



6月 給食こんだて予定表

鹿児島市立 桜丘西小学校

日曜	こんだて名	血や肉や骨になるたべもの	体の調子を整えるたべもの	熱や力となるたべもの	エネルギーたんぱく質	おもな調味料
1/木	①牛乳 ②奄美の鶏飯 郷土料理 ③切り干し大根とツナのソテー	①牛乳②ささみ細切り、錦糸卵、 きざみのり③マグロ油漬	②つぼ煮けりみ、干し椎茸、葉ねぎ、 にんじん③切り干しだいこん、 ほうれん草	②精白米、強化米②三温糖 ③三温糖、すりごま、ごま油	583 27.0	薄口醤油、濃口醤油、おろししょうが、 塩、酒、鶏がらスープ、ガラスープ(缶)、 みりん
2/金	①牛乳 ②ごはん ③酸辣湯 ④青椒肉絲	①牛乳③豚もも肉、豆腐、卵 ④牛もも肉細ぎり	③きくらげ、にんじん、もやし、たまねぎ、 小松菜④、干し椎茸、赤ピーマン、 ピーマン、たけのこ	②強化米③緑豆ブレンド春雨、 ごま油、てんぷん④三温糖、油、 てんぷん、ごま油	591 25.3	薄口醤油、濃口醤油、おろししょうが、 ガラスープ(缶)、酒、塩、こしょう、 酢、オイスターソース
5/月	①牛乳 ②セルフツナサンド ③パンプキンスープ	①牛乳②マグロ油漬、 ③ベーコン、牛乳、スキムミルク、 白花豆&白インゲン豆ペースト、 粉チーズ	②たまねぎ、キャベツ、コーン ③カボチャペースト、にんじん、 たまねぎ、コーン、しめじ、パセリ	②縦割りコッペパン、マヨネーズ、 油③新・米粉、調理用バター、 じゃがいも	643 24.1	塩、こしょう、白ワイン、コンソメ、 鶏がらスープ
6/火	①牛乳 ②タコライス ③わかめスープ ④ミカン果汁	①牛乳②豚ひき肉、大豆ミート、 クッキングチーズ③鶏もも肉、 豆腐、ふえるわかめ	②たまねぎ、パセリ、セロリ、キャベツ ③にんじん、たまねぎ、えのき茸、 葉ねぎ④ミカン果汁	②精白米、強化米、中ざら糖、油 ③じゃがいも、ごま油(香り付け)、 いりごま(白)	639 25.0	薄口醤油、おろしにんにく、赤ワイン、 ケチャップ、豆板醤、こしょう、塩、酒、 鶏がらスープ
7/水	①牛乳 ②チーズパン ③かみかみデミシチュー ④とうもろこし	①牛乳③牛肉角切り、粉チーズ、 レンズ豆(乾)、大豆ドライパック、 ガルシンプ、レトキニーペースト	③にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、 大豆むき実、ダイズマト ④とうもろこし	②チーズパン ③じゃがいも、調理用バター	590 28.0	おろしにんにく、おろししょうが、 赤ワイン、ケチャップ、中濃ソース、 デミグラスソース、鶏がらスープ、 塩、こしょう
8/木	①牛乳 ②ごはん ③中華スープ ④チキン南蛮 ⑤添え野菜 ⑥タルタルソース	①牛乳 ③オジャンキ(ほくしあまぼこ)、 豆腐④鶏もも肉(皮付き)	③にんじん、たまねぎ、えのき茸、 クリームコーン、コーン、ちんげん菜 ④レモン果汁⑤キャベツ	②精白米、強化米③でんぷん、 緑豆ブレンド春雨、 ごま油(仕上げ用)④揚げ油、 小麦粉、てん粉、三温糖	709 25.1	薄口醤油、濃口醤油、鶏がらスープ、 塩、こしょう、みりん、タルタルソース
9/金	①牛乳 ②ごはん ③実だくさんみそ汁 ④豚肉の梅酒煮	①牛乳③中揚げ、ふえるわかめ、 麦みそ、おからパウダー ④豚もも肉角切り、豚ばら肉	③にんじん、だいこん、ごぼう、もやし、 葉ねぎ④にんじん、たまねぎ、 こんにゃく、たけのこ、いんげん	②精白米、強化米③じゃがいも ④油、三温糖、中ざら糖	602 24.4	濃口醤油、おろししょうが、酒、梅酒、 煮干し(だし)
