

# 令和6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 ねつやちからになるもの	ビタミン からだのちようじをとのえるもの	調味料ほか			
★ はし	1	金	さつますもじ (すしめし)	鶏肉 さつま揚げ 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 干切だいこん 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	550	23.9
			牛乳	牛乳					
			あおさ入りみそ汁 くだもの	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)		
★ はし	5	火	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	586	25.6
			牛乳	牛乳					
			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)		
			りんごゼリー	寒天	異性化液糖 ぶどう糖 砂糖	りんご果汁	増粘多糖類 香料		
★ はし	6	水	ごはん		米			591	23.3
			牛乳	牛乳					
			塩ちゃんこ鍋	豚肉(もも・ばら) つくね(鶏肉・大豆たん白) さけ 焼き豆腐 油揚げ	つくね(でん粉・パン粉・砂糖) 砂糖	つくね(たまねぎ) はくさい だいこん にんじん みずな しめじ 深ねぎ	つくね(発酵調味料・食塩・香辛料) うすくちしょうゆ 酒 食塩 かつお節(だし)		
★ はし	7	木	黒砂糖パン		パン			533	26.5
			牛乳	牛乳					
			コーンラーメン	豚肉 焼豚	中華めん ごま サラダ油	キャベツ コーン にんじん もやし 葉ねぎ しょうが にんにく	うすくちしょうゆ パイタン 食塩 白こしょう		
★ はし	8	金	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	542	23.5
			ごはん		米				
			牛乳	牛乳					
			きらす汁	厚揚げ おから 合わせみそ	じゃがいも	だいこん にんじん 白こんにやく だいずもやし ごぼう 葉ねぎ	かつお節(だし)		
★ はし	11	月	きびなごのかば焼き風	きびなご	でん粉 なたね油 砂糖 ごま		こいくちしょうゆ みりん	513	22.1
			テーブルロールパン		パン				
			牛乳	牛乳					
			ミートスパゲッティ	牛肉 豚肉 だいず 粉チーズ 脱脂粉乳	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん ズッキーニ エリンギ ピーマン りんご にんにく	ケチャップ トマトピューレー 赤ワイン ウスターソース デミグラスソース こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう		
★ はし	12	火	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	598	26.3
			★山口県の味						
			ごはん		米				
			牛乳	牛乳					
			★大平	鶏肉 高野豆腐 油揚げ	さといも	にんじん れんこん ごぼう 白こんにやく しいたけ	うすくちしょうゆ 酒 みりん 食塩 昆布(だし)		
★ はし	13	水	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	621	25.6
			ゆかりあえ			キャベツ ほうれんそう ゆかりふりかけ			
			ごはん		米				
★ はし	14	木	牛乳	牛乳				602	25.1
			読書旬間メニュー 「バムとケロのさむいあさ」より 【バムとケロスープ】	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ クリームコーン コーン にんじん パセリ	コンソメ 食塩 白こしょう		
			チキン南蛮 (1食タルタルソース)	鶏肉	米粉 でん粉 なたね油 砂糖	レモン果汁	すし酢 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ タルタルソース		
			ポイルキャベツ			キャベツ			
★ はし	15	金	セルフイもあんパン (コッペパン・さつまいもあん)		パン さつまいも 砂糖		食塩	625	21.3
			牛乳	牛乳					
			読書旬間メニュー 「耳をすませば」より 【耳をすませばうどん】	鶏肉 うずら卵 かまぼこ	うどん	にんじん こまつな しいたけ	うすくちしょうゆ みりん 食塩 かつお節(だし)		
			みかんジュース			みかんジュース			
★ はし	15	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	625	21.3
			牛乳	牛乳					
			フルーツサラダ			キャベツ きゅうり みかん パイン	ノンオイルフレンチドレッシング		
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(ピューレ・果汁)	ゲル化剤 香料					

※ 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	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 からだのちようしきをとのえるもの	調味料ほか	kcal	g				
★ はし	18	月	読書旬間メニュー 「ぐりとぐら」よりサンドイッチ・サラダ 【コッペパン・ピーナッツジャム ・ぐりとぐらサラダ】		パン ピーナッツジャム じゃがいも オリーブ油	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう	ノンエッグマヨネーズ 食塩 白こしょう	638	24.1			
			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					
