



		月	火	水	木	金
献立名	3	4	5	6	7	
	① 小型コッペパン	① ごはん	① たてわりパン	① むぎごはん	① ごはん	
	② マーレードジャム	② ジャーツァン豆腐	② フランクフルト	② ひじきのり	② ビビンバ	
	③ 夏野菜のペペロンチーノ	③ 大豆もやしのナムル	③ ケチャップ&マスタード	③ いわしの梅煮	③ 流れ星スープ	
	④ ナッツごぼう		④ カレーソテー	④ かいのご汁	④ たなぼたゼリー	
材	牛乳	牛乳	牛乳 ②フランクフルト	牛乳 ②ひじきのり ③いわし	牛乳	
	③とりにく ベーコン	②ふたミンチ あつあげ	⑤とりにく ベーコン チーズ	④だいず こんぶ あぶらあげ	②ぎゅうにく	
	③チーズ	②みそ	⑤なまクリーム きゅうにゅう	④みそ	③かまぼこ とうふ わかめ	
料	③にんじん たまねぎ しめじ	②にんじん たまねぎ	④キャベツ	④にんじん ごぼう なす	②にんじん きりほしだいこん ぶかねぎ	
	③ズッキーニ パプリカ なす	②たけのこ えだまめ ツナ	⑤にんじん たまねぎ パセリ	④かぼちゃ ねぎ	②だいずもやし ほうれんそう ③にんじん	
	③パセリ ④ごぼう	③だいずもやし きゅうり ツナ	⑤コーン	④こんにやく	③たまねぎ えのきだけ オクラ	
その他・調味料等	①パン ②ジャム ③スパゲティー	①こめ ②でんぷん	①パン ④あぶら	①こめ むぎ	①こめ	
エネルギー/たんぱく質	③オリーブオイル ④こむぎこ でんぷん	②さとう ごまあぶら	⑤こめこ マーガリン	③さとう	②さとう ごまあぶら ごま	
	④あぶら A-モード くるみ さとう	③さとう ごまあぶら	⑤なまクリーム		③ピーマン ④ゼリー	
その他・調味料等	③にんにく 醤油 塩 コンソメ	②ケチャップ 酒 醤油 豆板醤	③ケチャップ マスタード ④塩 ツナ 加-粉	④煮干し(だし)	②醤油 豆板醤 ニンニク	
エネルギー/たんぱく質	③ワイン 唐辛子 ④みりん 醤油	③酢 醤油	⑤ツナ 塩 ツナ 鶏からスープ		②酒 醤油 塩 鰹節(だし)	
エネルギー/たんぱく質	627kcal/21.6g	639kcal/24.2g	630kcal/25.3g	610kcal/23.7g	640kcal/23.7g	
献立名	10	11	12	13	14	
	① ナン	① ごはん	① 揚げチャーメン	① むぎごはん	① ごはん	
	② キーマカレー	② てまきのり	② 野菜あんかけ	② 冬瓜の味噌煮	② 豚とゴーヤの	
	③ トマトと卵のスープ	③ スタミナ味噌	③ ゆでとうもろこし	③ さっぱりあえ	③ 梅の香あえ	
	④ みかんジュース	④ 豚汁	④ ヨーグルト	③ あおさ汁		
材	牛乳 ②だいず チーズ	牛乳 ②のり	牛乳 ④ヨーグルト	牛乳 ②みそ	牛乳 ②ふたにく	
	②ふたミンチ きゅうミンチ	③なっとう ふたミンチ みそ	②ふたにく いか えび	②ふたにく あつあげ	③とうふ あおさ	
	③とりにく たまご	④ふたにく あぶらあげ みそ	②あさり かまぼこ	②さつまあげ うすらたまご	③うすらたまご	
料	②にんじん たまねぎ プルト	③ねぎ	②にんじん たまねぎ もやし	②にんじん とうがん	②ゴーヤ	
	②ピーマン ③にんじん ツナ	④にんじん だいこん ごぼう	②キャベツ たけのこ かつお	②いんげん こんにやく	③にんじん たまねぎ	
	③たまねぎ トマト ④みかん	④ねぎ こんにやく	②きぬさや ③とうもろこし	③キャベツ きゅうり コブ	③こまつな えのきだけ	
その他・調味料等	①ナン	①こめ	①あげチャーメン	①こめ むぎ	①こめ	
