



令和5年

9月

給食こんだて予定表

鹿児島市立 桜丘西小学校

にちよう日/曜	こんだて名	ちにくほね血や肉や骨になるたべもの	からだちようしとどの体の調子を整えるたべもの	ねつちから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/金	①牛乳 ②ハヤシライス ③ジュースフルーツ	①牛乳②牛肉、粉チーズ	②マッシュルーム、にんじん、セロリ、グリーンピース、ダイストマト缶、たまねぎ、ソテードオニオン ③ミカン果汁、ミカン缶、パン缶、もも缶、リンゴ缶	②精白米、強化米、精麦、油、じゃがいも	629 21.6	ハヤシルウ、ウスターソース、塩、ケチャップ、デミグラスソース、こしょう、鶏がらスープ、赤ワイン、おろしにんにく
4/月	①牛乳 ②食パン ③豆とウインナーのケチャップ煮 ④ホットコールスローサラダ	①牛乳③豚もも肉、粉チーズ、白インゲン豆(蒸)、スキムミルク、カットウインナー ④黒潮パック、ヨーグルト	③たまねぎ、にんじん、パセリ、トマトピューレ、しめじ ④キャベツ、コーン、にんじん	②食パン③じゃがいも、油 ④油、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	579 25.7	おろしにんにく、鶏がらスープ、塩、赤ワイン、ケチャップ、こしょう、クリーミーフレンチ
5/火	①牛乳 ②鮭そばろご飯 ③秋の味覚汁 ④ぶどう	①牛乳②鮭ほぐし甘塩、卵 ③大豆、油揚げ、麦みそ	②枝豆むき実③にんじん、しめじ、えのき茸、干し椎茸、葉ねぎ ④ぶどう	②精白米、強化米、精麦、油 ③じゃがいも、さつまいも	649 25.2	薄口醤油、塩、酒、煮干し(だし)
6/水	①牛乳 ②ナン ③キーマカレー ④トマトスープ	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、白インゲン豆(蒸)	③にんじん、たまねぎ、ピーマン、ソテードオニオン、プルーンピューレ ④コーン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、インゲン、ダイストマト缶、セロリ	②ナン③油、三温糖 ④じゃがいも、油	659 27.5	おろしにんにく、こしょう、赤ワイン、塩、カレー粉、ウスターソース、カレー粉、薄口醤油、鶏がらスープ
7/木	①牛乳 ②麦ごはん ③豚肉と冬瓜のみそ煮 郷土料理 ④ひじきとじゃこの佃煮	①牛乳③豚もも肉、豚バラ肉、中揚げ、麦みそ、赤みそ ④しらす干し、干しひじき	③冬瓜、にんじん、こんにゃく、ごぼう、いんげん④干しきくらげ	②精白米、強化米、精麦 ③油、中ざら糖 ④いりごま、三温糖、みりん	655 24.5	薄口醤油、濃口醤油、酒、みりん、おろししょうが、料理酒、酢
8/金	①牛乳 ②親子どんぶり ③小松菜とかまぼこのソテー	①牛乳②鶏肉、さつま揚げ、卵、油揚げ③スクール系かまぼこ	②にんじん、たまねぎ、えのき茸、干し椎茸、葉ねぎ ③小松菜、もやし、にんじん	②精白米、強化米、精麦、三温糖、てんぷん③油	613 26.8	薄口醤油、濃口醤油、酒、みりん、さば節(だし)、オイスターソース、塩、おろししょうが
11/月	①牛乳 ②コッペパン ③じゃがいものベーコン煮 ④ハニーサラダ ⑤マーシャルピーンズ	①牛乳③ベーコン、鶏もも肉、粉チーズ	③にんじん、たまねぎ、いんげん、しめじ④キャベツ、キュウリ、コーン、にんじん	②コッペパン③じゃがいも、バター ④油、はちみつ ⑤マーシャルピーンズ	607 20.7	薄口醤油、塩、こしょう、コンソメ、酢
12/火	①牛乳 ②ごはん ③にらたま汁 ④豚の生姜炒め	①牛乳③卵、豆腐、油揚げ ④豚もも肉	③にんじん、だいこん、もやし、えのき、ニラ ④にんじん、たまねぎ、キャベツ	②精白米、強化米 ③てんぷん④油、三温糖	572 24.6	薄口醤油、濃口醤油、みりん、塩、花かつお(だし)、おろししょうが、酒
13/水	①牛乳 ②黒糖パン(小) ③コーンラーメン ④アーモンドいりこ ⑤ミカン果汁	①牛乳③豚もも肉、カットわかめ ④田作り煮干し、ロースト大豆	③キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、もやし、葉ねぎ ⑤ミカン果汁	②黒糖パン③(冷)中華めん、ごま油(仕上げ用)、練りごま、油、細切りアーモンド	645 30.8	薄口醤油、おろしにんにく、酒、塩、おろししょうが、鶏がらスープ、白湯、こしょう