12/月	①牛乳 ②レーズンパン ③ピーンと野菜の炒め煮 ④アップルポンチ	①牛乳③豚もも肉、かまぼこ	③にんじん、たまねぎ、きくらげ、 たけのこ、キャベツ、ピーマン ④リンゴジュース、ミカン缶、リンゴ缶、 もも缶、リンゴ缶	②レーズンパン ③ピーン、ごま油、三温糖	596 23.6	薄口醤油、おろししょうが、酒、塩、 こしょう、オイスターソース、 鶏がらスープ
13/火	①牛乳 ②キムチチャーハン ③ミートボールスープ	①牛乳②豚もも肉 ③国産鶏と豚のミートボール、 ベーコン	②にんじん、ねぎ、キムチ③にんじん、 キャベツ、たまねぎ、コーン、しめじ、 ほうれん草	②精白米、強化米、ごま油	505 22.0	薄口醤油、おろしにんにく、こしょう、 塩、鶏がらスープ
14/水	①牛乳 ②バターパン ③なすとベーコンのスパゲティ ④レモンレンジングサラダ	①牛乳③豚もも肉、ベーコン、 チーズパウダー、スキムミルク	③にんじん、たまねぎ、ほうれん草、 なす、ダイズマト缶④レモン果汁、 きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	②バターパン③ハーフスパゲティ、 油④はちみつ、油	627 24.0	薄口醤油、おろしにんにく、ケチャップ、 赤ワイン、ウスターソース、こしょう、 塩、酢
15/木	①牛乳 ②中華丼 ③炒めなます	①牛乳②豚もも肉、いか短冊、 むきえび、うずら卵③刻み昆布、 さつま揚げ、花かつお(砕片)	②にんじん、たまねぎ、たけのこ、 きくらげ、ちんげん菜、キャベツ ③千切り大根、にんじん	②精白米、強化米、油、てんぷん、 ごま油(仕上げ用) ③油、三温糖、いりごま(白)	595 30.1	薄口醤油、おろししょうが、酒、塩、 鶏がらスープ、こしょう、酢
16/金	①牛乳 ②ごはん ③かみなり汁 ④イワシの梅煮 ⑤添え野菜	①牛乳③豆腐、鶏もも肉、 油揚げ④イワシの梅煮	③にんじん、ごぼう、だいこん、 こんにゃく、しめじ、葉ねぎ⑤もやし	②精白米、強化米③でんぷん、 油、ごま油(仕上げ用)⑤油	605 23.1	薄口醤油、おろししょうが、酒、 さば節(だし)
19/月	①牛乳 ②ナン ③キーマカレー ④ジュリアンスープ	①牛乳③牛ひき肉、豚ひき肉、 大豆ミート、粉チーズ④ベーコン	③にんじん、たまねぎ、ピーマン、 ソテドオニオン、プルーンピューレ、 ④にんじん、たまねぎ、キャベツ、 セロリ、パセリ	②ナン③油、三温糖 ④じゃがいも	591 25.4	薄口醤油、おろしにんにく、塩、こしょう、 赤ワイン、カレー粉、カレー粉、酒、 ウスターソース、鶏がらスープ
20/火	①牛乳 ②ごはん ③豆腐とほうれん草のみそ汁 ④揚げ魚の蒲焼き風 ⑤添え野菜	①牛乳③豆腐、おからパウダー、 麦みそ④サバ切り身(粉付き)	③にんじん、たまねぎ、ほうれん草、 えのき茸、もやし⑤キャベツ	②精白米、強化米④揚げ油、 中ざら糖、いりごま(白)	586 23.8	煮干し(だし)、おろししょうが、塩、 みりん、濃口醤油
21/水	①牛乳 ②コッペパン(小) ③肉うどん ④ウインナーと野菜のソテー ⑤マーシャルビーンズ	①牛乳③豚もも肉 ④カットウインナー	③にんじん、たまねぎ、干し椎茸、 葉ねぎ ④しめじ、キャベツ、コーン、にんじん	②コッペパン③油、うどん(冷)、 三温糖④油 ⑤マーシャルビーンズ	576 25.5	薄口醤油、濃口醤油、酒、カレー粉、 カレールウ、さば節(だし)、みりん、 おろししょうが、塩、こしょう
22/木	①牛乳 ②ハヤシライス ③らっきょう入りごま和え ④元気ヨーグルト	①牛乳②牛肉、粉チーズ ④元気ヨーグルト	②グリーンピース、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、ソテドオニオン、 ダイズマト缶、セロリ③ほうれん草、 もやし、にんじん、らっきょう、きゅうり、 コーン缶	②精白米、強化米、じゃがいも、 油③すりごま、ねりごま、三温糖	617 23.0	薄口醤油、ウスターソース、こしょう、 塩、ハヤシルウ、デミグラスソース、 ケチャップ、鶏がらスープ、みりん、 赤ワイン、おろしにんにく