エネルギー/たんぱく質	②あぶら	③こま さとう ごまあぶら	②あぶら ごまあぶら	②さとう あぶら	②でんぷん あぶら さとう	
	③じゃがいも でんぷん	④じゃがいも あぶら	②でんぷん		②ごま	
その他・調味料等	②ケチャップ コブ ツナ ワイ リース 加-粉	③みりん 醤油 豆板醤 ツナ	②醤油 オイスターソース 酒	②酒 みりん 醤油	②練り梅 醤油 みりん	
エネルギー/たんぱく質	②ツナ ③塩 ツナ 醤油 鶏からスープ	④ツナ 酒 煮干し(だし)	②コブ ツナ 鶏からスープ	③すし酢	③醤油 酒 塩 煮干し(だし)	
エネルギー/たんぱく質	571kcal/26.8g	613kcal/25.5g	512kcal/24.6g	605kcal/23.5g	622kcal/24.0g	
献立名	17	18	19	<div data-bbox="1217 1838 1835 2606" data-label="Complex-Block"> <p>暑くなってくると、食欲がなくなりがちです。冷たいものばかり好んで食べていると栄養が偏り、体調を崩してしまいます。 3食しっかり食べて、夜更かしをせずに健康に気を付けて生活しましょう。</p> <p>☆お願い</p> <ul style="list-style-type: none"> おはしは前日に献立表でチェックして忘れないようにしましょう。 給食着は家庭で洗濯して、アイロンをかけて持ってきましょう。 <p>☆ 天候等により材料を一部変更する場合があります。予め御了承ください。</p> </div>		
		① ごはん	① きな粉揚げパン			
		② キムチ炒め	② カラフルポークビーンズ			
		③ かきたま汁	③ みかんジュース			
	④ 冷凍パイ					
材	牛乳	牛乳	牛乳			
	②ふたにく	②ふたにく	②ふたにく			
	③たまご わかめ とうふ	③たまご わかめ とうふ	②ひよこまめ スキムミルク			
料	②もやし ③にんじん たまねぎ ねぎ	②もやし ③にんじん たまねぎ ねぎ	②にんじん たまねぎ			
	④パイ	④パイ	②えだまめ			
	①こめ	①こめ	③みかん			
その他・調味料等	②はるさめ ごま ごまあぶら	②はるさめ ごま ごまあぶら	①パン さとう あぶら			
エネルギー/たんぱく質	③でんぷん	③でんぷん	②じゃがいも マーガリン			
	②酒 醤油 塩	②酒 醤油 塩	②じゃがいも マーガリン			
その他・調味料等	③醤油 酒 塩 鰹節(だし)	③醤油 酒 塩 鰹節(だし)	②ケチャップ トマトソース デミグラスソース			
エネルギー/たんぱく質		587kcal/23.3g	649kcal/23.9g			

7月

こはん
後半

よていこんだて表

令和5年度
鹿児島市立紫原小学校

		月	火	水	木	金
献 立 名	こ ん	18 ①	19 ①	20 ①	21	22 ①
	だ て		はし			はし
材	血や肉や骨になる					
	体の調子を整える					
料	エネルギーになる					
	その他・調味料等					
エネルギー/たんぱく質						
献 立 名	こ ん	25	26	27 ①	28 ①	29 ①
	だ て					はし
材	血や肉や骨になる					
	体の調子を整える					
料	エネルギーになる					
	その他・調味料等					
エネルギー/たんぱく質						
献 立 名	こ ん					
	だ て					
材	血や肉や骨になる					
	体の調子を整える					
料	エネルギーになる					
	その他・調味料等					
エネルギー/たんぱく質						

