

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」

「黒干し」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	2 ④ちくさやき ②ごはん ③かぼちゃのそぼろに	3 ④北海道ロック ②コッパン ③ほうれんそうのクリームスープ	4 ④めもとツツといりこのおちかおりあえ ②ごはん ③こぎつねうどん	5 ④ホットこぼろサラダ ⑤デキシーチルドチョコ ②コッパン ③めもとウィンナーのトマトに	6 ④いわしのしょうがに ②ごはん ③さつまじる
おもに体をつくる	①牛乳 ③豚肉、大豆、中揚げ ④卵、鶏肉、チーズ、かつお節	①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、鶏肉、チーズ スキムミルク、牛乳、生クリーム(大豆)	①牛乳 ③鶏肉、うす揚げ、さつまあげ、わかめ 削り節(だし)	①牛乳 ③豚肉、ウィンナー、レッドキドニー マロファット、大豆、ひよこ豆	①牛乳 ③鶏肉、うす揚げ、みそ
おもに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、しいたけ、かぼちゃ ④にんじ、たけのこ、グリーンピース、しょうが ④たまねぎ、にんじん、ほうれんそう ④しいたけ	③にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン ほろひんそう ④たまねぎ	③にんじん、しいたけ、キャベツ ひなねぎ ④粉茶	③たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー にんにく、トマト ④ごぼう、にんじん、コーン、きゅうり	③にんじん、だいこん、ごぼう、こんにやく ④ももやし、しょうが、葉ねぎ ④しょうが
おもにエネルギーを高める	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、さとう、キャノーラ油 ④大豆油、なたね油、さとう、でんぷん	②コッパン(乳) ④じゃがいも、なたね油、パン粉、小麦粉 ④でんぷん、さとう	②コッパン(乳) ④キャノーラ油、アーモンド、さとう、ごま ③しょうゆ、おひん、しょうゆ	②コッパン(乳) ④たまねぎ、しょうゆ、塩、ココア	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、さとう、キャノーラ油 ④さとう、ごま油、でんぷん ④しょうゆ、みりん、塩
調味料	④しょうゆ、塩	④塩	④しょうゆ、酢、塩	④酢、しょうゆ、塩、塩、ココア	④しょうゆ、みりん、塩
エネルギー	小: 641 kcal 中: 790 kcal	小: 613 kcal 中: 740 kcal	小: 652 kcal 中: 794 kcal	小: 666 kcal 中: 812 kcal	小: 606 kcal 中: 730 kcal
タンパク質	小: 24.8 g 中: 30.7 g	小: 24.9 g 中: 30.2 g	小: 26.8 g 中: 32.4 g	小: 24.0 g 中: 29.3 g	小: 24.4 g 中: 29.1 g
献立	9 ④ジュシーフルーツ ②むぎごはん ③ポークカレー	10 ④ココアナッツ ②コッパン ③いり豆腐	11 ④なすとりにく(松元産なす) ②ごはん ③ぐだくさんみそしる	12 ④ツナサンド ⑤ツヨアマスカット(中のみ) ②ドッグパン ③キャベツとにくだんごのスープ	13 ④スタミナなっとう ②ごはん ③びたしゃが
おもに体をつくる	①牛乳 ③豚肉、スキムミルク、チーズ	①牛乳 ③鶏肉、ひじき、さつまあげ(卵) 豆腐、卵	①牛乳 ③うす揚げ、豆腐、わかめ、みそ 黒干し(だし)	①牛乳 ③肉団子(豚肉、鶏肉、大豆)	①牛乳 ③豚肉、中揚げ、削り節(だし)
おもに体の調子を整える	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	③たまねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ しょうが、しいたけ、こんにやく キヌサヤ	③にんじん、だいこん、もやし えのきたけ、こまつな ④なす、にんにく、しょうが、葉ねぎ	③にんじん、しめじ、ほうれんそう キャベツ	③にんじん、たまねぎ、こんにやく、しょうが だし、しいたけ、インゲン
