



令和5年

10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 体の調子を整えるたべもの	ねつ 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
2/月	①牛乳 ②バターパン ③白菜と肉団子のスープ ④さつまいもとりんごの甘煮	①牛乳 ③桜島どり肉だんご、ベーコン	③白菜、ほうれん草、干し椎茸、 竹の子、にんじん④りんご	②バターパン③春雨、ごま油 ④さつまいも、バター(無塩)、 三温糖	599 21.7	チキンブイヨン、薄口醤油、酒、塩、 こしょう
3/火	①牛乳 ②中華どんぶり ③ひじきのごまマヨ炒め	①牛乳②豚もも肉、うずら卵、 (冷)イカ短冊、(冷)むきえび ③干しひじき、シーチキン	②にんじん、たまねぎ、竹の子、 ちんげん菜、白菜、干し椎茸 ③ブロッコリー、キャベツ、コーン、 にんじん	②精白米、強化米、精麦、油、 ごま油(香り付け用)、でんぶん ③三温糖、白ごま、マヨネーズ、油	648 26.8	おろしにんにく、おろししょうが、酒、 鶏がらスープ、薄口醤油、こしょう、 塩、オイスターソース、みりん、酢
4/水	①牛乳 ②米粉入りパン ③きのこのクリームスパゲティ ④ハムとほうれん草のソテー ⑤パテキャラメル	①牛乳③鶏もも肉、ベーコン、 牛乳、生クリーム ④ロースハム短冊	③にんじん、たまねぎ、えのき茸、 しめじ、マッシュルーム、ブロッコリー ④ほうれん草、たまねぎ、にんじん、 コーン	②米粉入りパン ③スパゲティ(ハーフ)、油 ④油⑤パテキャラメル	598 25.4	ガラスープ(缶)、おろしにんにく、 白ワイン、塩、こしょう、薄口醤油
5/木	①牛乳 ②ごはん ③ピリ辛みそ汁 ④サンマのかぼすレモン煮 ⑤もやしソテー	①牛乳③冷凍豆腐、油揚げ、 カットわかめ、麦みそ ④さんまかぼすレモン煮	③にんじん、ごぼう、たまねぎ、 だいこん、葉ねぎ、キャベツ ⑤もやし	②精白米、強化米⑤オリーブ油	618 22.5	薄口醤油、豆板醬、煮干し(だし)
6/金	①牛乳 ②秋のちらしずし ③つみれ汁 ④スイートポテト	①牛乳②鶏もも肉、さつま揚げ、 しらす干し ③たちうおつみれ、厚揚げ	③しめじ、干し椎茸、枝豆むき実、 にんじん、ごぼう、れんこん③白菜、 にんじん、だいこん、小松菜	②精白米、強化米、蒸し栗カット、 白ごま、油、中ざら糖 ③じゃがいも④スイートポテト	660 24.0	薄口醤油、すし酢、酒、みりん、塩、 さば節(だし)、おろししょうが
10/火	①牛乳 ②ガバオ風ライス ③ビーフンスープ ④ブルーベリーゼリー	①牛乳②豚ひき肉、大豆ミート ③鶏もも肉	②たまねぎ、竹の子、青ピーマン、 赤ピーマン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、精麦、油、 三温糖③ビーフン ④ブルーベリーゼリー	593 22.2	薄口醤油、濃口醤油、料理酒、塩、 おろしにんにく、コンソメ、こしょう、 オイスターソース、ガラスープ(缶)、 酒
11/水	①牛乳 ②バーガーパン ③白花豆のポタージュ ④メンチカツ ⑤添えキャベツ	①牛乳③白花豆ペースト、牛乳、 ベーコン、スキムミルク、 粉チーズ ④彩り野菜とキャベツのミンチカツ	③にんじん、たまねぎ、コーン、 裏ごしコーン、マッシュルーム、 パセリ⑤キャベツ	②バーガーパン③じゃがいも、 新米粉、調理用バター ④揚げ油	646 24.3	チキンブイヨン、塩、薄口醤油、 こしょう、おろしにんにく、 マイトソース(1食用)
12/木	①牛乳 ②五目おこわ郷土料理 ③具だくさんみそ汁 ④みかんジュース	①牛乳②鶏もも肉 ③油揚げ、カットわかめ、 麦みそ、おからパウダー	②にんじん、ごぼう、竹の子水煮、 枝豆むき実③にんじん、たまねぎ、 えのき茸、白菜、葉ねぎ ④みかんジュース	②精白米、強化米、もち米、油、 三温糖③じゃがいも	597 21.3	薄口醤油、みりん、煮干し(だし)、 酒、塩
13/金	①牛乳 ②ごはん ③さつまいもの煮もの ④かつおみそ郷土料理	①牛乳③豚肉、厚揚げ ④焼きなまり節、茶うけみそ、 麦みそ	③にんじん、たまねぎ、いんげん、 乾椎茸、こんにゃく ④葉ねぎ	②精白米、強化米③さつまいも、 三温糖、油、中ざら糖④ごま油、 三温糖、白ごま	600 21.9	薄口醤油、濃口醤油、酒、みりん
16/月	①牛乳 ②ツイストミルクパン ③かぼちゃのミートソース煮 ④フルーツポンチ	①牛乳③豚ひき肉、鶏ひき肉、 大豆ミート、粉チーズ	③にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、 セロリ、しめじ、ダイズマト、 枝豆むき実	②ミルクパン③油、じゃがいも ④上白糖	636	赤ワイン、ケチャップ、濃口醤油、 おろしにんにく、トマトピューレ、塩、 デミグラスソース、ウスターソース、 こしょう
