



11月 こんだてよていひょう (前半)

鹿児島市立
中山小学校

★はしマークの日はおはしをもってきましょう。

★都合により、一部食材が変更になる場合があります。

日 (曜)	はし の日	こんだて名 ★牛にゆうは毎日つきます	あか からだを つくる	きいろ エネルギーの もとになる	みどり からだの調子を整える	ちょうみりょう 調味料 など	エネルギー Kcal たんぱく質 g
1 (水)		①高菜チャーハン ②中華スープ ③スティックタルト(ブルーベリー)	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、たまご シラスぼし、ひじき ②とりにく、だいず こんさいいりつくね	こめ、むぎ ①ごまあぶら、ごま ②はるさめ、じゃがいも ③スティックタルト (乳卵不使用)	①にんじん、たまねぎ、たかな ②はくさい、こまつな、やし、 きくらげ、にんじん ③りんご	①さけ、しょうゆ、 みりん ②ちゅうかあじ、 ガラスープ、 しょうゆ	554 22.1
2 (木)		①大豆の変身みそ汁 ②揚げ魚のきのこあんかけ	ぎゅうにゆう ①とうふ、わかめ、 おから、あぶらあげ、 どうにゆう、むぎみそ、 こめみそ ②あじ	こめ ①さといも ②かたくりこ、あぶら、 さとう	①にんじん、だいこん、はくさい、 はねぎ、まめもやし ②たまねぎ、ピーマン、しめじ、 えのきたけ、なめこ、しいたけ、 にんじん	①さばだし ②しょうゆ、さけ さばだし	606 26.9
6 (月)		①芋煮 ②麩入り煮浸し ③ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、あつあげ、 むぎみそ ②いとかまぼこ、 あぶらあげ	こめ ①あぶら、さといも、 さとう ②やきふ、さとう、ごま、 ごまあぶら	①こんにやく、にんじん、ごぼう だいこん、ふかねぎ、しいたけ ②キャベツ、こまつな、にんじん ③ラ・フランスゼリー	①さけ、みりん、 さばだし ②しょうゆ、しお さばだし	573 22.3
7 (火)		①豚菜うどん ②りんかけ大豆 ③リンゴジャム	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、 さつまあげ、あぶらあげ ②だいず	コッペパン ①うどん、あぶら ②くろざとう ③リンゴジャム	①にんにく、にんじん、キャベツ、 はねぎ、まめもやし、きくらげ、 しょうが	①しお、こしょう、 しょうゆ、さけ、 みりん、さばだ し	553 25.5
8 (水)		①仲良し丼 ②ツナと野菜の炒め物 ③カルフィッシュ	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、かまぼこ、 たまご ②かつお ③カルフィッシュ	こめ、むぎ ①あぶら ②あぶら、さとう、ごま マヨネーズ(卵不使 用)、	①にんじん、たまねぎ、こまつな、 えのきたけ、しいたけ ②にんじん、キャベツ、コーン れんこん、アスパラガス	①しょうゆ、さけ、 みりん、しお、 さばだし ②こしょう、 しょうゆ	575 28.0
9 (木)		①キムチ鍋 ②小松菜の炒めもの ③フルーツ杏仁風プリン	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、やきどろふ ミートボール、こめみそ ②いとかまぼこ ③とうにゆう	こめ、むぎ ①あぶら、はるさめ ②さとう、ごま、ごまあぶら ③みずあめ	①にんにく、にんじん、だいこん、 はくさい、ふかねぎ、えのきたけ、 はくさいキムチ ②こまつな、もやし、コーン、 にんじん ③ももピューレ、あんずかじゆう	①さけ、みりん、 ガラスープ ②しょうゆ、 みりん	583 22.3