14/木	①牛乳 ②ごはん ③いわしのおろし煮 ④きのこ汁 ⑤くろしおふりかけ	①牛乳③いわし ④鶏もも肉、中揚げ ⑤くろしおふりかけ	③だいこん④だいこん、にんじん、しめじ、えのき茸、なめこ水煮、こんにゃく、葉ねぎ	②精白米、強化米 ③三温糖 ④じゃがいも	688 26.1	薄口醤油、みりん、酢、酒、塩、かつお節(だし)
15/金	①牛乳 ②きのこのドリア ③野菜スープ	①牛乳②牛乳、鶏もも肉、スキムミルク、粉チーズ ③豚もも肉、ベーコン	②にんじん、しめじ、マッシュルーム、たまねぎ、コーン ③にんじん、ほうれん草、パセリ、たまねぎ、キャベツ	②精白米、強化米、精麦、油、サフランライスの素、バター、小麦粉(薄力)、パン粉	656 24.3	薄口醤油、白ワイン、おろしにんにく、塩、コンソメスープ、鶏がらスープ、こしょう、酒
19/火	①牛乳 ②ごはん ③ちよっぴりカレーじゃが ④茎わかめのソテー	①牛乳③豚もも肉、中揚げ ④茎わかめ、ちくわ、油揚げ、しらす干し	③にんじん、たまねぎ、こんにゃく、干し椎茸、カットインゲン ④にんじん、コーン	②精白米、強化米③じゃがいも、中ざら糖、油④三温糖、油、いりごま、ごま油(仕上げ)	624 23.1	薄口醤油、濃口醤油、カレー粉、酒、みりん、塩
20/水	①牛乳 ②セルフバーガー ③ころころスープ ④マイティソース	①牛乳②ミートハンバーグ ③カットウインナー、冷凍大豆、レッドキドニー④マイティソース	②キャベツ ③たまねぎ、にんじん、枝豆むき実	②基準パン ③じゃがいも、油	645 28.3	薄口醤油、鶏がらスープ、こしょう、塩、コンソメスープ
21/木	①牛乳 ②ごはん ③まぐろとポテトのスパイシー揚げ ④太平燕	①牛乳③ロースト大豆、メパチマグロ角切り(粉付き) ④豚もも肉、カットかまぼこ、うすら卵、(冷)イカ	③枝豆むき実 ④にんじん、たまねぎ、キャベツ、竹の子、ニラ、キクラゲ、もやし	②精白米、強化米③じゃがいも、揚げ油④緑豆プレンド春雨、油、ごま油(仕上げ)、練りごま	703 31.4	薄口醤油、塩、カレー粉、こしょう、おろしにんにく、おろししょうが、酒、白湯、鶏がらスープ
22/金	①牛乳 ②秋の香りごはん ③大豆と南瓜のみそ汁 ④冷凍ミカン	①牛乳②鶏もも肉、油揚げ ③大豆、豆腐、カットわかめ、麦みそ、おからパウダー	②にんじん、ごぼう、枝豆むき実、干し椎茸、しめじ③カボチャ、なす、もやし、葉ねぎ④冷凍ミカン	②精白米、強化米、油、蒸し栗カット	645 23.1	薄口醤油、濃口醤油、煮干し(だし)、塩
25/月	①牛乳 ②ミルクパン ③八宝豆腐 ④彼岸団子(みたらし)	①牛乳③豚もも肉、むきえび、イカ短冊、うすら卵、豆腐	③にんじん、たまねぎ、キャベツ、干し椎茸、竹の子、絹さや	②ミルクパン ③ごま油(仕上げ)、てんぷん、油 ④白玉団子、三温糖、てんぷん	601 28.7	薄口醤油、濃口醤油、おろししょうが、酒、塩、こしょう、鶏がらスープ
26/火	①牛乳 ②奄美の鶏飯 ③切り干し大根のごま炒め ④ヨーグルト	①牛乳②鶏ささみ、錦糸卵、一食刻みのり③さつま揚げ ④コアコアプラス	②壺漬け刻み、干し椎茸、葉ねぎ、にんじん ③切り干し大根、ほうれん草	②精白米、強化米、精麦、油、三温糖 ③ごま油、すりごま、三温糖	674 29.0	薄口醤油、濃口醤油、みりん、酒、塩、しょうが、鶏がらスープ
27/水	①牛乳 ②バターパン ③五目うどん ④ごぼうのみそマヨ炒め	①牛乳③鶏肉、さつま揚げ、カットわかめ ④ちくわ、米みそ	③にんじん、たまねぎ、干し椎茸、竹の子、葉ねぎ④にんじん、ごぼう、コーン、枝豆むき実	②バターパン③油、冷凍うどん ④三温糖、マヨネーズ、いりごま、油	574 24.6	薄口醤油、みりん、かつお節(だし)、酒
29/金	①牛乳 ②もちきびごはん ③麻婆かぼちゃ ④春雨の中華和え ⑤十五夜お月見デザート	①牛乳 ③豚ひき肉、大豆ミート、中揚げ、赤みそ	③かぼちゃ、にんじん、深ねぎ、竹の子、たまねぎ、枝豆むき実、きくらげ ④きゅうり、もやし、にんじん	②精白米、強化米、もちきび ③中ざら糖、ごま油(仕上げ)、てんぷん、油④三温糖、ごま油、緑豆プレンド春雨⑤梨ゼリー	742 22.6	薄口醤油、濃口醤油、酒、豆板醤、ケチャップ、おろしにんにく、酢、おろししょうが

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。

