

令和6年7月予定献立表

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《天候・その他の都合により材料・献立を変更する場合があります。》

《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》

※献立表には表示されていませんが、「海草(ひじき)、のり、青のり、あおさ、もすく、わかめ、こんぶなど」には、いか・えび・かに・さばは稚魚・貝などが入っている場合があります。

鹿児島市立松元学校給食センター



月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>④スナックコーヤ ⑤やさいふりかけ</p> <p>②ごはん ③まめとんじろ</p> <p>①牛乳 ③豚肉、うす揚げ、大豆、おから、麦みそ ④かつお節</p> <p>③にんじん、たまねぎ、ごぼう、こんにゃく ④菜の花、しょうが ④ゴキウヤ ⑤だいたん、かぼちゃ、ほうれんそう ⑥にんじん、抹茶</p> <p>②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、菜種油 ④でんぷん、菜種油 さとう、こま ⑤小麦粉、さとう、でんぷん、油 ⑥みりん、しょうゆ ④塩、しょうゆ</p> <p>エネルギー 小: 606 kcal 中: 733 kcal タンパク質 小: 20.5 g 中: 24.2 g</p>	<p>2</p> <p>④しゅうまい (2こ)</p> <p>②こくとうパン ③カレーはっぼうさい</p> <p>①牛乳 ③豚肉、イカ、エビ ④豚肉</p> <p>③たまねぎ、にんじん、きくらげ ④だしの、しょうが、ヤングコーン ⑤コーン、キャベツ、キヌサヤ ⑥たまねぎ、しょうが</p> <p>②精白米、強化米 ③菜種油、でんぷん ④小麦粉、でんぷん、さとう、ごま油 ⑤鶏がらスープ、葱、しょうゆ ⑥カレー粉、こしょう ④しょうゆ、こしょう、オイスターソース</p> <p>エネルギー 小: 558 kcal 中: 721 kcal タンパク質 小: 27.6 g 中: 35.8 g</p>	<p>3</p> <p>④ぶりのてりやき</p> <p>②ごはん ③マーボーとうがん</p> <p>①牛乳 ③豚肉、大豆、麦みそ、赤みそ ④ぶり</p> <p>③たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ ④とうが、しょうが、にんにく、えだまめ ⑤しょうが</p> <p>②精白米、強化米 ③さとう、でんぷん、ごま油 ④小麦粉、でんぷん、さとう ⑤しょうゆ、ケチャップ、酒 ⑥トウモロコシ、トウモロコシ、酒 ④しょうゆ、みりん</p> <p>エネルギー 小: 661 kcal 中: 772 kcal タンパク質 小: 30.1 g 中: 34.1 g</p>	<p>4</p> <p>④コーンパン</p> <p>②ミルクパン ③なすいりミートスパグティ</p> <p>①牛乳 ③豚肉、大豆、チーズ、スキムミルク ④ゼラチン</p> <p>③たまねぎ、にんじん、なす、マッシュルーム しょうが、にんにく、グリーンピース、トマト ④アスパラガス、コーン</p> <p>②精白米、強化米 (節・乳) ③スパゲティ、菜種油、さとう ④バター</p> <p>③トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ ウスターソース、ワイン、塩、こしょう ④塩、こしょう、しょうゆ</p> <p>エネルギー 小: 658 kcal 中: 839 kcal タンパク質 小: 29.8 g 中: 37.6 g</p>	<p>5</p> <p>④だぼだぼセリ</p> <p>④キムタクごはん ②ねぎごはん ③だまばしる</p> <p>①牛乳 ③鶏肉、昆布(だし) ④豚肉 ⑤豆腐、春巻</p> <p>③にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのき おくら、菜の花 ④にんじん、だくあん、キムチ、えだまめ ⑤しょうゆ、メロン</p> <p>②精白米、強化米、麦 ③ピーマン、④ごま油 ⑤水あめ、さとう、でんぷん ⑥しょうゆ、酒、鶏がらスープ ④しょうゆ、酒</p> <p>エネルギー 小: 613 kcal 中: 753 kcal タンパク質 小: 24.2 g 中: 31.2 g</p>
<p>8</p> <p>④かつおぼろどん</p> <p>②ごはん ③かぼちゃのみそしる</p> <p>①牛乳 ③うすあげ、豆腐、わかめ、麦みそ ④煮干し(だし) ④かつお、卵</p> <p>③かぼちゃ、えのき、たまねぎ、もやし 菜の花 ④にんじん、しいたけ、グリーンピース しょうが</p> <p>②精白米、強化米 ④菜種油、さとう</p> <p>④みりん、酒、しょうゆ、塩</p> <p>エネルギー 小: 629 kcal 中: 767 kcal タンパク質 小: 21.6 g 中: 25.9 g</p>	<p>9</p> <p>④ツナきわめソーテー ⑤いちごジャム</p> <p>②あつぎりしょくパン ③いりどうふ</p> <p>①牛乳 ③鶏肉、ひじき、豆腐、卵 さつま揚げ(卵不使用) ④さわかめ、ツナ(まぐろ)</p> <p>③たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが しいたけ、こんにゃく、キヌサヤ ④にんじん、コーン、いんげん ⑤いちご、りんご</p> <p>②精白米、強化米 ③菜種油、さとう ④ごま油、さとう、ごま、さとう、水あめ ⑤酒、みりん、しょうゆ ④しょうゆ、みりん、こしょう</p> <p>エネルギー 小: 602 kcal 中: 696 kcal タンパク質 小: 27.1 g 中: 31.9 g</p>	<p>10</p> <p>④シヤンマスカットフルツジュレ</p> <p>②むぎごはん ③なつめいしカレー</p> <p>①牛乳 ③豚肉、ひよこ豆、スキムミルク チーズ</p> <p>③たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、トマト ④コーン、えだまめ、にんにく、しょうが、ブロッコリー、りんご ⑤みかん、パン、黄桃、バナナ ⑥セリ(かぼちゃ、りんご、オレンジ、にんじん)</p> <p>②精白米、強化米、麦 ③じゃがいも、バター ④さとう</p> <p>③ウスターソース、カレー粉(小麦・乳) ④ワイン</p> <p>エネルギー 小: 640 kcal 中: 797 kcal タンパク質 小: 21.7 g 中: 26.9 g</p>	<p>11</p> <p>④とりこくホチドリ オレンジソース</p> <p>②バターパン ③キャベツとくにんごのスープ</p> <p>①牛乳 ③肉団子(鶏肉・豚肉) ④鶏肉</p> <p>③にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン キャベツ、ほうれんそう ④マーマレード(いよかん、夏みかん、ゆず) みかん</p> <p>②バターパン(節・乳) ④じゃがいも、小麦粉、でんぷん、さとう 菜種油、水あめ</p> <p>③コンソメ、しょうゆ、鶏がらスープ 塩、こしょう ④塩、みりん、しょうゆ</p> <p>エネルギー 小: 632 kcal 中: 817 kcal タンパク質 小: 28.1 g 中: 35.3 g</p>	<p>12</p> <p>④やきにくいため</p> <p>②ごはん ③かいのこしる</p> <p>①牛乳 ③中揚げ、大豆、昆布、麦みそ ④煮干し(だし) ④牛肉、豚肉、赤みそ</p> <p>③かぼちゃ、だいたん、なす、しいたけ ごぼう、こんにゃく、菜の花 ④にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン ⑤パプリカ、りんご、にんにく、しょうが</p> <p>②精白米、強化米、カルシウム米 ④菜種油、さとう、こま、でんぷん ⑤さとう</p> <p>④酒、みりん、しょうゆ、ケチャップ 昆布茶、七味唐辛子</p> <p>エネルギー 小: 592 kcal 中: 715 kcal タンパク質 小: 23.6 g 中: 28.9 g</p>
<p>15</p> <p>海の日</p> <p>暑い夏も元気に 乗りきりましょう!</p> <p>エネルギー 小: 629 kcal 中: 767 kcal タンパク質 小: 21.6 g 中: 25.9 g</p>	<p>16</p> <p>④おちやナッツ ⑤みかんかじゅう</p> <p>②こくとうパン ③ビーフソテー</p> <p>①牛乳 ③豚肉、さつま揚げ(卵) ④大豆</p> <p>③しょうが、にんじん、たまねぎ、しいたけ だけの、もやし、キャベツ、菜の花 しょうが ④バナナ、粉茶</p> <p>②精白米、強化米 ③ピーマン、こま、ごま油 ④アーモンド、さとう、でんぷん ⑤酒、しょうゆ、こしょう ④塩</p> <p>エネルギー 小: 717 kcal 中: 912 kcal タンパク質 小: 25.5 g 中: 32.2 g</p>	<p>17</p> <p>④あまみのりはん(く) ⑥りんごタルト</p> <p>②ごはん ③けいはんのスープ</p> <p>①牛乳 ④鶏肉、卵 ⑤のり ⑥おから</p> <p>③しょうが、かぼちゃ、菜の花 ④にんじん、しいたけ、つぼづ ⑤のり、こんにゃく</p> <p>②精白米、強化米、カルシウム米 ④さとう、菜種油 ⑥さつま芋、マーマリン 米粉、水あめ、油、さとう ③鶏がらスープ、しょうゆ ④酒、しょうゆ、塩 ⑤塩</p> <p>エネルギー 小: 589 kcal 中: 692 kcal タンパク質 小: 23.6 g 中: 29.2 g</p>	<p>18</p> <p>④セレクト (かつおカツ・チキンカツ) ⑤スライスチーズ</p> <p>②バーガーパン ③ピーズカレー</p> <p>①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、鶏肉、ひよこ豆 ④レドネー、マロファット ④かつお、鶏肉 ⑤チーズ</p> <p>③にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト パセリ、キャベツ ④かつおカツ(たまねぎ、しょうが)</p> <p>②バーガーパン(節) ③じゃがいも、菜種油 ④パン粉、小麦粉 でんぷん、菜種油、かつおカツ(さとう) ③鶏がらスープ、コンソメ、ワイン しょうゆ、カレー粉 ④塩、かつおカツ(しょうゆ)</p> <p>エネルギー 小: 585 kcal 中: 748 kcal タンパク質 小: 26.3 g 中: 32.7 g 小: 589 kcal 中: 754 kcal 小: 27.4 g 中: 34.3 g</p>	

《献立表は松元学校給食センターのホームページに掲載しています。》

夏休みの生活習慣

夏休み 協力し合おう! 家庭の仕事

家族のために食事を調べる

食事の片づけをする

ごみ出しをする

家庭の仕事には、食事をつくらたり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。

めん料理は 真だくさんにしよう

めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが崩れがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて真だくさんにして、栄養バランスがとれるようにしましょう。

8月31日は 野菜の日

野菜不足になっていませんか? いろいろな野菜をおいしく食べましょう。

食べているのはどの部分? それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見てみましょう。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー	トマト	レタス	アスパラガス	ごぼう
カリフラワー	きゅうり	ほうれんそう	たけのこ	だいこん
みょうが	ピーマン	にら	れんこん	にんじん

Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる?

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。