



令和6年

1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	ちようみりよう おもな調味料
9/火	①牛乳 ②キーマカレー ③ABCマカロニスープ ④焼きプリンタルト	①牛乳②牛ミンチ肉、豚ミンチ肉、大豆ミート、粉チーズ ③カットベーコン	②にんじん、枝豆むき実、たまねぎ、ソテードオニオン、プルーンピューレ ③にんじん、白菜、コーン、小松菜	②精白米、強化米、精麦、油、三温糖③アルファベットマカロニ、油 ④焼きプリンタルト	705 23.4	おろしにんにく、赤ワイン、カレー粉、こしょう、カレールウ、ウスターソース、鶏ガラスープ、塩、薄口醤油
10/水	①牛乳 ②バターパン ③蝦仁豆腐 ④白玉ぜんざい	①牛乳③豚もも肉、豆腐、(冷)むきえび④小豆	③白菜、にんじん、ちんげん菜、竹の子、干し椎茸、たまねぎ	②バターパン③油、ごま油、でんぷん ④冷凍白玉餅、中ざら糖	651 30.8	おろしにんにく、おろししょうが、塩、オイスターソース
11/木	①牛乳 ②三色そばろ井 ③白菜とつみれのみそ汁 ④りんご	①牛乳②鶏ひき肉、卵③豆腐、たちうおつみれ、ふえるわかめ、麦みそ	②たまねぎ、枝豆むき実③白菜、干し椎茸、だいこん、にんじん、きくらげ、もやし、小松菜④りんご	②精白米、強化米、精麦、油、三温糖 ③緑豆ブレンド春雨、ごま油	651 26.3	薄口醤油、濃口醤油、塩、みりん、おろししょうが、煮干し、酒
12/金	①牛乳 ②ごはん ③ちゃんこ鍋 ④豚みそ(郷土料理)	①牛乳③鶏肉、焼き豆腐、油揚げ ④豚もも肉、麦みそ、茶うけみそ	③系こんにやく、にんじん、白菜、深ねぎ、大豆もやし、しめじ ④にら、ごぼう	②精白米、強化米 ③じゃがいも ④三温糖、黒砂糖、白ごま	627 28.6	薄口醤油、かつお節(だし)、酒、みりん、塩、おろししょうが
15/月	①牛乳 ②チーズパン ③ビーンズブラウンシチュー ④アップルポンチ	①牛乳③豚角切り肉、粉チーズ、金時豆ペースト、スキムミルク、ミックスビーンズ	③にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマトピューレ、枝豆むき実 ④みかん缶、パイン缶、黄桃缶、リンゴ缶、リンゴジュース	②チーズパン③じゃがいも、油、小麦粉(薄力粉)、調理用バター	624 24.9	鶏ガラスープ、赤ワイン、ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、塩、こしょう
16/火	①牛乳 ②ごはん ③麻婆厚揚げ ④ちくわの磯辺揚げ ⑤しそひじき	①牛乳③豚ひき肉、牛ひき肉、大豆ミート、絹揚げ、赤みそ ④ちくわ	③にんじん、たまねぎ、竹の子、干し椎茸、深ねぎ、にら ⑤しそひじき	②精白米、強化米 ③ごま油、三温糖、でんぷん	658 22.7	おろししょうが、おろしにんにく、酒、濃口醤油、豆板醤、塩、ケチャップ
17/水	①牛乳 ②黒糖パン ③すき焼きうどん ④りんかけ大豆 ⑤飲むヨーグルト	①牛乳③牛もも肉、さつま揚げ、油揚げ④ロースト大豆 ⑤飲むヨーグルト	③にんじん、たまねぎ、えのき茸、深ねぎ、白菜、春菊	②黒糖パン ③うどん(冷)、三温糖、油 ④黒砂糖	607 27.1	薄口醤油、濃口醤油、酒、塩、さば節(だし)
18/木	①牛乳 ②ごはん ③地鶏の煮つけ(郷土料理) ④れんこんのごまマヨネーズ炒め	①牛乳③地鶏もも肉、中揚げ、さつま揚げ	③こんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、干し椎茸、いんげん ④れんこん、ブロッコリー、コーン	②精白米、強化米③里芋、油、中ざら糖 ④三温糖、マヨネーズ、白ごま	605 23.5	薄口醤油、濃口醤油、みりん、酒、さば節(だし)