10 (金)		①コロコロスープ ②チキンのピザソース炒め	ぎゅうにゆう ①ウインナー、とうふ、 レトキトニ、とうにゆう、 レンズまめ ②とりにく	あつぎりパン ②あぶら、さとう	①にんじん、チンゲンサイ、 パセリ、えだまめ、コーン、しめじ、 コーン ②たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、きピーマン、にんじん	①しょうゆ、 コンソメ、 ガラスープ、 コーン ②ピザソース、 ケチャップ	579 27.1
13 (月)		①ごまみそ煮 ②いわしのしょうが煮	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、こんぶ あつあげ、がんもどき、 むぎみそ、あかみそ ②いわしのしょうがに	こめ、 ①ごまあぶら、ごま じゃがいも、くろざとう	①こんにやく、にんじん、しょうが だいこん、ごぼう、インゲン	①しょうゆ、さけ、 さけみりん	606 25.3
14 (火)		①チキンカレー ②フルーツポンチ	ぎゅうにゆう ①とりにく、ひよこまめ	こめ きゅうしゅうのめぐみ ①あぶら、じゃがいも	①にんにく、にんじん、たまねぎ、 えだまめ、りんご ②デコボン、パイン、もも、 ナタデココ、りんご	①カレーこ、 カレーフレーク、 カレールー、 ウスターソース	566 19.2
15 (水)		①さつますもじ ②吹き寄せ汁 ③飲むヨーグルト	ぎゅうにゆう ①とりにく、かまぼこ、 さつまあげ、たまご ②とうふ、あつあげ、 むぎみそ、おから ③のむヨーグルト	こめ ①あぶら、さとう、ごま ②さといも、さつまいも、 くり	①にんじん、ごぼう、たけのこ、 しいたけ、インゲン ②こんにやく、だいこん、はねぎ、 しめじ、にんじん	①すしず、さけ、 しょうゆ、しお、 さけみりん ②にぼしだし	614 22.0
16 (木)		①家常豆腐 ②ワカメともやしのナムル	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、とりにく、 あつあげ、だいず、 こうやどろふ、あかみそ ②わかめ	こめ ①あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら ②ごまあぶら、ごま、 さとう	①にんにく、ふかねぎ、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しょうが、 グリーンピース、きくらげ ②ほうれんそう、まめもやし、 にんじん	①さけ、こしょう、 テンメンジャン、 トウバンジャン、 ②しょうゆ、す、 トウバンジャン	565 24.7
17 (金)		①和風バーガー ②豆乳スープ ③あじわいプリン	ぎゅうにゆう ①とりにく ②とりにく、ベーコン、 とうにゆう ③あじわいプリン (乳不使用)	コッペパン ①ひじき ②あぶら	①キャベツ、たまねぎ、ごぼう にんじん ②にんじん、たまねぎ、えだまめ、 コーン、しめじ、コーン	②ワイン、しお、 こしょう、 コンソメ、 ガラスープ	602 26.3
20 (月)		①かねんだご汁 ②みそじゃこナッツ ③ぶどうゼリー	ぎゅうにゆう ①とりにく、あぶらあげ、 ②だいず、むぎみそ、 たづくりにぼし	こめ ①さつまいも、 かたくりこ ②カシューナッツ、 みずあめ、さとう	①ごぼう、だいこん、にんじん、 はくさい、えのきたけ、はねぎ ②カシューナッツ ③ぶどうゼリー	①さばだし、 しお、さけ、 しょうゆ ②みりん	571 21.8



