



令和6年

3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	からだちょ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
4/月	①牛乳 ②米粉パン ③ペンネのミートソース ④小松菜とかまぼこのカレーソテー	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カットかまぼこ	③にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、ダイストマト缶 ④小松菜、コーン、しめじ、もやし	②米粉パン③ペンネ、油④油	635 25.5	おろしにんにく、ケチャップ、塩、ウスターソース、トマトピューレ、薄口醤油、濃口醤油、こしょう、赤ワイン、カレー粉
5/火	①牛乳 ②ごはん ③肉じゃが ④ごぼうみそ	①牛乳③牛肉、中揚げ ④茶うけみそ、花かつお(砕片)、豚ミンチ肉	③にんじん、たまねぎ、いんげん、干し椎茸、糸こんにゃく ④ごぼう、葉ねぎ	②精白米、強化米 ③三温糖、じゃがいも、中ざら糖、油④白ごま、三温糖、ごま油	637 25.6	薄口醤油、濃口醤油、酒、みりん、かつお節(だし)、おろししょうが
6/水	①牛乳 ②フィッシュバーガー ③コーンチャウダー	①牛乳②ほきフライ(青さ入り) ③カットベーコン、スキムミルク、粉チーズ、豆乳、レンズ豆	②キャベツ③ホールコーン缶、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、枝豆むき実	②バーガーパン、L&Mタルタル、揚げ油③じゃがいも、生クリーム、油、新米米粉	634 25.7	白ワイン、鶏ガラスープ、塩、こしょう
7/木	①牛乳 ②ごはん ③開花煮 ④菜の花の煮浸し	①牛乳③鶏もも肉、中揚げ、卵、ちくわ④花かつお(砕片)	③にんじん、たまねぎ、竹の子、干し椎茸、グリーンピース ④菜の花、小松菜、もやし、コーン	②精白米、強化米③じゃがいも、油、三温糖 ④いりごま(白)、すりごま(白)	576 23.3	薄口醤油、おろししょうが、みりん、かつお節(だし)、塩
8/金	①牛乳 ②焼肉丼 ③けんちん汁	①牛乳②豚もも肉、豚バラ肉 ③豆腐、油揚げ	②にんじん、たまねぎ、小松菜 ③にんじん、ごぼう、だいこん、板こんにゃく、深ねぎ、干し椎茸	②精白米、強化米、精麦、油、三温糖③油、さといも	590 21.3	薄口醤油、濃口醤油、みりん、塩、おろししょうが、かつお節(だし)、酒
11/月	①牛乳 ②黒糖パン ③厚揚の中華煮 ④フルーツポンチ	①牛乳③豚もも肉、中揚げ	③にんじん、たまねぎ、干し椎茸、キャベツ、小松菜④みかん缶、パイン缶、もも缶、リンゴ缶	②黒糖パン③じゃがいも、三温糖、でんぷん、ごま油 ④上白糖	613 23.2	濃口醤油、鶏ガラスープ、みりん、酒、塩、赤ワイン
12/火	①牛乳 ②ごはん ③鶏肉と大根の煮物 ④ツナと野菜の炒めもの	①牛乳 ③鶏肉、中揚げ、角切り昆布 ④まぐろ油漬	③だいこん、干し椎茸、にんじん、こんにゃく、インゲン④小松菜、にんじん、キャベツ、コーン	②精白米、強化米 ③じゃがいも、中ざら糖、油 ④油	620 22.3	薄口醤油、濃口醤油、みりん、酒、さば節(だし)、塩、こしょう
13/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、竹の子、干し椎茸、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さといも、油、冷凍うどん④三温糖、いりごま、マヨネーズ(ノンエッグ)、油	574 24.6	薄口醤油、酒、かつお節(だし)、みりん
14/木	①牛乳 ②ごはん ③豆トシ汁 ④きびなごごぼうの蒲焼き風	①牛乳③冷凍大豆、豚もも肉、油揚げ、麦みそ ④きびなご(粉付き)	③にんじん、だいこん、こんにゃく、しめじ、葉ねぎ④ごぼう	②精白米、強化米③じゃがいも、油④でんぷん、中ざら糖、いりごま(白)、揚げ油	620 26.2	濃口醤油、おろししょうが、みりん、煮干し(だし)、酒
15/金	①牛乳 ②かつおくんカレー ③わかめちゃんサラダ	①牛乳②かつお味付け角煮、金時豆ペースト、スキムミルク、粉チーズ ③カットわかめ、海藻サラダ	②にんじん、たまねぎ、枝豆むき実、アップルソース、ソテードオニオン、ダイストマト③にんじん、もやし、きゅうり、コーン缶	②精白米、強化米、じゃがいも、油③ねりごま、すりごま、三温糖、油	619 21.0	薄口醤油、カレー粉、塩、こしょう、おろしにんにく、おろししょうが、酢、カレールー、ウスターソース、赤ワイン、ケチャップ
18/月	①牛乳 ②ミルクパン ③高野豆腐の卵とじ ④彼岸団子(みたらし)	①牛乳 ③鶏もも肉、細切り高野、卵	③にんじん、たまねぎ、干し椎茸、キャベツ、グリーンピース	②ミルクパン ③サラダ油、三温糖 ④白玉団子、三温糖、でんぷん	567 24.5	薄口醤油、濃口醤油、酒、塩、みりん、かつお節(だし)
19/火	①牛乳 ②ごはん ③すき焼き風煮 ④キャベツのレモン風味和え	①牛乳③牛もも肉、焼き豆腐 ④カットわかめ	③白菜、にんじん、えのき茸、春菊、大豆もやし、糸こんにゃく、深ねぎ④にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶	②精白米、強化米 ③マロニー、三温糖、油、中ざら糖 ④三温糖、油	567 22.5	薄口醤油、濃口醤油、みりん、酢、塩、レモン汁
21/木	①牛乳 ②クロワッサン ③野菜スープ ④フライドチキン ⑤添え野菜 ⑥お祝いケーキ	①牛乳③ベーコン ④鶏もも皮付	③にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ⑤ほうれん草、にんじん	②クロワッサン③じゃがいも、アルファベットマカロニ、油 ④でんぷん、小麦粉(薄力粉)、揚げ油⑤油⑥ケーキ	738 25.5	薄口醤油、塩、こしょう、パプリカ粉、おろしにんにく、おろししょうが、鶏ガラスープ、白ワイン

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。