19/金	①牛乳 ②キムチチャーハン ③ミートボールスープ ④ムース	①牛乳②豚もも肉③ベーコン、国産鶏と豚のミートボール	②にんじん、ねぎ、キムチ③にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、コーン、しめじ	②精白米、強化米、ごま油 ④ムース	593 23.3	おろしにんにく、薄口醤油、塩、こしょう、鶏ガラスープ
22/月	①牛乳 ②ミルクパン ③地場産野菜のポトフ ④小松菜とかまぼこのソテー ⑤うまかつてん	①牛乳③鶏もも肉 ④系かまぼこ⑤うまかつてん	③にんじん、だいこん、ブロッコリー、白菜、干し椎茸 ④小松菜、コーン、しめじ、もやし	②ミルクパン③さつまいも、油 ④油	588 26.3	鶏ガラスープ、薄口醤油、こしょう、塩
23/火	①牛乳 ②ごはん ③ふるさとたっぷりみそ汁 ④かつお腹皮の揚げ煮	①牛乳③鶏もも肉、油揚げ、麦みそ④かつお腹皮角切り	③だいこん、にんじん、白菜、小松菜	②精白米、強化米 ③里芋、さつまいも④でんぷん、揚げ油、中ざら糖、白ごま	580 26.0	濃口醤油、みりん、煮干し(だし)、酒
24/水	①牛乳 ②紫芋パン ③桜ヶ丘ラーメン ④千草焼	①牛乳③豚もも肉、カットわかめ ④千草焼	③キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、葉ねぎ	②紫芋パン③(冷)ラーメン、サラダ油、練りごま、ごま油	607 24.2	薄口醤油、おろしにんにく、酒、塩、おろししょうが、白湯、鶏ガラスープ、こしょう
25/木	①牛乳 ②ごはん ③さつま雑煮(郷土料理) ④昆布巻き(郷土料理)	①牛乳③鶏もも肉、カットかまぼこ、桜えび素干し④昆布巻き	③白菜、にんじん、大豆もやし、干し椎茸、春菊	②精白米、強化米 ③里芋、冷凍白玉餅 ④中ざら糖	571 23.6	薄口醤油、濃口醤油、昆布(だし)、かつお節(だし)、おろししょうが、酢、酒、みりん、だし汁
26/金	①牛乳 ②ごはん ③豚肉のみそ煮 ④たんかん ⑤さけぱっぱ	①牛乳③絹揚げ、赤みそ、麦みそ、豚ばら角切り肉、豚もも角切り肉 ⑤さけぱっぱ	③桜島だいこん、にんじん、ごぼう こんにやく、いんげん④たんかん	②精白米、強化米 ③油、里芋、黒砂糖、中ざら糖	632 25.7	おろししょうが、焼酎
29/月	①牛乳 ②セルフバーガー ③かぶのクリーム煮	①牛乳②照り焼きチキン ③鶏もも肉、ベーコン、牛乳、白花豆&白いんげん豆ペースト、粉チーズ、スキムミルク	②キャベツ③にんじん、たまねぎ、白菜、かぶ、しめじ、ブロッコリー	②コッペパン③じゃがいも、油、小麦粉(薄力粉)、バター、生クリーム	730 32.8	鶏ガラスープ、薄口醤油、白ワイン、おろしにんにく、塩、こしょう
30/火	①牛乳 ②豚丼 ③けんちん汁 ④ねったば	①牛乳②豚もも肉、豚ばら肉 ③豆腐、油揚げ、鶏肉	②にんじん、たまねぎ、小松菜 ③にんじん、ごぼう、だいこん、こんにやく、深ねぎ、干し椎茸 ④ねったば	②精白米、強化米、精麦、油、三温糖③里芋、油	646 24.0	薄口醤油、濃口醤油、おろししょうが、みりん、酒、かつお節(だし)、塩
31/水	①牛乳 ②パンプキンパン ③ペンネのミートソース ④ハムと野菜のソテー	①牛乳③牛ひき肉、豚ひき肉、大豆ミート、スキムミルク、粉チーズ④ロースハム	②かぼちゃパウダー③にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、ダイストマト缶 ④にんじん、キャベツ、コーン、しめじ	②ミルクパン③ペンネ、油④油	648 27.0	薄口醤油、濃口醤油、ケチャップ、おろしにんにく、ウスターソース、トマトピューレ、塩、こしょう、赤ワイン

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。

