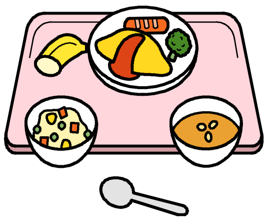
# 令和5年　7月　給食こんだて予定表

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<br>たんぱく質 | おもな調味料 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3/月 | ①牛乳 ②セルフバーガー<br>③コーンチャウダー | ①牛乳②チキンパテ③ベーコン、白花豆ペースト、調理用牛乳、鶏もも肉、スキムミルク | ②キャベツ③にんじん、たまねぎ、クリームコーン、むき枝豆、コーン | ②コッペパン<br>③生クリーム、じゃがいも、新米粉、調理用マーガリン | 662<br>27.3 | おろしにんにく、こしょう、コンソメ、塩、白ワイン、ガラスープ（缶） |
| 4/火 | ①牛乳 ②ごはん<br>③かいのこ汁 郷土料理<br>④豚みそ 郷土料理 | ①牛乳③厚揚げ、角切昆布、大豆、麦みそ、おからパウダー<br>④豚もも肉、麦みそ、茶うけみそ | ③こんにゃく、かぼちゃ、ごぼう、なす、葉ねぎ④にら、ごぼう | ②精白米、強化米、③油<br>④三温糖、黒砂糖（粉）、白ごま | 601<br>20.8 | 煮干し（だし）、おろししょうが、酒、みりん |
| 5/水 | ①牛乳 ②ミルクパン<br>③ちゃんぽん ④しゅうまい | ①牛乳③豚肉、（冷）いか、（冷）むきえび、かまぼこ<br>④しゅうまい（肉） | ③にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、きくらげ、葉ねぎ | ②ミルクパン③冷凍ちゃんぽん、油④油 | 677<br>30.6 | 料理酒、薄口醤油、鶏がらスープ、ウスターソース、塩、こしょう |
| 6/木 | ①牛乳 ②ごはん ③けんちん汁<br>④かつお腹皮とにがうりの揚げ煮<br>郷土料理 | ①牛乳③豆腐、鶏肉<br>④かつお腹皮（角切り粉付き） | ③にんじん、だいこん、ごぼう、板こんにゃく、葉ねぎ④にがうり | ②精白米、強化米③油<br>④でんぷん、揚げ油、三温糖、白ごま | 629<br>23.9 | 薄口醤油、濃口醤油、料理酒、かつお節（だし）、塩、みりん |
| 7/金 | ①牛乳 ②夏色ちらしずし<br>③流れ星スープ ④パインゼリー | ①牛乳②豚もも肉<br>③オーシャンキング（ほぐしかまぼこ） | ②にんじん、白菜キムチ、枝豆むき実③にんじん、たまねぎ、おくら、コーン、えのき茸 | ②精白米、強化米、三温糖、ごま油③ビーフン、油<br>④パインゼリー | 603<br>21.5 | 薄口醤油、濃口醤油、すし酢、塩、料理酒、鶏がらスープ、こしょう |
| 10/月 | ①牛乳 ②黒糖パン<br>③かぼちゃのミートソース煮<br>④ハニーサラダ | ①牛乳③豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆ミート、粉チーズ | ③かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、枝豆むき実、セロリ、ダイストマト缶<br>④キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん | ②黒糖パン③油<br>④油、はちみつ | 615<br>25.1 | 薄口醤油、濃口醤油、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、赤ワイン、ウスターソース、塩、酢、おろしにんにく、こしょう |
| 11/火 | ①牛乳 ②ナシゴレン<br>③ビーフンスープ ④ヨーグルト | ①牛乳②卵、（冷）むきえび、大豆ミート③鶏もも肉 | ②にんじん、たけのこ、ピーマン、干し椎茸③にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、干しきくらげ | ②精白米、強化米、油、ごま油<br>③ビーフン④ヨーグルト | 579<br>23.1 | 薄口醤油、濃口醤油、白ワイン、酒、チャーハンの素、こしょう、豆板醤、ケチャップ、塩、ガラスープ（缶） |
| 12/水 | ①牛乳 ②メロワッサン<br>③五目うどん ④りんかけ大豆 | ①牛乳③鶏肉、油揚げ<br>④ロースト大豆 | ③にんじん、たまねぎ、小松菜、たけのこ、干し椎茸、葉ねぎ | ②メロワッサン③冷凍うどん<br>④黒砂糖 | 707<br>25.5 | 薄口醤油、酒、みりん、塩、かつお節（だし） |
| 13/木 | ①牛乳 ②ごはん ③家常豆腐<br>④もやしとわかめのナムル | ①牛乳③豚ひき肉、厚揚げ、大豆ミート、赤みそ<br>④カットわかめ | ③にんじん、たまねぎ、たけのこ、深ねぎ、干し椎茸④ほうれん草、小大豆もやし、にんじん | ②精白米、強化米③中ざら糖、油、ごま油、でんぷん<br>④白ごま、三温糖、ラー油、油 | 649<br>24.3 | 薄口醤油、濃口醤油、豆板醤、おろしにんにく、おろししょうが、酒、鶏がらスープ、ケチャップ、酢 |
| 14/金 | ①牛乳 ②ごはん ③冬瓜のみそ煮<br>④しらすの手作りふりかけ<br>⑤ミカン果汁 | ①牛乳③豚もも肉、豚バラ肉、ちくわ（卵抜き）、生揚げ、麦みそ<br>④レトルト鮭ほぐし、しらす干し、炊き込みわかめ | ③にんじん、板こんにゃく、冬瓜、カットインゲン<br>④枝豆むき実、コーン<br>⑤ミカン果汁 | ②精白米、強化米、<br>③じゃがいも、中ざら糖、油<br>④いりごま | 732<br>26.3 | 薄口醤油、みりん、さば節（だし）、酒 |
| 18/火 | ①牛乳 ②夏野菜カレーライス<br>③フルーツポンチ | ①牛乳<br>②国産大豆の豆腐ミート、スキムミルク、金時豆ペースト | ②たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、ソテードオニオン、アップルソース、なす③ゼリーミックス、ミカン缶、パイン缶、黄桃缶、ナタデココ | ②精白米、強化米、九州の恵み、じゃがいも、油<br>③上白糖 | 656<br>17.9 | 濃口醤油、赤ワイン、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが、塩、ウスターソース、ケチャップ、カレールウ、こしょう |
| 19/水 | ①牛乳 ②バターパン<br>③実だくさんスープ<br>④小松菜とかまぼこのソテー<br>⑤一口アイス | ①牛乳<br>③レッドキドニー、ガルバンゾー、ベーコン、カットウインナー<br>④カットかまぼこ⑤アイス | ③にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、パセリ<br>④小松菜、コーン、しめじ、もやし | ②バターパン③じゃがいも<br>④油 | 603<br>24.7 | 薄口醤油、白ワイン、こしょう、鶏がらスープ、塩 |

**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。