★ はし	19	火	ごはん		米			529	23.2			
			牛乳	牛乳								
			石狩汁	さけ 焼き豆腐 米みそ	じゃがいも	はくさい 糸こんにゃく にんじん 深ねぎ	酒 酒かす かつお節(だし)					
			五目きんぴら	さつま揚げ 油揚げ	砂糖 ごま ごま油	たまねぎ ごぼう 糸こんにゃく たけのこ にんじん いんげん	こいくちしょうゆ みりん 酒 一味とうがらし					
★ はし	20	水	ごはん		米			560	22.7			
			牛乳	牛乳								
			マーボー大根	牛肉 豚肉 大豆 厚揚げ みそ(赤・合わせ)	ごま油 でん粉 砂糖	たまねぎ にんじん たけのこ いら しいたけ にんにく しょうが	ケチャップ 麻婆豆腐の素 こいくちしょうゆ とうぼんじゃん					
			くきわかめのごま炒め	かまぼこ くきわかめ	ごま 砂糖 ごま油	もやし にんじん	うすくちしょうゆ みりん					
★ はし	21	木	手作り抹茶ケーキ	牛乳 鶏卵 小麦甘納豆	小麦粉 砂糖 サラダ油		抹茶 ペーキングパウダー 重曹	558	25.9			
			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 えのきたけ たけのこ 葉ねぎ	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								
★ はし	22	金	豚キムチどんぶり	豚肉 かまぼこ 油揚げ	でん粉 ごま油 米	はくさい はくさいキムチ にんじん だいこん だいずもやし ごぼう いら	うすくちしょうゆ キムチの素 中華だし	563	26.9			
			牛乳	牛乳								
			キャベツの卵とじ	鶏卵 竹輪	砂糖 サラダ油	キャベツ ほうれんそう にんじん	うすくちしょうゆ みりん 食塩					
★ はし	25	月	ミルクパン		パン			555	23.4			
			牛乳	牛乳								
			里芋のグラタン風 (パン粉炒め)	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム パン粉炒め(粉チーズ)	さといも フジリ サラダ油 パン粉炒め(無塩バター・パン粉)	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					
★ はし	26	火	ナシゴレン	えび 鶏卵 大豆	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 とうぼんじゃん 食塩 白こしょう	556	23.0			
			牛乳	牛乳								
			ビーフンスープ	ロースハム	ビーフン	たまねぎ もやし にんじん いら	うすくちしょうゆ 中華だし 酒 食塩 白こしょう					
			飲むヨーグルト	ヨーグルト								
★ はし	27	水	ごはん		米			574	25.7			
			味ごまひじきふりかけ	ひじき あおりのり 昆布 かつお	ごま 砂糖 でん粉	赤しそ	食塩 しょうゆ 発酵調味料 梅酢					
			牛乳	牛乳								
			6年い組末廣さん考案メニュー 「猫舌でも食べられるスープ」 魚のレモンじょうゆかけ	ウインナー	じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん	コンソメ 食塩 白こしょう					
★ はし	28	木	コッペパン		パン			529	21.6			
			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					
★ はし	29	金	いんげんソテー		サラダ油	いんげん	食塩 白こしょう	580	24.8			
			ごはん		米							
			牛乳	牛乳								
			じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 大豆 うずら卵 厚揚げ	じゃがいも 砂糖 でん粉 サラダ油	たまねぎ にんじん 白こんにゃく いんげん しいたけ しょうが	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 酒 かつお節(だし)					
かつおみそ	かつお みそ(赤・合わせ)	砂糖 ごま ごま油		酒 みりん								
お知らせ	<p>&lt;今月の行事&gt;</p> <p>1日(金)～7日(木) 地域が育む「かごしまの教育」県民週間 3日(日) 文化の日 15日(金) 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) 21日(木)～22日(金) 5年生・複式Ⅲ組(5年生)：自然教室、6年生単複交流 23日(土) 勤労感謝の日 29日(金) 5年生・複式Ⅲ組(5年生)：天降川見学予備日</p>						<p>令和6年11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>570</td> <td>24.2</td> </tr> </table>		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	570	24.2
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)										
	570	24.2										
<p>&lt;はしをもってくる日&gt;</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、すすらないようにもってきましょう。</p>						<table border="1"> <tr> <td>1日 5日 6日 7日 8日 12日 13日 14日 19日 20日 21日 27日 29日</td> </tr> </table>		1日 5日 6日 7日 8日 12日 13日 14日 19日 20日 21日 27日 29日				
1日 5日 6日 7日 8日 12日 13日 14日 19日 20日 21日 27日 29日												
												