

令和4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・無糖質 からたろ作るもの	炭水化物・脂質 おつやちからになるもの	ビタミン からだのちようしぎどどのえるもの	調味料ほか			
★ はし	1	火	さつまずし (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	591	24.3
			牛乳	牛乳	米	千切だいこん きぬさや	食塩 すし酢		
			あおさ入りみそ汁 くだもの	合わせみそ 豆腐 あおさのり		えのきたけ にんじん 葉ねぎ	かつお節(だし)		
★ はし	2	水	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	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	カレールウ(小麦) ケチャップ ウスターソース	637	19.4
			牛乳	牛乳	米 麦	にんにく	カレー粉		
			ほくさいとりんごのサラダ ごはん		アーモンド	ほくさい りんご	ノンオイルフレンチドレッシング		
★ はし	4	金	マーボーじゃがいも	厚揚げ 牛肉 豚肉 大豆 みそ(赤・合わせ)	じゃがいも 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ にら	ケチャップ 麻婆豆腐の素	637	24.3
			牛乳	牛乳	ごま油	しいたけ しょうが にんにく	こいくちしょうゆ とうぼんしゃん		
			くきわかめのごま炒め ごはん	かまぼこ くきわかめ	白ごま 砂糖 ごま油	もやし にんじん	うすくちしょうゆ みりん		
★ はし	8	火	さつまいも	鶏肉 合わせみそ 油揚げ	さつまいも	だいこん にんじん 白こんにゃく ごぼう	かつお節(だし)	649	25.4
			牛乳	牛乳		葉ねぎ しょうが			
			きびなごのかば焼き風 ごはん	きびなご	でん粉 なたね油 砂糖 白ごま		こいくちしょうゆ みりん		
★ はし	9	水	くろしおふりかけ	かつお(フレーク・粉) しらすぼし 卵黄粉	米			555	21.3
			牛乳	牛乳	あられ 白ごま さつまいもフレーク		発酵調味料 しょうゆ		
			芋煮	牛肉 厚揚げ 麦みそ	さといも サラダ油	だいこん 深ねぎ 白こんにゃく にんじん	酒 かつお節(だし)		
★ はし	10	木	こまつなとおお麩の煮浸し	すりごま 砂糖 焼麩	はくさい こまつな	うすくちしょうゆ 酒	588	22.5	
			ミルクパン	パン					
			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	さといも マカロニ サラダ油	たまねぎ にんじん しめじ パセリ			ホワイトルウ 食塩 白こしょう
★ はし	11	金	ジュシーフルーツ	砂糖・ぶどう糖果糖液糖	黄桃 白桃 りんご みかん みかん果汁	ゼリー(ゲル化剤・香料)	684	26.0	
			牛乳	牛乳	ゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・ぶどう糖)	ゼリー(りんご果汁)			
			三色そばろどんぶり	鶏肉 だいず	砂糖 サラダ油	コーン えだまめ しょうが			こいくちしょうゆ みりん 酒
★ はし	14	月	牛乳	牛乳	米			534	21.1
			つみれ汁	つみれ(太刀魚) 厚揚げ	つみれ(でん粉・砂糖・小麦粉)	だいこん ほくさい にんじん こまつな	つみれ(食塩) うすくちしょうゆ 酒 みりん		
			ラ・フランスゼリー	加工でん粉	グラニュー糖 粉あめ 果糖	洋なしピューレ ラ・フランス果汁	食塩 かつお節(だし)		
★ はし	15	火	読書旬間メニュー 「ぐりとぐら」よりサンドイッチ・サラダ (食パン・ピーナッツジャム ・ぐりとぐらサラダ)	パン				588	25.3
			牛乳	牛乳	ピーナッツジャム	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	ノンエッグマヨネーズ 食塩 白こしょう		
			読書旬間メニュー 「アリエッタ」よりシチュー (シチュー)	牛乳 鶏肉 ベーコン 白花豆 白いんげん豆	サラダ油	プロッコリー にんじん こまつな にんにく	アレルゲンフリールウ 白ワイン		
★ はし	16	水	読書旬間メニュー 「千と千尋の神隠し」よりおにぎり (セルフおにぎり)	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)	554	22.7
			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)		
★ はし	17	木	読書旬間メニュー 「給食室の日曜日」よりオムライス (セルフオムライス)	鶏肉 薄焼き卵(鶏卵)	サラダ油 米 麦	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース	570	24.1
			牛乳	牛乳	薄焼き卵(大豆油・なたね油・砂糖・ 加工でん粉)	にんにく	食塩 白こしょう チャーハンの素		
			豆腐とはくさいのスープ	豆腐 ベーコン	じゃがいも	はくさい たまねぎ にんじん しめじ	薄焼き卵(食塩)		
★ はし	17	木	読書旬間メニュー 「おぼあちゃんのくりきんとん」よりくりきんとん (セルフドッグ・ドッグパン・くりきんとん)	パン			うすくちしょうゆ コンソメ 食塩	570	24.1
			牛乳	牛乳	さつまいも くり 砂糖		食塩		
			読書旬間メニュー 「耳をすませば」よりうどん (五目うどん)	鶏肉 うずら卵 かまぼこ	うどん	にんじん こまつな しいたけ	うすくちしょうゆ みりん 食塩		