17/火	①牛乳 ②ビーンズカレー ③大根サラダ	①牛乳②豚もも肉、粉チーズ、 蒸しひよこ豆、金時豆ペースト、 スキムミルク	②たまねぎ、にんじん、グリーンピース ③だいこん、きゅうり、にんじん、 コーン缶	②精白米、強化米、精麦、油、 じゃがいも③油、三温糖	620 21.5	カレールー、ウスターソース、塩、 アップルソース、おろしにんにく、 おろししょうが、カレー粉、こしょう、 ケチャップ、薄口醤油、リンゴ酢
18/水	①牛乳 ②栗あんパン ③ほうとう ④青リンゴゼリー	①牛乳②小豆 ③鶏もも肉、油揚げ、 さつま揚げ(短冊)	③にんじん、かぼちゃ、白菜、ねぎ、 ごぼう、しめじ④青リンゴゼリー	②たてわりコッペパン、 蒸し栗カット、三温糖 ③やせうま風平麺	603 23.1	塩、おろししょうが、酒、薄口醤油、 みりん、かつお節(だし)、だし昆布
19/木	①牛乳 ②ごはん ③豆乳鍋 ④みたらしさといも郷土料理	①牛乳③豚もも肉、豚バラ肉、 焼き豆腐、プチ貝柱、調整豆乳	③にんじん、白菜、小松菜、 しめじ、深ねぎ、糸こんにゃく	②精白米、強化米④さといも、 でんぶん、揚げ油、三温糖、 でんぶん(たれ用)	615 21.4	薄口醤油、みりん、かつお節(だし)、 酒、塩
20/金	①牛乳 ②焼き肉どんぶり ③魚そうめんのすまし汁 ④みかんジュース	①牛乳②牛もも肉、豚もも肉、 赤みそ ③魚そうめん、豆腐、カットわかめ	②キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、 ソテードオニオン、アップルソース ③にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、 えのき茸	②精白米、強化米、精麦、ごま、 黒砂糖④みかんジュース	645 25.6	おろしにんにく、濃口醤油、酒、塩、 コチジャン、サラダ油、薄口醤油、 かつお節(だし)
24/火	①牛乳 ②なかよし丼 ③みそドレッシングサラダ	①牛乳②豚肉、かまぼこ、油揚げ、 卵③麦みそ	②にんじん、たまねぎ、えのき茸、 葉ねぎ、干し椎茸③キャベツ、 もやし、コーン缶、きゅうり	②精白米、強化米、麦、三温糖、 でんぶん③三温糖、ごま油、 ハ割りアーモンド	617 26.1	薄口醤油、濃口醤油、酒、みりん、 さば節(だし)、酢
25/水	①牛乳 ②黒糖パン ③豆腐のオイスターソース煮 ④シュガーポテト	①牛乳 ③豚もも肉、(冷)むきえび、豆腐	③たまねぎ、にんじん、ちんげん菜、 竹の子、干し椎茸、しめじ	②黒糖パン③三温糖、油、 ごま油(香り付け用)でんぶん、 ④さつまいも、バター、グラニュー糖	594 26.5	おろしにんにく、おろししょうが、 鶏がらスープ、オイスターソース、 薄口醤油、酒、塩、こしょう
26/木	①牛乳 ②ごはん ③豚肉とさといものごまみそ煮 ④小松菜とウインナーの炒めもの	①牛乳③豚もも肉、中揚げ、 さつま揚げ、赤みそ、麦みそ ④カットウインナー	③にんじん、だいこん、こんにゃく、 いんげん④にんじん、小松菜、 コーン、もやし	②精白米、強化米③さといも、 ごま油、中ざら糖、すりごま ④ごま油	602 23.6	酒、みりん、濃口醤油、こしょう、 さば節(だし)、塩
27/金	①牛乳 ②ごはん ③トック(韓国風雑煮) ④プルコギ	①牛乳③鶏もも肉、油揚げ、卵、 一食ぎぎみのり④牛肉	③にんじん、もやし、葉ねぎ、 乾椎茸④にんじん、たまねぎ、 キャベツ、にら	②精白米、強化米 ③いりごま、ごま、トック、油 ④春雨、三温糖、油	604 25.1	薄口醤油、濃口醤油、コチジャン、 酒、塩、鶏がらスープ、おろししょうが、 おろしにんにく、みりん、豆板醬
30/月	①牛乳 ②厚切り食パン ③マカロニのクリーム煮 ④ほうれん草とコーンのソテー ⑤メープルゼリー	①牛乳 ③鶏肉、牛乳、シュレッドチーズ	③にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、 ちんげん菜 ④(冷)ほうれん草、コーン、 にんじん	②食パン③ツイストマカロニ、 じゃがいも、調理用マーガリン、 油、薄力粉④油 ⑤メープルゼリー	594 26.7	おろしにんにく、白ワイン、薄口醤油、 塩、鶏がらスープ、こしょう
31/火	①牛乳 ②ピリ辛みそごはん ③黄花湯 ④かぼちゃプリン	①牛乳②豚ミンチ肉、牛ミンチ肉、 赤みそ③ロースハム、卵	②にんじん、たまねぎ、干し椎茸、 竹の子、枝豆③コーン、たまねぎ、 クリームコーン、ほうれん草、 にんじん、キクラゲ	②精白米、強化米、精麦、油、 三温糖③でんぶん、ごま油	688 27.1	おろしにんにく、おろししょうが、酒、 みりん、薄口醤油、濃口醤油、塩、 甜麺醬、豆板醬、ガラスープ

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つの働きにわけた食品名、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。

