

令和6年6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	たんぱく質
			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 からだのちょうしをととのえるもの	調味料ほか	kcal	g
★ はし	3月	セルフフィッシュバーガー (バーガーパン・魚フライ ・ポイルキャベツ・1食タルタルソース)	魚フライ(あじ)	魚フライ(パン粉・小麦粉) なたね油 パン タルタルソース	キャベツ	魚フライ(食塩)	621	29.5
		牛乳	牛乳					
		麦ビーンズスープ	ベーコン ひよこ豆 えんどう豆 赤いんげん豆	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		
★ はし	4火	ごはん		米			543	23.8
		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	だいこん 白こんにゃく れんこん にんじん えだまめ しいたけ しょうが にんにく	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん とうぼんじゃん		
★ はし	5水	ごはん		米			586	22.2
		牛乳	牛乳					
		マーボーかぼちゃ	厚揚げ 牛肉 豚肉 だいず 赤みそ	砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油	かぼちゃ たまねぎ たけのこ にんじん えだまめ しいたけ しょうが にんにく	ケチャップ こいくちしょうゆ 酒 とうぼんじゃん		
★ はし	6木	くきわかめのあえもの	くきわかめ		きゅうり もやし にんじん	和風ごましょうゆドレッシング	516	23.7
		ミルクパン		パン				
		カレーうどん	鶏肉 かまぼこ 粉チーズ	うどん サラダ油	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	カレールー ケチャップ こいくちしょうゆ 赤ワイン ノンオイル梅ドレッシング		
★ はし	7金	梅ドレサラダ	くきわかめ 赤つのまた 青つのまた 白キリンサイ こんぶ		もやし きゅうり コーン だいこん		545	18.9
		かみかみごはん (麦入りさくらごはん)	しらす干し だいず	さつまいも 砂糖 ごま なたね油 米 麦		みりん こいくちしょうゆ		
		牛乳	牛乳					
★ はし	10月	あおさ入りみそ汁	豆腐 合わせみそ あおさのり		たけのこ にんじん えのきたけ 葉ねぎ	かつお節(だし)	536	28.6
		青うめゼリー		ぶどう糖果糖液糖 グラニュー糖 果糖	うめ果汁	増粘多糖類(ゲル化剤) 香料		
		コッペパン		パン				
★ はし	11火	ソフトチーズ	ソフトチーズ				617	29.6
		牛乳	牛乳					
		ミックスひじき	鶏肉 厚揚げ ひじき	じゃがいも 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん コーン グリンピース しいたけ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 かつお節(だし)		
★ はし	12水	かりぼり煮干し	煮干し	ごま 砂糖	レーズン	こいくちしょうゆ みりん	549	21.2
		ごはん		米				
		えごまふりかけ	かつお節 わかめ 焼きのり あおさ粉 こんぶエキス	コーンスターチ 砂糖 麦芽糖 水あめ でん粉	えごま かぼちゃ むらさきいも ジンジャー粉	魚醤 食塩 発酵調味料 酵母エキス		
★ はし	13木	牛乳	牛乳				536	22.6
		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		
		豚肉の梅酒煮	豚肉(もも・ばら)	サラダ油 砂糖	きぬさや しょうが 大葉	梅酒 こいくちしょうゆ みりん 酒 食塩		
★ はし	14金	ごはん		米			647	28.5
		牛乳	牛乳					
		じゃがいものみそ汁	厚揚げ 合わせみそ わかめ	じゃがいも	たまねぎ もやし にんじん 葉ねぎ	かつお節(だし)		
★ はし	14金	いわしの生姜煮	いわし	砂糖 でん粉	しょうが	しょうゆ みりん 食塩	536	22.6
		添え野菜			キャベツ にんじん			
		チーズパン		パン				
★ はし	14金	牛乳	牛乳				536	22.6
		クラムチャウダー	牛乳 あさり ベーコン 粉チーズ	じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	米粉豆乳ホワイトルー 食塩 白こしょう		
		くだもの 1食さつまいもチップス		砂糖 植物油	さつまいも			
★ はし	14金	たかなそぼろどんぶり	鶏肉 だいず	砂糖 ごま油 ごま 米	たかな漬け えだまめ たけのこ コーン 深ねぎ しょうが	こいくちしょうゆ 酒 うすくちしょうゆ	647	28.5
		牛乳	牛乳					
		豚汁	豚肉 合わせみそ 油揚げ	じゃがいも	だいこん だいずもやし にんじん 黒こんにゃく ごぼう 葉ねぎ しょうが	酒 かつお節(だし)		
★ はし	14金	ヨーグルト	ヨーグルト				647	28.5

