液糖 グラニュー糖 果糖	うめ果汁	増粘多糖類(ゲル化剤) 香料			
9	木	コッペパン		パン		575	28.8		
		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 コーン グリンピース 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	こいくちしょうゆ みりん			
★ はし	10	金	ごはん	米			643	28.5	
			えごまふりかけ	かつお節 わかめ 焼きのり あおさ粉 こんぶエキス	コーンスターチ 砂糖 麦芽糖 水あめ でん粉	えごま かぼちゃ むらさきいも ジンジャー粉			魚醤 食塩 発酵調味料 酵母エキス
			牛乳	牛乳					
			だいずまるごとみそ汁	厚揚げ 豆乳 合わせみそ だいず おから	じゃがいも	白こんにゃく だいこん にんじん ごぼう だいずもやし 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 しょうが 大葉			梅酒 こいくちしょうゆ みりん 酒 食塩
13	月	コッペパン		パン		542	20.2		
		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	牛乳 あさり ベーコン 粉チーズ	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん しめじ コーン 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				
14	火	奄美の鶏飯 (1食のり)	鶏肉 鶏卵 のり	砂糖 サラダ油 米	にんじん 山川漬 しいたけ 葉ねぎ 深ねぎ 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	569	26.7	
		牛乳	牛乳						
		切干しだいこんのごま炒め	まぐろ	すりごま 砂糖 ごま油	こまつな 切干しだいこん	こいくちしょうゆ			
★ はし	15	水	たかなそぼろどんぶり	鶏肉 だいず	砂糖 ごま油 ごま 米	たかな漬け えだまめ たけのこ コーン 深ねぎ しょうが	こいくちしょうゆ 酒 うすくちしょうゆ	626	23.6
			牛乳	牛乳					
			桜島大根のみそ汁	豆腐 合わせみそ	じゃがいも	桜島大根 にんじん 葉ねぎ	かつお節(だし)		
			ヨーグルト	ヨーグルト					
★ はし	16	木	手作りまっ茶ケーキ	牛乳 鶏卵 あずき甘納豆	小麦粉 砂糖 サラダ油		548	20.6	
			牛乳	牛乳					
			さつま汁うどん	鶏肉 油揚げ みそ(赤・合わせ)	うどん	にんじん だいこん ごぼう 白こんにゃく だいずもやし 葉ねぎ しいたけ			うすくちしょうゆ 酒 かつお節(だし)
		みかんジュース			みかんジュース				

※ 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4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 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	17	金	ごはん	米			601	24.3	
			牛乳	牛乳					
			豚骨のみそ煮	豚肉(もも・豚骨) 厚揚げ みそ(麦・赤)	黒砂糖 砂糖 サラダ油	だいこん にんじん ごぼう 黒こんにゃく いんげん しょうが			しょうちゆう こいくちしょうゆ
★ はし	20	月	黒酢あえ	ひじき	砂糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	うすくちしょうゆ 酢 黒酢 食塩	568	24.4
			米粉入りパン		パン				
			マーシャルピーンズ	大豆粉 脱脂粉乳	植物油 砂糖 ぶどう糖		ココアパウダー 食塩 香料		
			牛乳	牛乳					
			トマトと卵のスープ	鶏卵 ベーコン	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		
★ はし	21	火	鶏肉の炒め物	鶏肉	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	642	26.9
			セルフおにぎり (ごはん・のり・豚みそ)	豚肉 だいず みそ(茶請け・米) かつお節 のり	ピーナッツ ごま 砂糖 サラダ油 米	ごぼう にんじん しょうが	酒		
			牛乳	牛乳					
★ はし	22	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	にんじん 白こんにゃく たけのこ れんこん ごぼう いんげん しいたけ	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)	633	23.6
			ごはん		米				
			牛乳	牛乳					
			マーボーかぼちゃ	厚揚げ 牛肉 豚肉 だいず 赤みそ	砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油	かぼちゃ 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	ケチャップ こいくちしょうゆ 酒 とうぼんじゃん		
★ はし	23	木	もやしのナムル		砂糖 ごま油	だいずもやし もやし きゅうり	酢 うすくちしょうゆ ラー油	536	23.7
			黒砂糖パン		パン				
			牛乳	牛乳					
			ビーフンの炒め煮	豚肉 かまぼこ	ビーフン ごま油 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ ピーマン きくらげ しょうが	鶏ガラスープ うすくちしょうゆ オイスターソース 酒 食塩 白こしょう		
★ はし	24	金	くだもの とっとチーズ	かたくちいわし プロセスチーズ	アーモンド 砂糖 でん粉分解物 ごま		食塩 乳化剤	573	19.4
			かつおくんカレー (麦ごはん)	かつお ヨーグルト 脱脂粉乳 粉チーズ	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	カレールー(小麦) ケチャップ ウスターソース カレー粉 しょうゆ 発酵調味料		
			牛乳	牛乳					
★ はし	28	火	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		だいこん きゅうり コーン	青じそドレッシング	608	23.9
			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・無塩バター)	たまねぎ にんじん エリンギ コーン パセリ にんにく	ホワイトルー 鶏ガラスープ 食塩 白こしょう サフランライスの素		
			牛乳	牛乳					
★ はし	29	水	五穀豆のスープ	ベーコン えんどう ひよこ豆 レンズ豆 だいず あずき	さつまいも 押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび 還元でん粉分解物	たまねぎ キャベツ にんじん トマト パセリ	うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう	649	27.1
			ごはん		米				
			牛乳	牛乳					
			開花煮	豚肉 鶏卵 がんもどき さつま揚げ	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 かつお節(だし) 酒 食塩		
★ はし	30	木	にがうりとじゃこのつくだ煮	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	511	21.3
			レーズンパン		パン				
			牛乳	牛乳					
★ はし	30	木	中華スープ	ロースハム		たまねぎ もやし にんじん たら	うすくちしょうゆ 中華だし 酒 食塩 白こしょう	511	21.3
			酢鶏	鶏肉 うずら卵	じゃがいも なたね油 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ	ケチャップ こいくちしょうゆ 黒酢		

令和4年6月分平均栄養量	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
589	23.5

お知らせ

<今月の行事>

3日(金)	写生会(弁当持参)
4日(土)~10日(金)	歯と口の健康週間
19日(土)	食育の日
21日(火)	交流給食
26日(日)	日曜参観日(給食なし)
27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。

1日	2日	8日	10日	15日
16日	17日	21日	22日	29日

食中毒が増える季節です！

梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまところに付着している可能性があります。予防するには、石けんで手をしっかり洗い、食材は低温で保存し、しっかり加熱(とくに肉は中心まで)することが大切です。

