



令和6年

2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/木	①牛乳 ②ごはん ③薩摩しゅんかん(郷土料理) ④手作りふりかけ	①牛乳③豚もも肉、豚バラ肉、厚揚げ、角切り昆布 ④しらす干し、炊き込みわかめ、かつお節	③にんじん、だいこん、こんにゃく、竹の子、干し椎茸、枝豆むき実、ごぼう	②精白米、強化米③じゃがいも、中ざら糖④白りごま、ごま油	629 24.8	薄口醤油、濃口醤油、さば節(だし)、みりん
2/金	①牛乳 ②麦ごはん ③さつまい(郷土料理) ④いわしの生姜煮 ⑤添え野菜 ⑥節分豆	①牛乳③鶏もも肉、生揚げ、麦みそ、おからパウダー ④いわし生姜煮⑤節分豆	③にんじん、だいこん、こんにゃく、ごぼう、干し椎茸、葉ねぎ⑤もやし	②精白米、強化米、精麦 ③里芋、油⑤油	638 26.5	薄口醤油、さば節(だし)、おろししょうが
5/月	①牛乳 ②メロワッサン ③厚揚げのチリソース煮 ④小松菜のナムル	①牛乳③豚ひき肉、中揚げ、鶏と豚のミートボール	③にんじん、たまねぎ、枝豆むき実、竹の子水煮、干し椎茸④小松菜、にんじん、もやし	②メロワッサン③じゃがいも、三温糖、でんぷん、油 ④ごま油、すりごま	688 23.8	薄口醤油、濃口醤油、ケチャップ、酒、塩、おろしにんにく、おろししょうが、豆板醤
6/火	①牛乳 ②手巻きずし ③ごぼう団子汁	①牛乳②豚肉、手巻きのり ③たつぷりごぼう団子、油揚げ、麦みそ	②ごぼう③にんじん、だいこん、こんにゃく、干し椎茸、葉ねぎ	②精白米、強化米、油、三温糖、いりごま(白) ③じゃがいも	593 24.1	濃口醤油、みりん、料理酒、煮干し(だし)
7/水	①牛乳 ②バターパン(小) ③わかめうどん ④バナナッツ	①牛乳③わかめ、鶏もも肉、油揚げ、さつまい ④ロースト大豆	③干し椎茸、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ④バナナチップ	②バターパン③冷凍うどん、油 ④細切アーモンド、カシューナッツ、黒砂糖、片栗粉	604 25.2	薄口醤油、濃口醤油、かつお節(だし)、昆布(だし)、酒、塩
8/木	①牛乳 ②古代ごはん ③具だくさんみそ汁(郷土料理) ④チキン南蛮 ⑤ボイルキャベツ	①牛乳③豚もも肉、生揚げ、麦みそ④鶏もも肉	③にんじん、だいこん、大豆もやし、板こんにゃく、葉ねぎ、ごぼう ⑤キャベツ	②精白米、強化米、黒米 ③さつまいも、油④薄力粉、でんぷん、揚げ油、三温糖、L&Mタルタル	639 26.1	薄口醤油、おろししょうが、こしょう、塩、酒
9/金	①牛乳 ②麦ごはん ③キムチ鍋 ④小松菜のじゃこ炒め	①牛乳③豚もも肉、焼き豆腐、中華風つみれ ④油揚げ、しらす干し、花かつお	③にんじん、だいこん、ちんげん菜、小大豆もやし、深ねぎ、白菜、つきこんにゃく、白菜キムチ ④小松菜、もやし	②精白米、強化米、精麦 ③ごま油 ④白ごま、ごま油、三温糖	561 24.3	薄口醤油、濃口醤油、鶏ガラスープ、おろしにんにく、酒、豆板醤、みりん
13/火	①牛乳 ②ポークカレー ③海藻ナッツサラダ	①牛乳②豚もも肉、スキムミルク、金時豆ペースト、粉チーズ ③海藻ミックス	②にんじん、たまねぎ、セロリ、ソテードオニオン、アップルソース、グリーンピース ③きゅうり、キャベツ、コーン缶	②精白米、強化米、じゃがいも、油 ③細切アーモンド	670 23.4	濃口醤油、赤ワイン、おろししょうが、カレー粉、おろしにんにく、こしょう、塩、ウスターソース、ケチャップ、カレールウ、ごまドレッシング
14/水	①牛乳 ②コッペパン ③肉みそビーフン ④ミックスいりこ ⑤いちごミックスジャム ⑥チョコプリン	①牛乳③豚ミンチ肉、大豆ミート、赤みそ④田作り煮干し	③深ねぎ、きくらげ、にんじん、たまねぎ、竹の子水煮、もやし、ちんげん菜	②コッペパン③三温糖、クイティオ、油④細切アーモンド、いりごま、カシューナッツ、油、三温糖 ⑤イチゴミックスジャム	665 26.6	薄口醤油、濃口醤油、豆板醤、塩、料理酒、おろししょうが、こしょう、ガラスープ(缶)、チキンブイヨン、みりん
