

# 令和5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 からだのちようじぎとのえるもの	調味料ほか			
★ はし	10	火	わかめごはん	わかめ	米 砂糖		食塩 錠剤調味料	553	19.1
			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 かつお節(だし)		
		ブルーベリーゼリー		果糖ぶどう糖液糖 加工でん粉	ブルーベリー果汁	ゲル化剤 香料			
★ はし	11	水	ごはん		米			552	22.0
			牛乳	牛乳					
			キャベツのみそ汁	合わせみそ 油揚げ わかめ		キャベツ にんじん 葉ねぎ	かつお節(だし)		
		豆腐ハンバーグ	ハンバーグ(豆腐・鶏肉)	ハンバーグ(パン粉・小麦たん白・砂糖・大豆油・加工でん粉)	ハンバーグ(たまねぎ) えのきたけ もやし 葉ねぎ	ハンバーグ(しょうゆ・食塩) こいくちしょうゆ ウスターソース みりん			
★ はし	12	木	米粉入りパン		パン			511	23.3
			ブルーベリージャム			ブルーベリージャム			
			牛乳	牛乳					
			五穀豆スープ	ベーコン えんどう ひよこ豆 レンズまめ だいず あずき 押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび	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		
			鶏肉の炒め物	鶏肉		たまねぎ パプリカ(赤・黄) ピーマン	ノンエッグマヨネーズ うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう		
★ はし	13	金	ごはん		米			604	24.8
			牛乳	牛乳					
			鶏肉とさつまいもの煮物	鶏肉 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)		
		切干し大根のごま炒め	まぐろ	すりごま 砂糖 ごま油	ごまつな 千切り大根	こいくちしょうゆ			
★ はし	16	月	ミルクパン		パン			549	23.7
			牛乳	牛乳					
			チャオホアツアイ	豚肉 鶏卵	甘藷春雨 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		
		きのことポテのホットサラダ	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			
★ はし	17	火	ごはん		米			552	21.8
			牛乳	牛乳					
			6年ろ組東さん考案みそ汁 「お味噌汁」	合わせみそ 豆腐 わかめ	さつまいも	だいこん	かつお節(だし)		
			いわしの煮物	いわし	水あめ 砂糖	しょうが	しょうゆ 発酵調味料 こんぶだし 醸造酢 食塩		
		6年ろ組東さん考案サラダ 「すっぱサラダ」	ささみ		オクラ パプリカ(赤・黄) ねり梅	梅ドレッシング			
★ はし	18	水	ソースかつどん (妻ごはん・ソースかつ・ポイルキャベツ)	とんかつ(豚肉)	とんかつ(パン粉・小麦粉) 砂糖 米 麦 なたね油	キャベツ	ウスターソース みりん こいくちしょうゆ	569	21.1
			牛乳	牛乳					
			もずく入りみそ汁	豆腐 もずく 合わせみそ	じゃがいも	ごまつな にんじん	かつお節(だし)		
★ はし	19	木	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		食塩	608	26.0
			牛乳	牛乳	パン				
			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)		
			ヨーグルト	ヨーグルト					

※ 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 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 からだのちようしをどとのえるもの	調味料ほか		
20	金	ナシゴレン (チャーハン)	えび 鶏卵 だいず	ごま油 米	たけのこ にんじん ピーマン しいたけ	ケチャップ 白ワイン こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう とうぼんじやん	548	20.9
		牛乳	牛乳					
		ビーフンスープ みかんジュース	ロースハム	ビーフン	たまねぎ にんじん もやし いら みかんジュース	うすくちしょうゆ 酒 中華だし 食塩 白こしょう		
24	火	ごはん		米			551	26.5
		牛乳	牛乳					
		さといものごまみそ煮	豚肉 厚揚げ 米みそ	さといも すりごま 砂糖	にんじん ごぼう 黒こんにゃく さやいんげん ごぼう	酒 みりん こいくちしょうゆ かつお節(だし)		
		磯ミックス	田作り煮干し 塩こんぶ かつお節	ごま 砂糖		酢		
25	水	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)	586	25.1
		牛乳	牛乳					
		だいこんサラダ	こんぶ		だいこん きゅうり コーン にんじん	青じそドレッシング		
		スイートポテト		さつまいも 砂糖 植物油 水あめ ぶどう糖果糖液糖		みりん 食塩		
26	木	テーブルロールパン		パン			509	23.8
		牛乳	牛乳					
		きのこのクリームスパゲッティ	牛乳 鶏肉 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん ブロッコリー 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		
27	金	三色そばろどんぶり	鶏肉 だいず	砂糖 サラダ油 米	コーン えだまめ しょうが	こいくちしょうゆ みりん 酒	643	26.1
		牛乳	牛乳					
		つみれ汁	つみれ(たちうお) 厚揚げ	つみれ(でん粉・砂糖・小麦粉) さといも	だいこん はくさい にんじん こまつな しょうが	つみれ(食塩) かつお節(だし) うすくちしょうゆ 酒 みりん 食塩		
		りんごゼリー		砂糖 果糖	りんご(ピューレ・果汁)	増粘多糖類(ゲル化剤) 香料		
30	月	チーズパン		パン			543	21.0
		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		
31	火	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	539	20.7
		牛乳	牛乳					
		野菜スープ	ロースハム	じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	うすくちしょうゆ コンソメ 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 増粘多糖類(ゲル化剤) 香料 カラメル 乳化剤		

令和5年10月分平均栄養量	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
561	23.1

## お知らせ

### <今月の行事>

- 9日(月) スポーツの日
- 10日(火) 後期始業式(給食あり)
- 21日(土) 運動会(給食なし)
- 23日(月) 運動会振替休日



### <はしをもってくる日>

★の日は、「はし」をもってくる日です。  
きれいにあったはしを、わすれないようにもってきましょう。

10日 11日 13日 17日 18日 19日 24日 27日