23/金	①牛乳 ②ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮 ④かつおみそ 郷土料理	①牛乳③豚ひき肉、鶏ひき肉、 カット高野、うすら卵 ④焼きなまじり、茶うけみそ	③かぼちゃ、たまねぎ、干し椎茸、 こんにゃく、枝豆むき実④ごぼう	②精白米、強化米③じゃがいも、 油、中ざら糖、てんぷん ④油、三温糖、白ごま	663 27.9	薄口醤油、濃口醤油、酒、みりん、 おろししょうが、さば節(だし)、 だし汁(さば節)
26/月	①牛乳 ②バターパン ③ビーンズ野菜スープ ④チキンのピザソース炒め	①牛乳③カットウインナー、 蒸しひよこ豆④鶏もも肉	③にんじん、たまねぎ、キャベツ、 小松菜、枝豆むき実④にんじん、 たまねぎ、しめじ、ピーマン、コーン	②バターパン③じゃがいも ④三温糖、油	566 27.8	薄口醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう、 ピッツァソース、ウスターソース、 白ワイン、ケチャップ
27/火	①牛乳 ②ごはん ③開花煮 郷土料理 ④にがうりとじゃこナッツの甘辛煮	①牛乳③豚もも肉、さつま揚げ、 卵、細切り高野 ④しらす干し、花かつお(砕片)	③にんじん、たまねぎ、たけのこ、 グリーンピース④にがうり、にんじん、 干し椎茸	②精白米、強化米③じゃがいも、 三温糖、油④八割ピーナッツ、 油、ごま油(仕上げ用)、三温糖	617 27.8	薄口醤油、濃口醤油、おろししょうが、 かつお節(だし)、塩、おろしにんにく、 みりん
28/水	①牛乳 ②米粉パン ③鶏肉と豆腐のスープ ④添え野菜 ⑤ししゃもフライ(1~3→1びき、4~6→2びき)	①牛乳③鶏もも肉、ベーコン、 豆腐⑤子持ちししゃもフライ	③にんじん、たまねぎ、キャベツ、 えのき茸、パセリ④小松菜、もやし	②米粉パン③じゃがいも ④油⑤揚げ油	569 24.4	薄口醤油、カレー粉、塩、こしょう、 鶏がらスープ
29/木	①牛乳 ②ごはん ③麻婆豆腐 ④大豆もやしの中華和え	①牛乳③豚ひき肉、大豆ミート、 豆腐、赤みそ、麦みそ ④茎わかめ	③にんじん、たまねぎ、たけのこ、 干し椎茸、深ねぎ、枝豆むき実 ④にんじん、きゅうり、小大豆もやし	②精白米、強化米③油、三温糖、 てんぷん、ごま油(香り付け用) ④緑豆ブレンド春雨、三温糖、 ごま油、ごま	631 24.1	薄口醤油、濃口醤油、豆板醤、酒、 甜麺醬、ケチャップ、おろししょうが、 おろしにんにく、酢、塩
30/金	①牛乳 ②麦ごはん ③豚肉のみそ煮 郷土料理 ④すいか⑤ふりかけ	①牛乳③中揚げ、麦みそ、赤みそ、 豚バラ肉角切り、豚もも肉角切り、 ⑤味ごまひじきふりかけ	③にんじん、だいこん、こんにゃく、 ごぼう、いんげん④すいか	②精白米、強化米、精麦 ③黒砂糖、油	658 24.2	濃口醤油、おろししょうが、焼酎

印のついた日は、お箸を持ってくる日です。献立表で確かめて、忘れないようにしましょう。

《保護者の皆様へ》

家庭に配布される献立表には、献立名と主な3つの働きに分けた食品名、栄養価、調味料が書かれています。この献立表を見ると、子どもたちが、学校で何を食べたかがよく分かります。家庭の食事づくりの参考にしてください。
※ ヤクルトやジョアなどは、市場価格より安価な学校価格で提供していただいています。

