

令和4年10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 からだのちようじぎとのえるもの	調味料ほか		
★ はし	3月	セルフくり入りあんパン (ドッグパン・くり入りあん)	あずき	くり 砂糖 パン		食塩	569	24.4
		牛乳	牛乳					
		さけのクリーム煮	牛乳 さけ 生クリーム 粉チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	アレルゲンフリーホワイトルウ 白ワイン 食塩 白こしょう		
★ はし	4火	ごはん		米			590	22.6
		牛乳	牛乳					
		秋の味覚汁	豆腐 だいず みそ(合わせ・赤)	さつまいも さといも	にんじん しめじ 葉ねぎ	かつお節(だし)		
		いわしの煮物	いわし	砂糖 米粉	たまねぎ レモン果汁	ケチャップ みりん トマトピューレー 食塩 黒こしょう		
		浅漬け			キャベツ きゅうり にんじん	青じそドレッシング		
★ はし	5水	ごはん		米			610	27.8
		牛乳	牛乳					
		卵入りコーンスープ	鶏卵 豆腐 ベーコン	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		
		鶏肉のレモンじょうゆかけ	鶏肉	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		
★ はし	6木	バターパン		パン			567	28.7
		牛乳	牛乳					
		ほうとう	鶏肉 油揚げ	きしめん	はくさい かぼちゃ にんじん しめじ ごぼう 葉ねぎ しょうが	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん かつお節(だし)		
		いりこ豆	だいず 煮干し					
		くだもの			くだもの			
★ はし	7金	カレーピラフ (麦入りサフランライス)	鶏肉 えび	サラダ油 米 麦	たまねぎ にんじん コーン エリンギ グリーンピース	白ワイン うすくちしょうゆ カレー粉 食塩 白こしょう サフランライスの素	690	26.0
		牛乳	牛乳					
		ラビオリスープ	ラビオリ(鶏肉・豚肉・大豆たん白)	ラビオリ(小麦粉・パン粉・豚脂・砂糖) じゃがいも	ラビオリ(たまねぎ) たまねぎ にんじん こまつな コーン	ラビオリ(食塩・酵母エキス・ホークエキス・香辛料) うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう		
		飲むヨーグルト	ヨーグルト					
★ はし	17月	黒砂糖パン		パン			581	25.3
		牛乳	牛乳					
		豆とウインナーのトマトソース煮	ウインナー 金時豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 えんどう豆 粉チーズ	じゃがいも サラダ油	たまねぎ トマト にんじん 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	18火	ごはん		米			620	23.9
		牛乳	牛乳					
		豚肉とさつまいもの煮物	豚肉 厚揚げ うずら卵 さつまいも	さつまいも 砂糖 サラダ油	にんじん ごぼう 黒こんにやく たけのこ きぬさや しょうが	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん かつお節(だし)		
		ひじきのソテー	油揚げ ひじき	砂糖 ごま ごま油	にんじん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
★ はし	19水	わかめごはん	わかめ	米 砂糖		食塩 鰹節調味料	629	20.4
		牛乳	牛乳					
		豆乳鍋	つくね(鶏肉) がんもどき 豆乳	つくね(豚脂・コーンスターチ・パン粉 ・砂糖・ごま油・大豆油)	つくね(たまねぎ・にら・にんにく) はくさい にんじん しめじ 深ねぎ	つくね(しょうゆ・食塩・オイスターソース・白こしょう) うすくちしょうゆ みりん 食塩		
		みたらしきといも		すりごま	こまつな みずな	かつお節(だし)		
		テーブルロールパン		さといも なたね油 砂糖 でん粉		うすくちしょうゆ みりん		
★ はし	20木	牛乳	牛乳	パン			566	24.6
		きのこのクリームスバゲッティ	牛乳 鶏肉 生クリーム	スバゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん フロクローリー えのきたけ しめじ マッシュルーム にんにく	白ワイン コンソメ 食塩 白こしょう		
		ハムとほうれんそうのソテー	ロースハム	サラダ油	ほうれんそう たまねぎ コーン にんじん	うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう		

