



令和5年

11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/水 | ①牛乳 ②キャロットミルクパン ③豆とウインナーのトマトソース煮 ④フルーツサラダ | ①牛乳③カクテルウインナー、豚もも肉、金時豆ドライパック、煮しほよこ豆、大豆ドライパック、粉チーズ | ②にんじんパウダー③にんじん、たまねぎ、ダイストマト缶、パセリ ④みかん(缶)、パン(缶)、キュウリ、キャベツ | ②ミルクパン③じゃがいも、油 | 613 26.1 | おろしにんにく、赤ワイン、こしょう、塩、ケチャップ、チキンブイヨン、フレンチドレッシング |
| 2/木 | ①牛乳 ②ごはん ③芋煮 ④小松菜とお麩の煮浸し ⑤ラフランスゼリー ※ 鶴岡市との交流給食 | ①牛乳③厚揚げ、牛もも肉 ④焼酎(板) | ③ごぼう、こんにゃく、深ねぎ、干し椎茸、にんじん、だいこん ④小松菜、白菜 | ②精白米、強化米③里芋、油 ④すりごま、三温糖 ⑤ラフランスゼリー | 592 22.0 | 薄口醤油、濃口醤油、三温糖、酒、かつお節(だし)、かつおだし、みりん |
| 6/月 | ①牛乳 ②ミルクパン ③里芋のグラタン風 ④ジューシーフルーツ | ①牛乳③鶏もも肉、ベーコン、牛乳、粉チーズ、生クリーム | ③にんじん、たまねぎ、パセリ、しめじ、④みかん(缶)、黄桃(缶)、リンゴ(缶)、オレンジジュース、ナタデココ、レモン果汁 | ②ミルクパン③里芋、マカロニ、油、小麦粉(中力粉)、バター、パン粉 | 676 24.1 | 塩、こしょう、ガラスープ(缶) |
| 7/火 | ①牛乳 ②ごはん ③大豆の変身みそ汁 ④きびなごの蒲焼き ⑤添え野菜 | ①牛乳③豆腐、油揚げ、カットわかめ、おからパウダー、豆乳、麦みそ、米みそ④きびなご(粉つき) | ③にんじん、大豆もやし、深ねぎ、白菜⑤だいこん | ②精白米、強化米③じゃがいも ④揚げ油、中ざら糖、白ごま | 620 26.4 | 煮干し(だし用)、おろししょうが、薄口醤油、濃口醤油、みりん |
| 8/水 | ①牛乳 ②バターパン ③肉うどん ④いりこナッツ ⑤ブドウゼリー | ①牛乳③牛もも肉 ④田作り煮干し | ③干し椎茸、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ⑤ブドウゼリー | ②バターパン③冷凍うどん、三温糖④細切りアーモンド、くるみ、黒砂糖 | 638 27.4 | 薄口醤油、濃口醤油、みりん、かつお節(だし)、酒 |
| 9/木 | ①牛乳 ②ごはん ③じゃがいものそばろ煮 ④スタミナみそ ⑤みかん | ①牛乳③鶏ひき肉、厚揚げ ④ひき割り納豆、くろしおパック、煮しほき割り大豆、赤みそ | ③にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、干し椎茸、枝豆むき実 ④葉ねぎ⑤みかん | ②精白米、強化米③じゃがいも、三温糖、油 ④ごま油、三温糖、いりごま | 671 25.1 | 薄口醤油、濃口醤油、みりん、酒、おろししょうが、豆板醤 |
| 10/金 | ①牛乳 ②ポークカレー ③ひじきとナッツのサラダ | ①牛乳②豚もも肉、粉チーズ、スキムミルク③ひじき | ②たまねぎ、プルーンピューレ、セロリ、にんじん、アップルソース、枝豆むき実③にんじん、きゅうり、コーン缶、アップルソース | ②精白米、強化米、じゃがいも、油 ③細切りアーモンド、はちみつ、油 | 656 21.6 | カレールウ、カレー粉、薄口醤油、濃口醤油、赤ワイン、ウスターソース、塩、こしょう、酢、おろしにんにく |
| 13/月 | ①牛乳 ②黒糖パン ③八宝菜 ④ふかし芋 ⑤ヨーグルト | ①牛乳③豚もも肉、カットかまぼこ ④いりこ、えび⑤ヨーグルト | ③干し椎茸、にんじん、たまねぎ、キャベツ、竹の子、小松菜 | ②黒糖パン③てんぷん、油、うずら卵、ごま油④さつまいも | 604 23.6 | 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 |
| 14/火 | ①牛乳 ②麦ごはん ③鶏とひじきの煮もの ④白菜とリンゴのサラダ ⑤味付けのり | ①牛乳③干しひじき、鶏もも肉、油揚げ、味付けのり、ちくわ | ③にんじん、たまねぎ、干し椎茸、コーン、グリーンピース④きゅうり、白菜、リンゴ(缶)、もやし | ②精白米、強化米、精麦 ③じゃがいも、油、中ざら糖 ④はちみつ、油 | 597 23.5 | 薄口醤油、濃口醤油、酒、りんご酢、塩、こしょう |
| 15/水 | ①牛乳 ②アップルパン ③ミートスパゲティ ④小松菜とツナのソテー | ①牛乳③豚ひき肉、大豆ミート、スキムミルク、粉チーズ④ツナ | ③にんじん、たまねぎ、パセリ、ダイストマト(缶) ④小松菜、もやし、コーン | ②アップルパン③スパゲティ、油 ④ごま油、こしょう | 669 27.6 | 薄口醤油、こしょう、塩、ケチャップ、デミグラスソース、おろしにんにく、赤ワイン、ウスターソース |