11月 こんだてよていひょう (後半) 鹿児島市立中山小学校

★はしマークの日はおはしをもってきましょう。

★都合により、一部食材が変更になる場合があります。

日 (曜)	はし の日	こんだて名 ★牛にゆうは毎日つきます	あか からだを つくる	きいろ エネルギーの もとなる	みどり からだの調子を整える	ちょうみりょう 調味料 など	エネルギー Kcal たんぱく質 g
21 (火)		バターパン ①森のクリームパスタ ②ハムと野菜のソテー	ぎゅうにゆう ①とりにく、ベーコン、 なまクリーム、 ハム	バターパン ①スパゲティ、あぶら、 ②あぶら、さとう、 ごまあぶら	①にんにく、にんじん、 たまねぎ、ブロッコリー、 えのきたけ、しめじ ②ほうれんそう、コーン、 にんじん、たまねぎ	①ワイン、 コンソメ、しお、 ②さけ、みりん しょうゆ	629 25.8
22 (水)		(むぎごはん) ①そばろ井 ②春雨スープ ③うまかつてん	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、とりにく、 だいずミート、たまご ②あつあげ、こんぶ、 こんさいいりつくね	こめ、むぎ ①さとう、あぶら ②はるさめ、ごま、 ごまあぶら ③うまかつてん	①しょうが、にんじん、 たまねぎ、えだまめ ②はくさい、こまつな、もやし、 しいたけ、にんじん	①しょうゆ、 さけ、しお、 みりん ②こしょう、 ガラスープ、 しょうゆ	630 27.1
24 (金)		コッペパン ①豆とウインナーのトマトソース煮 ②プルプルポンチ ③パンにぬるチーズ	ぎゅうにゆう ①とりにく、だいず、 ウインナー、 レッドキドニー しろいんげんまめ、 しろはなまめ ②パンにぬるチーズ	コッペパン ①あぶら、じゃがいも	①にんにく、にんじん、 たまねぎ、パセリ、トマト ②みかん、パイン、もも、 ナタデココ、アセロラ	①ワイン、しお こしょう、コンソメ ケチャップ、 ガラスープ	648 25.7
27 (月)		しんまい 新米ごはん ①豚じゃがのうま煮 ②クルミ入り五目ひじき	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、あつあげ ②とりにく、ひじき さつまあげ	こめ ①さとう、あぶら、 じゃがいも ②クルミ、ごまあぶら、 さとう、あぶら	①いとこんにやく、にんじん、 たまねぎ、インゲン、しいたけ ②にんじん、	①しょうゆ、 さけ、みりん ②みりん、す、 しょうゆ	550 23.2
28 (火)		チーズパン ①平ビーフンのスープ ②芋とナッツのあめがらめ	ぎゅうにゆう ①とりにく、とうふ、 こんさいいりつくね、 くきわかめ ②たづくりぼし	チーズパン ①クイツイオ、 ごまあぶら ②カシューナッツ、 ごま、あぶら、さとう、 みずあめ、さつまいも	①にんじん、たまねぎ、 キャベツ、チンゲンサイ、 しいたけ	①しょうゆ、 コンソメ、 ガラスープ ②みりん、 しょうゆ	626 25.4
29 (水)		(すしめし) ①キンパ風ちらし寿司 (一食さみりのり) ②わかめスープ	ぎゅうにゆう ①ぎゅうにく、たまご ②わかめ、とうふ、 かまぼこ	こめ、 ①ごまあぶら、 さとう、ごま ②ごまあぶら	①にんじん、こまつな、 たくあん ②にんじん、たまねぎ、 えのきたけ	①すしず、さけ、 しょうゆ ②しお、こしょう、 みりん、 ガラスープ、 しょうゆ	544 21.2
30 (木)		もちきびごはん ①豚肉と大豆の甘辛煮 ②スタミナ納豆	ぎゅうにゆう ①ぶたにく、だいず、 あつあげ ②なつとう、とりにく、 ちやうけみそ	こめ、もちきび ①あぶら、じゃがいも、 くるざとう ②さとう、ごま、 ごまあぶら	①しょうが、こんにやく、 にんじん、だいこん、ごぼう、 インゲン ②はねぎ、しょうが	①しょうゆ、 さけ、みりん ②みりん、 しょうゆ、 トウバンジャン	628 26.6

給食試食会が実施されました！

9月28日(木)にPTA執行部の皆さんのご協力のもと、4年ぶりに給食試食会が実施されました。運営や参加へのご協力、ありがとうございました。その際、「献立表で給食ならではの献立や人気献立のレンピを知りたい！」という声を頂いたので、ご紹介します。

かつお腹皮とゴーヤのあげがらめ 4人分

【材料】		【作り方】	
・かつお腹皮 100g	B	・おろし生姜 0.8g	① かつお腹皮は角切り、ゴーヤは薄切りにする。 ② Aを混ぜてそれぞれ①にまぶす。 ③ それぞれ、②を油で揚げる。 ④ 小さめの鍋にBを煮立てる。 ⑤ ④に③を加えて混ぜ合わせ、最後にいりごまを和える。
・ゴーヤ 80g		・三温糖 10g	
・片栗粉 8g		・濃口醤油 12g	
・薄力粉 4g		・みりん 6g	
・揚げ油 適量		・白いりごま 適量	

キムたくごはん 4人分

【材料】		【作り方】	
・ごはん 4人分	A	・おろしにんにく 2g	① 豚肉にAで下味をつけ、フライパンにごま油を熱して炒める。 ② ①に千切りにしたにんじん・たくあんを加える。火が通ったら、キムチ・むき枝豆を加えてさらに炒める。 ③ ②にごはんを入れ、よく混ぜたらBを加え味を整える。 ④ 最後にいりごまを混ぜる。
・豚もも肉 80g		・料理酒 1.5g	
・にんじん 35g		・塩コショウ 少々	
・たくあん 50g		・ごま油 適量	
・キムチ 50g		・薄口醤油 8g	
・むき枝豆 20g	B	・みりん 3g	
・白いりごま 適量			