15/木	①牛乳 ②ごはん ③おでん ④煮浸し	①牛乳③鶏もも肉、乱切りちくわ、うずら卵、中揚げ、結び昆布 ④花かつお、油揚げ	③だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん④小松菜、白菜、コーン	②精白米、強化米③じゃがいも、中ざら糖④白ごま、すりごま	583 22.4	薄口醤油、濃口醤油、料理酒、かつお節(だし)、みりん
16/金	①牛乳 ②ひじきごはん ③豆乳のみそ汁 ④とっとチーズ	①牛乳②豚もも肉、さつまい揚げ、大豆ドライパック、油揚げ、ひじき ③生揚げ、豆乳、麦みそ、赤みそ、ふえるわかめ	②にんじん、竹の子水煮、干し椎茸、枝豆むき実 ③白菜、小大豆もやし、だいこん、葉ねぎ	②精白米、強化米、油、三温糖 ③さつまいも④とっとチーズ	607 23.2	薄口醤油、濃口醤油、料理酒、塩、煮干し(だし)、みりん
19/月	①牛乳 ②ミルクパン ③イタリアン鍋 ④フルーツサラダ	①牛乳③鶏もも肉、イカ輪切り、むきえび、レッドキドニー、粉チーズ	③しめじ、たまねぎ、にんじん、パセリ ④きゅうり、キャベツ、みかん、パン	②ミルクパン③じゃがいも、油、三温糖④ハチミツ、油	567 28.5	薄口醤油、トマトピューレ、ケチャップ、塩、デミグラスソース、赤ワイン、酢、こしょう、チキンブイヨン
20/火	①牛乳 ②親子丼 ③小松菜と糸かまぼこのソテー	①牛乳②鶏肉、さつまい揚げ、卵、油揚げ③スクール糸かまぼこ	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、でんぷん	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
21/水	①牛乳 ②揚げパン ③ミートボールスープ ④ヨーグルト	①牛乳②きな粉 ③国産鶏と豚のミートソース、ベーコン④コアコアプラス	③にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、しめじ、ほうれん草	②コッペパン、揚げ油、三温糖	593 22.1	薄口醤油、鶏ガラスープ、塩、こしょう
22/木	①牛乳 ②ごはん ③豆腐とわかめのみそ汁 ④豚肉のしょうが焼き	①牛乳③木綿豆腐、油揚げ、ふえるわかめ、麦みそ ④豚肩ロース肉、豚もも肉	③にんじん、えのき、たまねぎ、小松菜 ④にんじん、キャベツ、深ねぎ	②精白米、強化米③じゃがいも ④油、三温糖、いりごま、でんぷん	566 25.6	薄口醤油、濃口醤油、煮干し(だし)、酒、おろししょうが
26/月	①牛乳 ②ミルクパン ③マカロニグラタン風煮 ④アップルポンチ	①牛乳③鶏肉、牛乳、粉チーズ	③にんじん、たまねぎ、ブロッコリー ④りんご缶、みかん缶、パン缶、黄桃缶、ナタデココ、リンゴジュース	②ミルクパン③マカロニ、バター、じゃがいも、薄力粉、パン粉	691 25.2	鶏ガラスープ、塩、白ワイン、こしょう、おろしにんにく
27/火	①牛乳 ②ごはん ③中華風コーンスープ ④ぶりとさつまいものレモンソースあえ	①牛乳③ロースハム、卵、豆腐 ④ぶり角切り	③にんじん、たまねぎ、ちんげん菜、コーン、クリームコーン、きくらげ ④レモン果汁	②精白米、強化米③でんぷん、ごま油④さつまいも、三温糖、揚げ油	694 27.0	薄口醤油、酒、塩、こしょう、みりん、鶏ガラスープ(缶)おろししょうが
28/水	①牛乳 ②黒糖パン ③ちゃんぽん ④蒸ししゅうまい ⑤添え野菜	①牛乳③豚肉、(冷)いか、(冷)むきえび、かまぼこ ④しゅうまい(肉)	③にんじん、たまねぎ、もやし、きくらげ、キャベツ、葉ねぎ ⑤ほうれん草、にんじん	②黒糖パン③冷凍ちゃんぽん、油 ⑤油	590 28.7	薄口醤油、おろしにんにく、料理酒、塩、おろししょうが、ウスターソース、こしょう、鶏ガラスープ、白湯
29/木	①牛乳 ②ちらしずし ③すまし汁 ④ひなあられ	①牛乳②鶏もも肉、しらす干し、油揚げ、さつまい、錦糸卵 ③豆腐、たちうおつみれ、ふえるこんぶ	②にんじん、れんこん、干し椎茸、きぬさや③にんじん、だいこん、白菜、菜の花、しめじ	②精白米、強化米、中ざら糖、油 ④ひなあられ	596 23.0	薄口醤油、濃口醤油、すし酢、酒、みりん、塩、かつお節(だし)

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。

