

# 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」「鰯干し」には、いか・えび・かに・さば・いわし・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><b>献立</b></p> <p>はちじゅうはち <b>八十八夜</b>ってなあに?</p> <p>おもちに体をつくる</p> <p>おもちに体の調子を整える</p> <p>おもちにエネルギーを高める</p> <p>調味料</p> <p>エネルギー</p> <p>タンパク質</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>こどもの日</b></p> <p>おもちに体をつくる</p> <p>おもちに体の調子を整える</p> <p>おもちにエネルギーを高める</p> <p>調味料</p> <p>エネルギー</p> <p>タンパク質</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>振替休日</b></p> <p>おもちに体をつくる</p> <p>おもちに体の調子を整える</p> <p>おもちにエネルギーを高める</p> <p>調味料</p> <p>エネルギー</p> <p>タンパク質</p>	<p><b>1</b></p> <p>④おちゃナッツ</p> <p>②ミルクおちゃパン ③カレールーフ</p> <p>①牛乳 ③豚肉、さつまあげ(卵不使用) ④大豆</p> <p>②粉茶 ③にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、もやし、キャベツ、ピーマン、にんにく</p> <p>④バナナチップ、粉茶</p> <p>②ミルクおちゃパン(乳・卵)</p> <p>③ピーマン、ごま油</p> <p>④アーモンド、くるみ、さとう、てんぷん</p> <p>③ウスターソース、オリーブオイル、コンソメ、酒、カレー粉</p> <p>④塩</p> <p>小: 637 kcal 中: 813 kcal 小: 26.4 g 中: 33.1 g</p>	<p><b>2</b></p> <p>④いそミックス ⑤かしわもち</p> <p>②むぎごはん ③さつおでん</p> <p>①牛乳 ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、昆布、削り節(だし)</p> <p>④煮干し、塩昆布、かつお節</p> <p>⑥あずき、大豆</p> <p>③にんじん、だいこん、たけのこ、こんにゃく、しいたけ</p> <p>②精白米、強化米</p> <p>③じゃがいも、さとう</p> <p>④ごま、さとう</p> <p>⑤さとう、もち粉、上新粉</p> <p>③塩、おろし、しょうゆ</p> <p>④みりん、酢</p> <p>小: 638 kcal 中: 723 kcal 小: 25.7 g 中: 30.3 g</p>
<p><b>12</b></p> <p>④めとにほしのかおりあえ</p> <p>②ごはん ③おやこうどん</p> <p>①牛乳 ③鶏肉、卵、かまぼこ、うす揚げ、削り節(だし)</p> <p>④大豆、煮干し、青のり</p> <p>⑤しいたけ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ</p> <p>④粉茶</p> <p>②精白米、強化米</p> <p>③うどん</p> <p>④キャノーラ油、さとう、ごま</p> <p>⑤しょうゆ、酒、おろし、塩</p> <p>④みりん、塩</p> <p>小: 644 kcal 中: 785 kcal 小: 27.6 g 中: 33.4 g</p>	<p><b>13</b></p> <p>④しゅうまい(卵小2こ・中3こ) ⑤げんきヨーグルト</p> <p>②ことうパン ③はっほうさい</p> <p>①牛乳 ③豚肉、イカ、エビ、④鶏肉、豚肉、大豆</p> <p>④ヨーグルト(ゼラチン、寒天)</p> <p>③たまねぎ、にんじん、きくらげ、たけのこ、しょうが、ヤングコーン、コーン、はくさい</p> <p>⑤きぬさや</p> <p>④たまねぎ、しょうが、にんにく</p> <p>②無糖パン(乳)</p> <p>③ごま油、てんぷん</p> <p>④てんぷん、さとう、小麦粉</p> <p>⑤鶏がらスープ、葱、しょうゆ、しょうゆ</p> <p>④チキンブイヨン、しょうゆ、ほたて貝エキス</p> <p>小: 613 kcal 中: 781 kcal 小: 30.8 g 中: 38.5 g</p>	<p><b>7</b></p> <p>④とりソースからあげ</p> <p>②ごはん ③こさんだけのみそしる</p> <p>①牛乳 ③うすあげ、わかめ、みそ、煮干し(だし)</p> <p>④鶏肉</p> <p>③にんじん、たまねぎ、えのきだけ、こさんだけ、葉ねぎ</p> <p>④しょうが</p> <p>②精白米、強化米</p> <p>③じゃがいも</p> <p>④米粉、さとう、なたね油、パン粉</p> <p>④塩、ごま油、ウスターソース</p> <p>小: 637 kcal 中: 777 kcal 小: 26.3 g 中: 31.8 g</p>	<p><b>8</b></p> <p>④ベーコンとほろれんそうのソテー</p> <p>②バターパン ③マカロニのクリームに</p> <p>①牛乳 ③鶏肉、牛乳、チーズ、スキムミルク、生クリーム(大豆)</p> <p>④ベーコン(卵・乳)</p> <p>②たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー</p> <p>④にんじん、コーン、ほろれんそう</p> <p>②バターパン(乳・卵)</p> <p>③じゃがいも、マカロニ、キャノーラ油</p> <p>④バター</p> <p>③マヨネーズ、コンソメ、塩、ごま油</p> <p>④ホワイトルウ(乳、小麦)</p> <p>④しょうゆ、塩、ごま油</p> <p>小: 606 kcal 中: 776 kcal 小: 26.9 g 中: 33.7 g</p>	<p><b>9</b></p> <p>④いわしのみそにし</p> <p>②ごはん ③じゃがいも、そばろに</p> <p>①牛乳 ③豚肉、大豆、中揚げ、さつまあげ(卵)、削り節(だし)</p> <p>④いわし</p> <p>③にんじん、ごま油、しいたけ、たまねぎ</p> <p>⑤えだめ、しょうが</p> <p>④だいこん</p> <p>②精白米、強化米</p> <p>③じゃがいも、さとう、キャノーラ油、てんぷん</p> <p>④さとう、てんぷん</p> <p>③しょうゆ、おろし、酒</p> <p>④しょうゆ、みりん、塩</p> <p>小: 653 kcal 中: 792 kcal 小: 26.3 g 中: 31.3 g</p>
<p><b>19</b></p> <p>④ふたみそ</p> <p>②ごはん ③ちくせんに</p> <p>①牛乳 ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、削り節(だし)</p> <p>④豚肉、茶うけみそ</p> <p>③にんじん、たまねぎ、たけのこ、えだめ、にんにく</p> <p>④にんじん、ごぼう、にら、しょうが</p> <p>②精白米、強化米</p> <p>③さといも、キャノーラ油、さとう</p> <p>④黒砂糖、ごま、キャノーラ油</p> <p>③みりん、酒、しょうゆ</p> <p>④酒、みりん</p> <p>小: 596 kcal 中: 721 kcal 小: 26.8 g 中: 32.8 g</p>	<p><b>20</b></p> <p>④チーズオムレツ</p> <p>②ミルクパン ③ポークピーズ</p> <p>①牛乳 ③豚肉、大豆、チーズ、スキムミルク</p> <p>④卵、チーズ</p> <p>③たまねぎ、にんじん、トマト、クリスピー、にんにく</p> <p>②ミルクパン(乳・卵)</p> <p>③じゃがいも、バター、さとう</p> <p>④キャベツ、オリーブオイル、コンソメ</p> <p>③ウスターソース、中濃ソース、酒、しょうゆ</p> <p>④塩、酢</p> <p>小: 618 kcal 中: 785 kcal 小: 30.7 g 中: 38.2 g</p>	<p><b>21</b></p> <p>④チキンチキンごぼう</p> <p>②ごはん ③みそけんちんしる</p> <p>①牛乳 ③うす揚げ、とうふ、わかめ、みそ、煮干し(だし)</p> <p>④鶏肉</p> <p>③にんじん、だいこん、ごま油、しめじ、葉ねぎ</p> <p>④ごぼう、えだめ</p> <p>②精白米、強化米</p> <p>③はるさめ、さとう、ごま油</p> <p>④パン粉</p> <p>⑤米粉、なたね油、さとう</p> <p>④酒、しょうゆ、みりん</p> <p>小: 633 kcal 中: 770 kcal 小: 25.1 g 中: 30.3 g</p>	<p><b>22</b></p> <p>④まっちゃりんかけ</p> <p>②コッパン ③やきそば</p> <p>①牛乳 ③豚肉、ちくわ、青のり</p> <p>④大豆</p> <p>③にんじん、たまねぎ、もやし、しいたけ、ピーマン、キャベツ、しょうが、にんにく</p> <p>④バナナチップ、粉茶</p> <p>②コッパン(乳)</p> <p>③やきそばめん、キャノーラ油</p> <p>④さとう、てんぷん</p> <p>③ウスターソース、中濃ソース、酒、しょうゆ</p> <p>④塩</p> <p>小: 588 kcal 中: 