

れいおん がつていこんでひょう
令和6年10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、もずく、わかめ、こんぶなど)」、「しらす干し」、「**煮干し**」には、いか・えび・かに・さば稚魚・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
献立 ……目に良い食べもの…… ビタミンの多いもの にんじん カナダ カボチャ ほうれん草	1 ④ハンバーグ ②バーガーパン ③しろはなまめポタージュ ①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、鶏肉、白豆、チーズ ④白いんげん豆、牛乳、スキムミルク ④鶏肉、豚肉、大豆 ③たまねぎ、にんじん、しめじ ④カリフラワー、グリーンピース ④たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが	2 ④ひじきとほしつくだに ⑤ぶどうゼリー ②ごはん ③こうやどうふのたまごとし ①牛乳 ③高野豆腐、鶏肉、卵、削り節(だし) ④ひじき、煮干し、かつおぶし	3 ④あげきよさ(幼小2こ・中3こ) ②ことうパン ③うどんちゃん ①牛乳 ③豚肉、エビ、イカ、かまぼこ ④鶏肉、豚肉、ひじき、大豆	4 ⑤けんぎョークルト ④きのこちらしずし ③とうふのすましじゆ ①牛乳 ③豆腐、わかめ、削り節(だし) ④鶏肉、うす揚げ、さつま揚げ(卵)、卵 ⑤ヨーグルト(ゼラチン、寒天) ③にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれん草 ④にんじん、しいたけ、ごぼう、たけのこしめじ、キヌサヤ
	おもに体をつくる	おもに体をつくる	おもに体をつくる	おもに体をつくる
	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える
	おもにエネルギーの補給	おもにエネルギーの補給	おもにエネルギーの補給	おもにエネルギーの補給
	調味料	調味料	調味料	調味料
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
タンパク質	タンパク質	タンパク質	タンパク質	
献立 ④いたたまます ⑤やさしいせいか(マンゴー味) ②ごはん ③なよかよしどん	7 ④まっちゃんかけ ②ミルクりんごパン ③カレーパン ①牛乳 ③豚肉、さつま揚げ(卵不使用)、卵 ④大豆	8 ④いわしのうめに ②ごはん ③だいのいそに ①牛乳 ③鶏肉、ひじき、大豆、中揚げ さつま揚げ(卵)、削り節(だし) ④いわし ③だいたん、はんぺん、ごんぱく しいたけ、いんげん ④め	9 ④チーズオムレツ ⑤ブルーベリージャム ②あつざりしょくパン ③じゃがいもミートソースに ①牛乳 ③豚肉、大豆、チーズ ④卵、チーズ	10 ④どりにくのおしおしめんのため ⑤ひじきのり ②ごはん ③さつまいもみそしる ①牛乳 ③うす揚げ、豆腐、わかめ、みそ ④煮干し(だし) ④鶏肉 ⑤ひじき、のり、にんじん、かつお ③にんじん、だいこん、もやし、葉ねぎ ④にんにく、たまねぎ、菜ねぎ、キャベツ レモン
	おもに体をつくる	おもに体をつくる	おもに体をつくる	おもに体をつくる
	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える
	おもにエネルギーの補給	おもにエネルギーの補給	おもにエネルギーの補給	おもにエネルギーの補給
	調味料	調味料	調味料	調味料
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
タンパク質	タンパク質	タンパク質	タンパク質	
献立 スポーツの日 ④つくりキャラメルクリーム ②コッパン ③とうがんのスープ	14 ④つくりキャラメルクリーム ②コッパン ③とうがんのスープ ①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、ミートボール(鶏肉・豚肉) ④牛乳 ③にんじん、たまねぎ、とうがん、コーン キャベツ、しょうが	15 ④ヤンコムチキン ②ごはん ③わかめスープ ①牛乳 ③わかめ、豆腐 ④鶏肉 ③にんじん、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ ④菜ねぎ、にんにく	16 ④ツナとやさしいソテー ②バターパン ③さつまいもシチュー ①牛乳 ③鶏肉、ウィンナー、スキムミルク チーズ、牛乳 ④たまご ③たまねぎ、にんじん、コーン マッシュルーム、プロッコロー ④たまねぎ、にんじん、キャベツ、エリンギ	17 ④かつおみそ ⑤アセロラゼリー ②ごはん ③さいごん ①牛乳 ③鶏肉、さつま揚げ(卵不使用)、中揚げ 削り節(だし) ④かつお、牛乳、みそ ③にんじん、だいこん、ごぼう、しょうが ごんぱく、たけのこ、しいたけ、キヌサヤ ⑤アセロラ、りんご
