

令和6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 からだのちょうしをどとのえるもの	調味料ほか			
★ はし	8	火	ごはん	米			573	27.6	
			牛乳	牛乳					
			さといものごまみそ煮	鶏肉 厚揚げ 米みそ うずら卵	さといも すりごま 砂糖	にんじん ごぼう 黒こんにやく 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
★ はし	9	水	ごはん	米			578	24.1	
			牛乳	牛乳					
			秋の味覚汁	豆腐 だいす 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)
			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) 砂糖 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
	10	木	米粉入りパン	パン			565	26.3	
			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
		鶏肉のマヨネーズ炒め	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	11	金	わかめごはん	わかめ	米 砂糖		517	18.8	
			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) すりごま	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 こまつな みずな			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)
			くだもの			くだもの			
★ はし	15	火	ごはん	米			556	21.7	
			牛乳	牛乳					
			きのこといものみそ汁	みそ(合わせ・赤) 油揚げ	さつまいも	こまつな なめこ しめじ にんじん			かつお節(だし)
			さんまの煮物	さんま かつお節	砂糖 でん粉				しょうゆ みりん 食塩
		浅漬け	塩昆布		キャベツ きゅうり にんじん				
★ はし	16	水	★大阪府の味				513	28.1	
			肉まん	豚肉	小麦粉 砂糖 ラード でん粉	たまねぎ たけのこ しいたけ			しょうゆ 発酵調味料 イースト 食塩 チキンブイヨン 野菜エキス 甜面醤 香辛料
			牛乳	牛乳					
			★こぶうどん	鶏肉 油揚げ とろろ昆布	うどん	にんじん えのきたけ 葉ねぎ			うすくちしょうゆ みりん 食塩 かつお節(だし) だし昆布(だし)
		なすと豚肉の炒め煮	豚肉	砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油	たまねぎ なす 糸こんにやく にんじん	こいくちしょうゆ 酒 かつお節(だし) だし昆布(だし)			
	17	木	ミルクパン	パン			540	23.6	
			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
			きのこポテトのホットサラダ	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	18	金	ごはん	米			573	22.5	
			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)
			ひじきソテー	油揚げ	砂糖 白ごま ごま油	にんじん ひじき			こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ

※ 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 からだのちょうじょととのえるもの	調味料ほか		
21	月	バターパン		パン			542	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		
22	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	571	20.8
		牛乳	牛乳					
		ラビオリスープ	ラビオリ(鶏肉・豚肉)	ラビオリ(小麦粉・パン粉・豚脂・砂糖) じゃがいも	ラビオリ(たまねぎ) たまねぎ にんじん こまつな	ラビオリ(食塩・ポークエキス・香辛料) うすくちしょう コンソメ 食塩 白こしょう		
		みかんジュース			みかんジュース			
★ はし	23	ソースかつどん (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 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	582	21.2
		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	こまつな にんじん	かつお節(だし)		
24	木	テーブルロールパン		パン			517	23.5
		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		
25	金	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)	581	24.6
		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 植物油脂 水あめ ぶどう糖果糖液糖		みりん 食塩		
★ はし	29	ごはん		米			571	25.0
		牛乳	牛乳					
		みそおでん	鶏肉 うずら卵 がんもどき 竹輪 昆布 みそ(合わせ・赤)	さといも 砂糖	だいこん にんじん 黒こんにゃく いんげん	みりん こいくちしょうゆ かつお節(だし)		
		手作りふりかけ	しらす干し わかめ 青のり粉	白ごま ごま油		酒		
		くだもの			くだもの			
30	水	チキンカレー (麦ごはん)	鶏肉 ヨーグルト 粉チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも サラダ油 米	たまねぎ にんじん りんご グリンピース にんにく	カレールウ トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース カレー粉	677	25.3
		牛乳	牛乳					
		はくさいとりんごのサラダ		アーモンド	はくさい りんご	ノンオイルクリーミーフレンチドレッシング		
		飲むヨーグルト	ヨーグルト					
31	木	メンチカツバーガー (バーガーパン・メンチカツ ・ポイルキャベツ・1食ソース)	メンチカツ(豚肉・大豆粉)	メンチカツ(パン粉・でん粉・砂糖) なたね油 パン	メンチカツ(キャベツ・たまねぎ) キャベツ	メンチカツ(食塩・砂糖・チキンコンソメ・香辛料) ウスターソース	671	25.8
		牛乳	牛乳					
		はくさいのクリーム煮	肉団子(牛肉・鶏肉・豚肉) 牛乳 生クリーム 粉チーズ 脱脂粉乳	肉団子(パン粉・小麦粉・でん粉・砂糖) じゃがいも	肉団子(たまねぎ) はくさい たまねぎ にんじん こまつな しめじ	肉団子(しょうゆ・食塩・香辛料) ホワイトルウ 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		

お知らせ

<今月の行事>

- 8日(火) 後期始業式(給食あり)
- 14日(月) スポーツの日
- 26日(土) 運動会(給食なし)
- 28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。
きれいにあらったはしを、わすれないようにもってきましょう。

8日 9日 11日 15日 16日 18日 23日 29日

令和6年10月分平均栄養量

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
570	23.8