749 kcal 小: 25.2 g 中: 31.4 g</p>	<p><b>23</b></p> <p>④あまおうフルーツジュレ</p> <p>②むぎごはん ③チキンカレー</p> <p>①牛乳 ③鶏肉、うす揚げ、みそ</p> <p>④大豆</p> <p>③たまねぎ、にんじん、クリスピー、ごま油、しょうが、にんにく</p> <p>④みかん、パイナップル、もも、ナタデココ、いちご果汁</p> <p>②精白米、強化米</p> <p>③じゃがいも、バター</p> <p>④さとう</p> <p>③ウスターソース、カレールー(乳・小麦)</p> <p>④しょうゆ</p> <p>小: 625 kcal 中: 771 kcal 小: 22.0 g 中: 26.3 g</p>
<p><b>26</b></p> <p>④いわしのうめみそにし</p> <p>②ごはん ③かいかにか</p> <p>①牛乳 ③豚肉、がんもどき、さつま揚げ(卵)、削り節(だし)</p> <p>④いわし、みそ</p> <p>③にんじん、たまねぎ、たけのこ、えだめ</p> <p>④しそ、梅肉</p> <p>②精白米、強化米</p> <p>③じゃがいも、さとう、キャノーラ油</p> <p>④さとう、米粉</p> <p>⑤酒、しょうゆ</p> <p>④みりん、塩</p> <p>小: 660 kcal 中: 803 kcal 小: 27.7 g 中: 33.7 g</p>	<p><b>27</b></p> <p>④豆巻とりのハンバーグ</p> <p>②バーガーパン ③コンボータージュ</p> <p>①牛乳 ③豚肉(卵、乳)、鶏肉、牛乳、チーズ、スキムミルク、生クリーム(大豆)</p> <p>④豚肉、鶏肉、大豆</p> <p>③にんじん、たまねぎ、コンソメ、マッシュルーム</p> <p>④グリーンピース</p> <p>④たまねぎ</p> <p>②バーガーパン(乳)</p> <p>③はるさめ</p> <p>④てんぷん、さとう</p> <p>③マヨネーズ、ホワイトルウ(小麦・乳)、コンソメ</p> <p>④塩、ごま油、ウスターソース、みりん、クチャップ</p> <p>④しょうゆ、みりん</p> <p>小: 633 kcal 中: 809 kcal 小: 29.9 g 中: 37.5 g</p>	<p><b>28</b></p> <p>④くわかめフライ</p> <p>②ごはん ③マーボーはるさめ</p> <p>①牛乳 ③豚肉、大豆、赤みそ</p> <p>④きつね、昆布(だし)</p> <p>③にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん</p> <p>④たけのこ、しいたけ、チンゲンサイ</p> <p>④にんじん、たまねぎ、こんにゃく粉</p> <p>②精白米、強化米</p> <p>③はるさめ、さとう、ごま油</p> <p>④パン粉</p> <p>⑤てんぷん、大豆油、さとう、小麦粉、なたね油</p> <p>③マヨネーズ、マッシュルーム、しょうゆ、クチャップ</p> <p>④酒、塩</p> <p>④しょうゆ、みりん</p> <p>小: 652 kcal 中: 775 kcal 小: 19.6 g 中: 22.7 g</p>	<p><b>29</b></p> <p>④アスパラとコーンのソテー</p> <p>②コッパン ③ミートスパゲティ</p> <p>①牛乳 ③豚肉、大豆、チーズ、スキムミルク、ゼラチン</p> <p>④アスパラ</p> <p>③にんじん、たまねぎ、クリスピー、マッシュルーム、にんにく</p> <p>④アスパラガス、コーン、にんじん</p> <p>②コッパン(乳)</p> <p>③キャノーラ油、スパゲティ、さとう</p> <p>④バター</p> <p>③塩、ごま油、ワイン、クチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ</p> <p>④塩、ごま油</p> <p>小: 590 kcal 中: 744 kcal 小: 25.8 g 中: 32.1 g</p>	<p><b>30</b></p> <p>④アセロラゼリー</p> <p>②ごはん ③ぶたじる</p> <p>①牛乳 ③鶏肉、うす揚げ、みそ</p> <p>④大豆</p> <p>③にんじん、だいこん、ごぼう、大豆、もやし、こんにゃく、しょうが、葉ねぎ</p> <p>④にんじん、れんこん</p> <p>⑤アセロラ、りんご</p> <p>②精白米、強化米</p> <p>③じゃがいも、キャノーラ油</p> <p>③みりん</p> <p>④しょうゆ、酒、とうがらし</p> <p>小: 596 kcal 中: 709 kcal 小: 21.1 g 中: 24.7 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。》