	おもに体をつくる	おもに体をつくる	おもに体をつくる	おもに体をつくる
	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える
	おもにエネルギーの補給	おもにエネルギーの補給	おもにエネルギーの補給	おもにエネルギーの補給
	調味料	調味料	調味料	調味料
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
タンパク質	タンパク質	タンパク質	タンパク質	
献立 ④こんにやくぶたキムチ ②ごはん ③ワノンポワタン	21 ④こんにやくぶたキムチ ②ごはん ③ワノンポワタン ①牛乳 ③卵、鶏肉 ④豚肉 ③にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、しょうが ④たまねぎ、白菜キムチ、にら、にんじん ④こんにやく	22 ④ソーマポテト ⑤チョコジャム ②しょくぱん ③ミネストローネ (2まい) ①牛乳 ③鶏肉、ウィンナー ④ベーコン(卵・乳) ⑤粉乳、大豆 ③にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト キャベツ、グリーンピース ④たまねぎ、パセリ	23 ④ペリーボンチ ②むぎごはん ③ポークカレー ①牛乳 ③豚肉、スキムミルク、チーズ ③たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく グリーンピース、りんご ④もも、パイ、みかん、いちご フルーベリー	24 ④セルフチキンサンド ②ドッグパン ③きのこスパゲティ ①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、鶏肉 ④スキムミルク、チーズ ④鶏肉 ③にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ マッシュルーム、ほうれん草 ④たまねぎ、コーン、パセリ
	おもに体をつくる	おもに体をつくる	おもに体をつくる	おもに体をつくる
	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える
	おもにエネルギーの補給	おもにエネルギーの補給	おもにエネルギーの補給	おもにエネルギーの補給
	調味料	調味料	調味料	調味料
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
タンパク質	タンパク質	タンパク質	タンパク質	
献立 ④タコライス ⑤スライスチーズ ②ごはん ③むぎスープ	28 ④セルフリあんぱん ②バーガーパン ③はっほうどうふ ①牛乳 ③鶏肉、豆腐、エビ、イカ ④あずき ③にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン だけの、きくらげ、しょうが	29 ④いそミックス ②ごはん ③白いんげん豆のごもに ①牛乳 ③鶏肉、中揚げ、昆布、白いんげんまめ 削り節(だし) ④煮干し、長豆、かつおぶし ③にんじん、ごんぱく、にんじん しいたけ、ごぼう、えだまめ	30 ④かぼちりきにくフライ ⑤りんごジャム ②こめこいりパン ③かぼちのベーコンに ①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、鶏肉 ④豚肉 ③かぼち、たまねぎ、にんじん、しめじ グリーンピース ④かぼち、たまねぎ ⑤りんご ②菜揚げパン(ゼラチン) ③じゃがいも ④なたね油、さとう、でんぷん、パン粉、小麦粉 ③鶏がらスープ、ライオン、しょうゆ ④しょうゆ、ウスターソース	31 ④かぼちりきにくフライ ⑤りんごジャム ②こめこいりパン ③かぼちのベーコンに ①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、鶏肉 ④豚肉 ③かぼち、たまねぎ、にんじん、しめじ グリーンピース ④かぼち、たまねぎ ⑤りんご ②菜揚げパン(ゼラチン) ③じゃがいも ④なたね油、さとう、でんぷん、パン粉、小麦粉 ③鶏がらスープ、ライオン、しょうゆ ④しょうゆ、ウスターソース
	おもに体をつくる	おもに体をつくる	おもに体をつくる	おもに体をつくる
	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える
	おもにエネルギーの補給	おもにエネルギーの補給	おもにエネルギーの補給	おもにエネルギーの補給
	調味料	調味料	調味料	調味料
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
タンパク質	タンパク質	タンパク質	タンパク質	

《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。》