| 16/木 | ①牛乳 ②ごはん ③けんちん汁 ④さばのみそ煮 ⑤添え野菜 | ①牛乳③豆腐、鶏肉 ④さばの味噌煮 | ③にんじん、だいこん、板こんにゃく、ごぼう、深ねぎ、干し椎茸⑤もやし | ②精白米、強化米③油 ⑤ごま油 | 607 23.4 | 薄口醤油、濃口醤油、料理酒、かつお節(だし)、塩 |
| 17/金 | ①牛乳 ②ごはん ③家常豆腐 ④もやしとわかめのナムル | ①牛乳③豚ひき肉、大豆ミート、厚揚げ、赤みそ④カットわかめ | ③にんじん、たまねぎ、竹の子、深ねぎ、干し椎茸④大豆もやし、ほうれん草、にんじん | ②精白米、強化米③中ざら糖、デンプン、ごま油、油 ④白ごま、三温糖、ラー油、油 | 618 23.8 | 薄口醤油、濃口醤油、鶏がらスープ、おろしにんにく、おろししょうが、酒、ケチャップ、豆板醤、酢 |
| 20/月 | ①牛乳 ②チリドッグ ③さつまいものポターージュ | ①牛乳②ポークフランク ③鶏もも肉、白花豆ペースト、牛乳、粉チーズ、スキムミルク | ②キャベツ③にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース | ②縦割りコッペパン、三温糖、てんぷん、油③さつまいも、油、裏ごしさつまいも、新米粉 | 637 25.5 | おろしにんにく、おろししょうが、塩、トマトケチャップ、トマトチリソース、チキンブイヨン、薄口醤油、こしょう、白ワイン |
| 21/火 | ①牛乳 ②ごはん ③かねだご汁 郷土料理 ④みそじゃこナッツ | ①牛乳③鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ④田作り煮干し、麦みそ、ロースト大豆 | ③だいこん、にんじん、えのき茸、白菜 | ②精白米、強化米 ③甘藷てんぷん、さつまいもペースト ④カシューナッツ、中ざら糖、水あめ | 630 24.6 | 煮干し(だし)、薄口醤油、酒、みりん |
| 22/水 | ①牛乳 ②黒糖パン ③ピリ辛フォー ④春巻き ⑤ヤクルト | ①牛乳③豚ひき肉、焼豚、ベビーホタテ、カットわかめ ④八宝春巻き | ③にんじん、もやし、竹の子水煮、たまねぎ、ちんげん菜、深ねぎ ⑤ヤクルト | ②黒糖パン③クイツティオ、油、練りごま、④揚げ油 | 660 24.6 | 薄口醤油、濃口醤油、おろししょうが、おろしにんにく、酒、塩、こしょう、豆板醤、鶏がらスープ |
| 24/金 | ①牛乳 ②シーフードドリア ③白菜と豆腐のスープ | ①牛乳②ベーコン、むきえび、ホタテ、白花豆ペースト、牛乳、スキムミルク、粉チーズ ③ベーコン、豆腐 | ②にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ ③白菜、たまねぎ、にんじん、しめじ | ②精白米、強化米、薄力粉、バター、生クリーム、油、パン粉 ③じゃがいも | 633 23.9 | 薄口醤油、チキンライスの素、塩、おろしにんにく、鶏がらスープ、こしょう |
| 27/月 | ①牛乳 ②ツイストミルクパン ③五穀豆のスープ ④鶏肉のマヨネーズ炒め | ①牛乳③カットベーコン、五穀豆と五穀、粉チーズ ④鶏もも肉、粉チーズ | ③にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、ダイストマト缶、パセリ ④たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン | ②ツイストミルクパン ③さつまいも ④油、マヨネーズ | 591 27.6 | 薄口醤油、こしょう、鶏がらスープ、塩 |
| 28/火 | ①牛乳 ②もちきびごはん ③豚肉のみそ煮 郷土料理 ④カリカリじゃこソテー | ①牛乳③豚バラ肉角切り、豚もも肉角切り、厚揚げ、麦みそ、赤みそ④しらす干し | ③いんげん、ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく④キャベツ 小松菜、にんじん、コーン | ②精白米、強化米、もちきび ③黒砂糖、油④白ごま、ごま油 | 607 23.5 | 薄口醤油、濃口醤油、焼酎、酒、おろししょうが、塩、こしょう |
| 29/水 | ①牛乳 ②フィッシュバーガー ③ミネストローネ | ①牛乳②白身魚フライ、スライスチーズ③白インゲン豆、豚肉、カットウインナー | ③セロリ、たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ | ②バーガーパン、揚げ油 ③ジェルマカロニ、サラダ油 | 664 28.0 | タルタルソース、ダイストマト、塩、赤ワイン、ガラスープ、こしょう |
| 30/木 | ①牛乳 ②中華おこわ ③水ぎょうざ ④みかん | ①牛乳②豚もも肉スライス ③カットベーコン、皮もちもち水餃子 | ②にんじん、ごぼう、枝豆むき実、竹の子、きくらげスライス③セロリ、カーネルコーン、にんじん、たまねぎ、ちんげん菜 | ②精白米、強化米、もち米、油、三温糖 | 624 24.8 | 薄口醤油、濃口醤油、みりん、塩、こしょう、チキンブイヨン |

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。

