

# 令和4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	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 からだのちょうしをととのえるもの	調味料ほか	kcal	g	
★ はし	1	金	さけそぼろごはん	さけ わかめ	ごま 砂糖 サラダ油 米	コーン えだまめ	かつお節調味料 食塩	611	24.2
			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)		
			なしゼリー	寒天	ぶどう糖 果糖	なし果汁	ゲル化剤 香料		
★ はし	4	月	テーブルロールパン		パン			525	20.3
			牛乳	牛乳					
			夏野菜のペペロンチーノ	ベーコン 鶏肉	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん こまつな ズッキーニ 赤ピーマン にんにく	白ワイン 一味とうがらし 食塩 白こしょう		
			デコボンサラダ			キャベツ デコボン きゅうり	ノンオイルクリームドレッシング		
★ はし	5	火	ひじきごはん	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ ひじき	砂糖 サラダ油 米	にんじん たけのこ えだまめ しいたけ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 酒	669	28.1
			牛乳	牛乳					
			とうがんのみそ汁	厚揚げ 合わせみそ わかめ		とうがん もやし にんじん 葉ねぎ	かつお節(だし)		
			ずんだもち		白玉もち 砂糖	えだまめ	食塩		
★ はし	6	水	ごはん		米			593	22.4
			牛乳	牛乳					
			かいのこ汁	だいず 合わせみそ 油揚げ 昆布		かぼちゃ 白こんにゃく にんじん なす だいずもやし 葉ねぎ	かつお節(だし)		
			根菜ハンバーグ	鶏肉 ひじき 大豆たんぱく	パン粉 コーンスターチ 豚脂 果糖ぶどう糖液糖 水あめ 砂糖 なたね油 パーム油	たまねぎ ごぼう にんじん	食塩 しょうゆ みりん 醸造酢 発酵調味料 酒精		
いんげんソテー		オリーブ油	いんげん	食塩 白こしょう					
★ はし	7	木	ナン		ナン(小麦)			597	29.8
			牛乳	牛乳					
			もずく入りかきたま汁	鶏卵 豆腐 もずく 鶏肉	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	米粉 サラダ油 砂糖	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 カレー粉 ウスターソース 食塩		
★ はし	8	金	ごはん		米			624	26.5
			牛乳	牛乳					
			みそけんちん汁	豆腐 鶏肉 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		
★ はし	11	月	バターパン		パン			572	21.2
			牛乳	牛乳					
			なすのミートグラタン (パン粉炒め)	牛肉 だいず パン粉炒め(粉チーズ)	ペンネ オリーブ油 砂糖 パン粉炒め(パン粉・無塩バター)	たまねぎ なす にんじん コーン グリーンピース にんにく	ケチャップ うすくちしょうゆ 赤ワイン コンソメ 食塩 白こしょう		
			豆乳バナナムース	豆乳	砂糖 水あめ 果糖ぶどう糖液糖 ヤシ油	バナナピューレ	増粘多糖類 乳化剤 香料		

※ 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 からだのちょうしをととのえるもの	調味料ほか			
★ はし	12	火	ごはん	米			613	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 酒 うすくちしょうゆ
			1食納豆	納豆					
★ はし	13	水	ごはん	米			610	32.9	
			牛乳	牛乳					
			中華風コーンスープ	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 たらこ			うすくちしょうゆ 中華だし 酒 食塩 白こしょう
			魚の四川風	さば	でん粉なたね油 砂糖	たまねぎ にんにく しょうが			こいくちしょうゆ 酢 とうぼんじゃん
			もやしとピーマンのソテー		サラダ油	もやし ピーマン			うすくちしょうゆ
14	木	コッペパン		パン		538	22.5		
		牛乳	牛乳						
		カラフルポークビーンズ	豚肉 白いんげん豆 金時豆 だいず 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 えだまめ しめじ にんにく			ビーフルウ(小麦) ケチャップ 赤ワイン デミグラスソース(小麦) 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			コールスロートレッシング(卵)	
15	金	パエリア (サフランライス)	鶏肉 えび いか 貝柱	オリーブ油 米	たまねぎ にんじん エリンギ ポーマン(赤・緑)	578	27.5		
		牛乳	牛乳						
		ラビオリスープ	ラビオリ(鶏肉・豚肉・大豆たんぱく)	ラビオリ(小麦粉・パン粉・豚脂 ・砂糖・加工デンプン) じゃがいも	ラビオリ(たまねぎ) たまねぎ こまつな にんじん コーン			ラビオリ(食塩・酵母エキス・ポークエキス・香辛料) うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう	
19	火	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	689	24.7		
		牛乳	牛乳						
		麦ビーンズスープ	鶏肉 赤いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆	麦	たまねぎ にんじん チンゲンサイ 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	
		みかんジュース			みかんジュース				
20	水	サマーカレー (麦ごはん)	鶏肉 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	667	20.5		
		牛乳	牛乳						
		コーンサラダ			キャベツ コーン きゅうり			青じそドレッシング	
		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			デキストリン 増粘多糖類 香料	

お知らせ

<今月の行事>

6日(水)~8日(金) 6年生修学旅行・5年生単複交流  
7日(木) 七夕  
18日(月) 海の日  
20日(水) 前期前半終了(給食あり)



<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 5日 6日 8日 12日 13日

令和4年7月分平均栄養量

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
607	25.2



