

令和5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・無機質 からだをつくるもの	炭水化物・脂質 ねつやちがらになるもの	ビタミン からだのちようしきとどのえるもの	調味料ほか				
★ はし	1	水	さつまずもじ (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 米	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ 千切だいこん きぬさや	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 酒 食塩 すし酢	562	24.5	
			あおさ入りみそ汁 くだもの	牛乳 牛乳	合わせみそ 豆腐 あおさのり		えのきたけ にんじん 葉ねぎ くだもの			かつお節(だし)
			コッペパン	牛乳		パン				
★ はし	2	木	鶏肉とさつまいものクリーム煮	鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ 脱脂粉乳 赤いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 白花生 白いんげん豆	さつまいも サラダ油	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	ホワイトルウ 白ワイン 食塩 白こしょう	531	23.2	
			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			
			かつおしぐれどんぶり	かつお	砂糖 ごま 米	にんじん えだまめ しいたけ しょうが	こいくちしょうゆ 酒			
★ はし	7	火	牛乳	牛乳				567	27.7	
			かきたま汁	鶏卵 豆腐 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)			
			黒糖ピーズ	大豆	黒砂糖					
★ はし	8	水	ごはん	牛乳	米			578	21.7	
			さつまず汁	鶏肉 合わせみそ 油揚げ	さつまいも	だいこん にんじん 白こんにやく ごぼう 葉ねぎ しょうが	かつお節(だし)			
			いわしのカリカリ揚げ	いわし みそ	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 植物油 甘藷でん粉 なたね油	しょうが	食塩 しょうゆ みりん 発酵調味料			
★ はし	9	木	テーブルロールパン	牛乳	パン			524	23.8	
			和風きのこスパゲッティ (1食きざみのり)	鶏肉 のり	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 しめじ えのきたけ しいたけ にんにく	うすくちしょうゆ 白ワイン コンソメ 食塩 白こしょう			
			セサミサラダ			キャベツ きゅうり コーン	ノンオイルごまドレッシング			
★ はし	10	金	ポークカレー (麦ごはん)	豚肉 ヨーグルト 粉チーズ	じゃがいも サラダ油 米 麦	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく	カレールウ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉	667	22.5	
			はくさいとりんごのサラダ	牛乳	アーモンド	はくさい りんご	ノンオイルフレッシュドレッシング			
			ラ・フランスゼリー		グラニュー糖 粉あめ 果糖 加工でん粉	洋なし(ビュール・果汁)	ゲル化剤 香料			
★ はし	13	月	レーズンパン	牛乳	パン			529	20.8	
			読書旬間メニュー 「アッチとホンのいないいない(グラタン)よりグラタン 【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 パン粉炒め(粉チーズ)	さといも マカロニ サラダ油 パン粉炒め(パン粉・無塩バター)	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			
			ジュシーフルーツ		砂糖・ぶどう糖果糖液糖 ゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖・ 砂糖・ぶどう糖)	黄桃 白桃 バイン みかん りんご ゼリー(りんご果汁) みかん果汁	ゼリー(ゲル化剤・香料) ビタミン飲料の素			
★ はし	14	火	ごはん	牛乳	米			619	28.7	
			牛乳	牛乳						
			秋の味覚汁	豆腐 大豆 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)			
★ はし	15	水	読書旬間メニュー 「ニッポンのご当地ごはん」よりとり天 (とり天)	鶏肉	砂糖 ごま油 なたね油 でん粉 米粉	にんにく しょうが	酒 こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう	564	25.9	
			ポイルキャベツ			キャベツ				
			ごはん	牛乳	米					
★ はし	16	木	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	だいこん 白こんにやく れんこん にんじん えだまめ しいたけ にんにく しょうが	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	525	20.0	
			ツナとこまつなの煮浸し	かつお かつお節 しらす干し 油揚げ	大豆油 砂糖 サラダ油	こまつな にんじん	うすくちしょうゆ 食塩			
			コッペパン	牛乳	パン					
★ はし	16	木	メープルゼリージャム	寒天	砂糖 メープルシュガー		食物繊維 香料 カラメル	525	20.0	
			牛乳	牛乳						
			読書旬間メニュー 「いろいろおふるはいり隊!」よりシチュー (ビーフシチュー)	牛肉 粉チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも サラダ油	たまねぎ ブロッコリー にんじん エリンギ にんにく	ケチャップ ビーフルウ 赤ワイン トマトピューレー ウスターソース 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5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 からだをつくるもの	炭水化物・脂質 ねつちからになるもの	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	17	金	ごはん	米			630	26.2	