※ 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 からたづくるもの	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	金	ごはん		米			574	23.9
		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 黒ごんにやく 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)		
		もやしとごまつなのごまあえ		砂糖 ごま(すり・ねり)	もやし ごまつな			
★ はし	月	セルフカツサンド (バーガーパン・ポロニアカツ・ ポイルキャベツ・1食マイティソース)	ポロニアカツ(鶏肉・大豆たん白)	ポロニアカツ(ポテトフレーク・米粉フレーク・ コーンスターチ・タピオカでん粉・でん粉・砂糖) なたね油 パン	キャベツ	ポロニアカツ(食塩・香辛料) マイティソース	515	20.9
		牛乳	牛乳					
		レンズ豆のスープ	ベーコン レンズ豆	さつまいも	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		
★ はし	火	ビビンバ風ごはん	牛肉	砂糖 白ごま ごま油	だいごん だいずもやし ほうれんそう	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 とうぼんじやん 一味とうがらし	609	27.6
		牛乳	牛乳		にんじん にんにく			
		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 コーン にんじん	うすくちしょうゆ 酒 中華だし 食塩 白こしょう		
		乳酸菌飲料	乳酸菌飲料		えのきたけ にら	食塩 白こしょう		
★ はし	木	テーブルロールパン		パン			578	23.0
		牛乳	牛乳					
		ミートスパゲッティ	牛肉 豚肉 大豆 粉チーズ 脱脂粉乳	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん エリンギ ズッキーニ ピーマン にんにく	ケチャップ トマトピューレー デミグラスソース ウスターソース 赤ワイン こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう		
		だいごんサラダ	こんぶ		だいごん きゅうり コーン にんじん	青じそドレッシング		
★ はし	金	ごはん		米			636	27.5
		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 (はくさい+さば缶+にんじんのみそ汁)	さば 合わせみそ		はくさい にんじん	かつお節(だし)		
		読書旬間メニュー 「コクリコ坂」よりあじフライ (あじフライ)	あじ 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		
		ポイルキャベツ 1食ソース			キャベツ	ウスターソース		
★ はし	月	米粉入りパン		パン			586	23.0
		りんごジャム			りんごジャム			
		牛乳	牛乳					
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 白花豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 えんどう豆	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく	ケチャップ デミグラスソース ビーフルウ 赤ワイン 食塩 白こしょう パンオイルごまドレッシング		
		セサミサラダ			キャベツ きゅうり コーン			
★ はし	火	ごはん		米			561	23.1
		牛乳	牛乳					
		石狩汁	さけ 焼き豆腐 米みそ	じゃがいも	はくさい 糸ごんにやく 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 糸ごんにやく 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		
★ はし	水	ごはん		米			603	25.9
		牛乳	牛乳					
		中華風炒り鶏	鶏肉 厚揚げ	じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油	だいごん 白ごんにやく れんこん にんじん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん とうぼんじやん		
		ツナとごまつなの煮浸し	かつお かつお節 しらす干し 油揚げ	大豆油 砂糖 サラダ油	ごまつな にんじん	うすくちしょうゆ 食塩		

お知らせ

<今月の行事>

- 1日(火) ~ 6日(日) 学校参観週間
- 1日(火) ~ 2日(水) 4年生・複式Ⅱ(4年生) 宿泊学習, 3年生単複交流
- 3日(水) 文化の日
- 4日(金) 参加観察実習
- 6日(日) 家族参観
- 7日(月) 家族参観振替休日
- 11日(金) 5年生・複式Ⅲ(5年生) 天降川見学(弁当持参)
- 23日(水) 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。

1日 4日 8日 9日 11日 15日
17日 18日 22日 25日 29日 30日



令和4年11月分平均栄養量	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
592	23.7

