

令和5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 kcal	たんぱく質 g
			たんぱく質・無糖質 からたろつくるもの	炭水化物・脂質 ねつやちからになるもの	ビタミン からだのちよしきどとのえるもの	調味料ほか		
3	月	テーブルロールパン		パン			510	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 エリンギ 赤ピーマン スズキーニ にんにく	白ワイン 一味とうがらし 食塩 白こしょう		
4	火	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	627	20.6
		サマーカレー (麦ごはん)	鶏肉 だいず ヨーグルト 粉チーズ 脱脂粉乳	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 ビーマン スズキーニ りんご オクラ にんにく	カレールウ ケチャップ ウスターソース 白ワイン カレー粉		
		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		
5	水	なしゼリー	寒天	ぶどう糖 果糖	なし果汁	ゲル化剤 香料	550	22.8
		じゃこピー和風チャーハン (麦入りチャーハン)	焼き豚 しらす干し	ピーナッツ ごま油 米 麦	たまねぎ にんじん グリンピース	うすくちしょうゆ 酒 食塩 白こしょう チャーハンの素		
		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(小麦粉・植物性油脂・豚脂 ・でん粉・砂糖・加工デンプン) 緑豆春雨 ごま油	ワンタン(たまねぎ) たまねぎ チンゲンサイ にんじん 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) うすくちしょうゆ 中華だし 食塩 白こしょう		
6	木	1食とっとチーズ	かたくちいわし プロセスチーズ	アーモンド 砂糖 でん粉 ごま		食塩 乳化剤	661	33.2
		ナン		ナン				
		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)		
7	金	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 ビーマン ブルーニ 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	586	24.4
		飲むヨーグルト	ヨーグルト					
		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		
		牛乳	牛乳					
10	月	魚そうめん汁	魚そうめん(イトヨリ) うずら卵 豆腐 しらす干し	魚そうめん(コーンスターチ・砂糖 ・水あめ・植物油脂)	えのきたけ にんじん オクラ しいたけ	魚そうめん(食塩・みりん) うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)	548	22.0
		七タゼリー		ぶどう糖果糖液糖 砂糖	日向夏果汁	ゲル化剤 香料		
		セルフメンチカツバーガー (バーガーパン・かつおメンチカツ ・ポイルキャベツ・マイティソース)	かつおメンチカツ(かつお・かつお節)	かつおメンチカツ(豚脂・パン粉・砂糖 ・加工米粉) なたね油	かつおメンチカツ(たまねぎ・キャベツ・ごぼう ・にんじん)	かつおメンチカツ(かつお節エキス・魚しょう・こしょう) マイティソース		
11	火	牛乳	牛乳	パン	キャベツ		578	27.3
		コーンチャウダー	牛乳 ベーコン 粉チーズ	じゃがいも	クリームコーン たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	ホワイトルウ 食塩 白こしょう		
		ごはん		米				
12	水	牛乳	牛乳				546	19.2
		豚肉ととうがんのみそ煮	豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ(合わせ・赤)	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					
		ごはん		米				
12	水	牛乳	牛乳				546	19.2
		ミートボールの酢豚風	ミートボール(牛肉・鶏肉・豚肉) うずら卵	ミートボール(パン粉・小麦たん白 ・でん粉・砂糖) じゃがいも 砂糖 でん粉 サラダ油	ミートボール(たまねぎ) たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン 赤ピーマン しいたけ	ミートボール(しょうゆ・食塩・酵母エキス・香辛料) ケチャップ こいくちしょうゆ 黒酢 オイスターソース		
		くきわかめのあえもの	くきわかめ		きゅうり もやし コーン にんじん	和風ごまドレッシング		

※ 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5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 からだのちようしきどとのえるもの	調味料ほか							
★ はし	13	木	黒砂糖パン		パン		536	24.2					
			牛乳	牛乳									
			みそラーメン	豚肉 焼き豚 みそ(合わせ・赤)	中華めん ごま サラダ油	キャベツ たまねぎ にんじん コーン もやし 葉ねぎ にんにく しょうが			パイタン 中華だし 食塩 白こしょう				
			蒸ししゅうまい	お豆腐しゅうまい(豆腐・魚肉すり身・豆乳・ひじき)	お豆腐しゅうまい(なたね油・砂糖・ 加工デンプン・小麦粉)	お豆腐しゅうまい(たまねぎ・にんじん・えだまめ ・とうもろこし)			お豆腐しゅうまい(食塩・酵母エキス・発酵調味料 ・香辛料)				
		ポイルキャベツ 1食たれ			キャベツ		しゅうまいのたれ						
★ はし	14	金	ビーフ巻き (ごはん・手巻きのり・牛肉炒め)	牛肉 のり	砂糖 ごま・ごま油 米	ごぼう いんげん にんじん	こいくちしょうゆ みりん 和風だし 一味とうがらし 食塩						
			牛乳	牛乳									
			かいのこ汁	だいず 合わせみそ 油揚げ こんぶ		かぼちゃ 白こんにやく にんじん なす だいずもやし 葉ねぎ	かつお節(だし)						
★ はし	18	火	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 ピーマン(赤・緑)	白ワイン コンソメ うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう						
			牛乳	牛乳									
			麦ビーンズスープ	ベーコン 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							
★ はし	19	水	ごはん		米		574	25.0					
			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 白こんにやく ごぼう 葉ねぎ			酒 かつお節(だし)				
		鶏肉とゴーヤの揚げ煮	鶏肉	砂糖 ごま 米粉 でん粉 なたね油	にがうり	こいくちしょうゆ みりん							
★ はし	20	木	ミルクパン		パン		580	25.9					
			牛乳	牛乳									
			かぼちゃのミートソース煮	牛肉 豚肉 だいず 粉チーズ	サラダ油	かぼちゃ たまねぎ しめじ えだまめ トマト にんにく			ケチャップ デミグラスソース トマトビューレー 赤ワイン ウスターソース うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう				
			フルーツミニバイキング			すいか メロン みかん ぶどう さくらんぼ バイン							
		1食うまかってん	だいず 黒大豆 かたくちいわし こんぶ	セサミクラッカー(ごま・小麦) アーモンド ひまわりの種 松の実 かぼちゃの種 加工でん粉		食塩							
★ はし	21	金	ビビンバ風ごはん	牛肉	ごま 砂糖 ごま油 米	だいこん だいずもやし ほうれんそう にんじん にんにく	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 とうばんじゃん 一味とうがらし						
			牛乳	牛乳									
			わかめスープ	豆腐 うずら卵 わかめ	ごま	たまねぎ えのきたけ にんじん コーン	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)						
			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	<p><今月の行事></p> <p>7日(金) 七夕 17日(月) 海の日 21日(金) 前期前半終了(給食あり)</p> 							<p><はしをもってくる日></p> <p>★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、わずれないようにもってきましょう。</p> <p>7日 11日 12日 13日 14日 19日 21日</p>					
	<p>令和5年7月分平均栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>たんぱく質(g)</td> </tr> <tr> <td>567</td> <td>24.3</td> </tr> </table>							エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	567	24.3		
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)											
567	24.3												