			お茶ふりかけ	かつお(フレーク・粉) しらすぼし 卵黄粉 青のり 昆布粉	あられ 白ごま さつまいもフレーク パン粉 コーンフラワー 砂糖	茶葉			発酵調味料 しょうゆ
			牛乳	牛乳					
			おでん	鶏肉 がんもどき うずら卵 竹輪 昆布	さといも 砂糖	だいこん にんじん 黒こんにやく 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)
		読書旬間メニュー 「おもちのきもち」よもち (きなこもち)	きな粉	もち 砂糖		食塩			
★ はし	20	月	ミルクパン	パン			552	25.7	
			牛乳	牛乳					
			豆とウインナーのトマトソース煮	ウインナー 大豆 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 にんじん トマト 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
		フルーツサラダ			キャベツ みかん バイン きゅうり	ノンオイルフレッシュドレッシング			
★ はし	21	火	手作り抹茶ケーキ	牛乳 鶏卵 小豆甘納豆	小麦粉 砂糖 サラダ油		抹茶 ベーキングパウダー 重曹	581	27.9
			牛乳	牛乳					
			和風ヌードル	鶏肉 えび いか あさり	中華めん	キャベツ たまねぎ もやし にんじん わらび	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)		
			ヨーグルト	ヨーグルト		えのきたけ たけのこ 葉ねぎ			
★ はし	22	水	ごはん	米			574	23.5	
			牛乳	牛乳					
			だいこんと卵のとろとろスープ	鶏卵	でん粉	だいこん 葉ねぎ しいたけ しょうが			うすくちしょうゆ コンソメ
			サーモンフライ	さけ	パン粉 小麦粉 なたね油	キャベツ にんじん			食塩 タルタルソース
		添え野菜 タルタルソース							
★ はし	24	金	ごはん	米			587	29.0	
			牛乳	牛乳					
			のつべい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	さといも でん粉	にんじん ごぼう 白こんにやく 葉ねぎ しいたけ			うすくちしょうゆ 酒 かつお節(だし)
			豚肉のみそ焼き	豚肉 赤みそ	砂糖 ごま油				鶏ガラスープ みりん 食塩 白こしょう
		浅漬け			キャベツ きゅうり				
★ はし	27	月	きんぴらドッグ (ドッグパン・きんぴら)	豚肉	ごま 砂糖 サラダ油 パン	ごぼう にんじん たけのこ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	532	25.5
			牛乳	牛乳					
			さつまいものポターージュ	牛乳 鶏肉 白花生 白いんげん豆	さつまいも 米粉 サラダ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ にんにく	白ワイン コンソメ うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう		
★ はし	28	火	ごはん	米			541	24.1	
			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 黒こんにやく 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	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ			
★ はし	29	水	中華風おこわ (もち米入りごはん)	豚肉	砂糖 サラダ油 米 もち米	たけのこ ごぼう にんじん えだまめ きくらげ	こいくちしょうゆ みりん 食塩	528	21.5
			牛乳	牛乳					
			水ぎょうざ	ぎょうざ(大豆粉・豚肉・鶏肉・大豆たん白) 鶏肉	ぎょうざ(小麦粉・植物油脂・砂糖 ・加工デンプン) えんどう豆春雨 ごま油	ぎょうざ(キャベツ・たまねぎ・しょうが) たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし	ぎょうざ(しょうゆ・醸造調味料・食塩・香辛料) うすくちしょうゆ 中華だし 食塩 白こしょう		
★ はし	30	木	バターパン	パン			527	20.8	
			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
			トマトオムレツ	鶏卵 豚肉	大豆油 なたね油 砂糖 加工デンプン	トマト たまねぎ にんじん にんにく			食塩 ケチャップ ワイン コンソメ 香辛料 ココア
		れんこんときのこのガーリック炒め		オリーブ油	エリンギ しめじ れんこん にんじん にんにく	こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう とうがらし			

お知らせ

<今月の行事>

- 1日(水)～7日(火)
- 3日(金)
- 5日(日)
- 6日(月)
- 10日(金)
- 20日(月)～21日(火)
- 21日(火)～22日(水)
- 23日(木)

地域が育む「かこしまの教育」県民週間
文化の日
家族参観
家族参観振替休日
1年生～4年生：一日遠足(弁当持参)
5年生・複式Ⅲ組(5年生)：天降川見学(弁当持参)
5年は・に組：自然教室
5年い・ろ組、複式Ⅲ組(5年生)：自然教室、6年生単複交流
勤労感謝の日

<はしをもつてくる日>

★の日は、「はし」をもつてくる日です。
きれいにあらったはしを、わずれないようにもつてきましょう。

- 1日 7日 8日 14日 15日 17日
- 21日 22日 24日 28日 29日



令和5年11月分平均栄養量	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
564	24.4