※ 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10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	たんぱく質
			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 からだのちようじをどとのえるもの	調味料ほか	kcal	g
★ はし	21 金	ピリ辛みそごはん	牛肉 大豆 赤みそ	砂糖 サラダ油 米	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しいたけ にんにく しょうが	みりん 酒 てんめんじゃん こいくちしょうゆ とうぼんじゃん	643	26.8
		牛乳	牛乳					
		かきたま汁 くだもの	鶏卵 豆腐 鶏肉	でん粉	たまねぎ にんじん 葉ねぎ くだもの	うすくちしょうゆ 酒 かつお節(だし) 食塩		
24 月	月	ミルクパン		パン			574	23.7
		牛乳	牛乳					
		チャオホアツアイ	豚肉 鶏卵	甘露春雨 ごま油	たまねぎ もやし たけのこ にんじん チンゲンサイ 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		
		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 パセリ たまねぎ レモン果汁 にんにく	白ワイン 粒マスタード コンソメ 食塩 白こしょう		
25 火	火	とんたまどんぶり	豚肉 鶏卵 かまぼこ	でん粉 砂糖 米	たまねぎ にんじん 葉ねぎ 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 かつお節(だし)	622	25.3
		牛乳	牛乳					
		梅ドレサラダ	くきわかめ こんぶ つのまた(赤・青) 白キリンサイ		もやし だいこん きゅうり コーン	完熟梅ドレッシング		
		スイートポテト		さつまいも 砂糖 植物油脂 水あめ ぶどう糖果糖液糖		みりん 食塩		
★ はし	26 水	ごはん		米			623	23.2
		牛乳	牛乳					
		豚肉とじゃがいものみそ煮	豚肉 厚揚げ うずら卵 だいず みそ(麦・赤)	じゃがいも 砂糖 サラダ油	にんじん たけのこ ごぼう 黒こんにやく いんげん しょうが	かつお節(だし) 酒 こいくちしょうゆ		
		おしんこあえ	くきわかめ	ごま ごま油	きゅうり もやし つぼ漬 にんじん	うすくちしょうゆ		
27 木	木	チーズパン		パン			558	22.8
		牛乳	牛乳					
		はくさいと肉団子のスープ	肉団子(鶏肉) ベーコン	肉団子(パン粉・でん粉・砂糖) 緑豆春雨 ごま油	肉団子(たまねぎ・にんじん) はくさい ほうれんそう にんじん たけのこ しいたけ	肉団子(香辛料・食塩) うすくちしょうゆ 中華だし 酒 食塩 白こしょう		
		さつまいもとりんごの甘煮		さつまいも 砂糖 無塩バター	りんご	食塩		
28 金	金	なすのビーンズドライカレー (麦ごはん)	牛肉 豚肉 だいず	米粉 砂糖 サラダ油 米 麦	たまねぎ なす にんじん ブルーン 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	678	24.0
		牛乳	牛乳					
		ワンタンスープ	ワンタン(鶏肉・豚肉) 鶏肉	ワンタン(豚脂・小麦粉・植物油脂・ でん粉・砂糖)	ワンタン(たまねぎ) たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし	ワンタン(食塩・しょうゆ・かんすい・ポークエキス・ 香辛料・酵母エキス)		
		みかんジュース			みかんジュース	うすくちしょうゆ 中華だし 食塩 白こしょう		
31 月	月	メンチカツバーガー (バーガーパン・メンチカツ ・ポイルキャベツ・1食ソース)	メンチカツ(鶏肉・豚肉)	メンチカツ(パン粉・でん粉・砂糖・米粉 ・大豆油・加工でんぷん) なたね油 パン	メンチカツ(たまねぎ・にんじん・えだまめ・とうもろこし ・キャベツ・しょうが) キャベツ	メンチカツ(しょうゆ・食塩・黒こしょう) ウスターソース	664	25.4
		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・酵母エキス・香辛料) ホワイトルウ 食塩 白こしょう		
		豆乳かぼちゃプリン	豆乳	砂糖 水あめ ショートニング 粉あめ ぶどう糖果糖液糖	かぼちゃ	食塩 香料 ゲル化剤		

令和4年10月分平均栄養量

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
612	24.6

お知らせ

<今月の行事>

- 7日(金) 前期終業式(給食あり)
- 8日(土)~16日(日) 秋休み
- 10日(月) スポーツの日
- 17日(月) 後期始業式(給食あり)
- 22日(土) 授業力アップ講座(給食なし)
- 28日(金) 1年生~3年生遠足(弁当持参)



<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。

4日 5日 6日 18日 19日 21日 26日