※ 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6年6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 からだのちょうしをととのえるもの	調味料ほか	kcal	g	
★ はし	18	火	セルフおにぎり (麦ごはん・のり ・ひじきときくらげのつくだ煮)	しらす干し ひじき	砂糖 ごま サラダ油	きくらげ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 酒	511	20.8
			牛乳	牛乳	米 麦				
★ はし	19	水	大豆入りみそ汁	厚揚げ 合わせみそ 豆乳 おから だいず	じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう だいずもやし	かつお節(だし)	550	27.6
			奄美の鶏飯 (1食のり)	鶏肉 鶏卵	砂糖 サラダ油	にんじん 山川漬 しいたけ 葉ねぎ 深ねぎ しょうが	チキンガラスープ 酒 みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 食塩		
			牛乳	牛乳	米				
★ はし	20	木	切干しだいこんのごま炒め	まぐろ	すりごま 砂糖 ごま油	こまつな 切干しだいこん	こいくちしょうゆ	584	27.6
			黒砂糖パン		パン				
			牛乳	牛乳					
★ はし	21	金	コーンラーメン	豚肉 焼き豚	中華めん ごま サラダ油	キャベツ コーン もやし にんじん 葉ねぎ にんにく しょうが	うすくちしょうゆ バイタン 食塩 白こしょう	642	23.2
			ごぼうのごまみそ炒め	竹輪 米みそ 粉豆腐	すりごま 砂糖 サラダ油	ごぼう にんじん えだまめ	ノンエッグマヨネーズ 酒		
			かつおくんカレー (麦ごはん)	かつお ヨーグルト 脱脂粉乳 粉チーズ	じゃがいも サラダ油 砂糖 米 麦	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく	カレールー ケチャップ ウスターソース カレー粉 しょうゆ 発酵調味料		
★ はし	24	月	わかめちゃんサラダ	くきわかめ 赤つのまた 青つのまた 白キリンサイ わかめ		だいこん きゅうり コーン	青じそドレッシング	529	20.5
			飲むヨーグルト	ヨーグルト					
			テーブルロールパン		パン				
★ はし	25	火	なすとトマトのスパゲッティ	鶏肉 ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ なす にんじん トマト ピーマン エリンギ ズッキーニ にんにく	ケチャップ トマトピューレー ウスターソース 白ワイン コンソメ	613	27.2
			ミックスフルーツ		ゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖 ぶどう はちみつ)	パイナップル 黄もも みかん すいか ゼリー(レモン果汁)	ビタミン飲料の素 ゼリー(増粘多糖類 香料)		
			ごはん	牛乳	米				
★ はし	26	水	チャブオハウ	さけ こんぶ	じゃがいも	だいこん 深ねぎ にんじん	みりん 酒 食塩 だし昆布(だし) かつお節(だし)	516	21.8
			ザンギ	鶏肉	でん粉 米粉 なたね油	にんにく	こいくちしょうゆ 酒		
			アスパラバターソテー	ベーコン	無塩バター	グリーンアスパラガス コーン	食塩 白こしょう		
★ はし	27	木	手作りヨーグルトケーキ	ヨーグルト 鶏卵	小麦粉 砂糖 無塩バター		ベーキングパウダー	535	23.7
			牛乳	牛乳					
			さつま汁うどん	鶏肉 油揚げ みそ(赤・合わせ)	うどん	だいこん にんじん ごぼう だいずもやし 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)		
★ はし	28	金	うまかつてん	大豆 黒大豆 片口いわし こんぶ	セサミクラッカー(小麦粉 ごま) 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	611	27.6
			みかんジュース			みかんジュース			
			米粉入りパン		パン				
★ はし	28	金	マーシャルビーンズ	大豆粉 脱脂粉乳	植物油脂 砂糖 ぶどう糖		ココアパウダー 食塩 香料	611	27.6
			牛乳	牛乳					
			トマトと卵のスープ	鶏卵 ベーコン	でん粉	トマト たまねぎ レタス にんじん	うすくちしょうゆ コンソメ 食塩 白こしょう		
★ はし	28	金	鶏肉の炒め物	鶏肉	砂糖 でん粉 ごま油	ニンニクの芽 しいたけ しょうが	こいくちしょうゆ 酒 うすくちしょうゆ	611	27.6
			ごはん	牛乳	米				
			牛乳	牛乳					
★ はし	28	金	開花煮	豚肉 鶏卵 がんもどき さつま揚げ	じゃがいも 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しょうが	うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)	611	27.6
			にがうりとじゃこのつくだ煮	しらす干し かつお節	ピーナッツ 砂糖 サラダ油 ごま油	にがうり にんじん しいたけ しょうが にんにく	こいくちしょうゆ みりん		

令和6年6月分平均栄養量

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
568	24.6

お知らせ

<今月の行事>

4日(火)~10日(月) 歯と口の健康週間
 16日(日) 日曜参観日(給食なし)
 17日(月) 日曜参観振替休日
 19日(火) 食育の日、交流給食
 26日(水)~28日(金) 6年生修学旅行
 5年生単複交流

<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てましょう。

4日 5日 6日 7日 11日 12日
 14日 18日 20日 25日 26日 28日

食中毒が発生しやすい季節です！

梅雨の時は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は「手洗い」です。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣を付けましょう。