おもにエネルギーを高める	②精白米、強化米、小麦 ③じゃがいも、バター	②コッパン(乳) ③キャノーラ油、さとう	②精白米、強化米 ④なたね油、さとう、ごま油、でんぷん	②ドッグパン(乳) ③じゃがいも、キャノーラ油 ④マヨネーズ(卵不使用) ⑤水あめ	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、さとう、キャノーラ油 ④さとう、ごま油
調味料	③ウスターソース、カレールウ(乳・小麦)	③酒、おひん、しょうゆ ④塩、ココア	④しょうゆ、酢、塩	③ツナ、しょうゆ、塩、ごま油 ④塩、ココア	④しょうゆ、みりん、塩
エネルギー	小: 631 kcal 中: 779 kcal	小: 626 kcal 中: 794 kcal	小: 660 kcal 中: 805 kcal	小: 590 kcal 中: 785 kcal	小: 637 kcal 中: 774 kcal
タンパク質	小: 22.0 g 中: 26.4 g	小: 29.7 g 中: 37.0 g	小: 26.4 g 中: 31.7 g	小: 24.0 g 中: 32.3 g	小: 26.8 g 中: 32.5 g
献立	16 ④ひじきとにほしのつくに ②ごはん ③おやこに	17 ④とりにくと カシューナッツのいれもの ②こくとうパン ③ピリからフォー	18 ④やうどうとにほしのマヨネーズ ⑤れいとうみかん ②ごはん ③かぼちゃのみそしる	19 ④チキンハンバーグの マーメレードソースかけ ②コッパン ③しるはなまめポターージュ	20 ④きびごのおちかあげ ②ごはん ③マーボーなす(松元産なす)
おもに体をつくる	①牛乳 ③鶏肉、かまぼこ、中揚げ、卵 削り節(だし)	①牛乳 ③豚肉、大豆、焼き豚(卵・乳)	①牛乳 ③わかめ、うす揚げ、豆腐、みそ 黒干し(だし)	①牛乳 ③鶏肉、白花生、白いげん牛、牛乳 チーズ、スキムミルク、生クリーム(大豆)	①牛乳 ③豚肉、大豆、中揚げ、みそ
おもに体の調子を整える	④ひじき、黒干し、かつおぶし ③にんじん、たまねぎ、しいたけ キヌサヤ	③にんじん、しょうが、きくらげ、にんじん たまねぎ、もやし、だしのこ、チンゲンサイ ④にんにく、あかピーマン、えだまめ しょうが、にんにく	③なす、たまねぎ、えのきたけ こまつな ④えだまめ	③たまねぎ、にんじん、ゴーヤ、しめじ カリフラワー、グリーンピース ④にんにく、しょうが、マーメレード たまねぎ	③にんじん、たまねぎ、なす、しいたけ ふなねぎ、グリーンピース、にんにく しょうが
おもにエネルギーを高める	②精白米、強化米 ③じゃがいも、キャノーラ油、さとう、でんぷん ④キャノーラ油、ごま油、さとう	②黒糖パン(乳) ③キャノーラ油、ごま油、カシューナッツ キャノーラ油、さとう、でんぷん、ごま油	②精白米、強化米、カルシウム米 ④キャノーラ油、でんぷん ⑤マヨネーズ(卵不使用)	②コッパン(乳) ③じゃがいも、バター ④マヨネーズ(卵不使用) ⑤水あめ	②精白米、強化米 ③さとう、でんぷん、ごま油 ④なたね油、でんぷん
調味料	③酒、おひん、しょうゆ ④しょうゆ、酢	③鶏がらスープ ④塩、しょうゆ	③お好みソース(小麦・大豆・もも・りんご 鶏肉・豚肉)	③お好みソース(小麦・大豆・もも・りんご 鶏肉・豚肉)	③酒、しょうゆ、酢、ドラブジャパン、デチャップ ④昆布茶、塩
エネルギー	小: 590 kcal 中: 708 kcal	小: 631 kcal 中: 804 kcal	小: 729 kcal 中: 880 kcal	小: 616 kcal 中: 790 kcal	小: 626 kcal 中: 758 kcal
タンパク質	小: 25.6 g 中: 30.9 g	小: 32.2 g 中: 40.2 g	小: 29.3 g 中: 35.4 g	小: 30.4 g 中: 38.3 g	小: 28.1 g 中: 34.0 g
献立	23 ④タコライス⑤スライスチーズ ⑥シークワーサーゼリー ②ごはん ③むぎスープ	24 ④ミートマトオムレツ ②バターパン ③じゃがいものスープに	25 ④かつおみそ ②ごはん ③だいのいそに	26 ④ベーコンと ほうれんそうのリテー ②コッパン ③クリームパスタ	27 ④カレーあじチキン ②ごはん ③なすのみそしる(松元産なす)
おもに体をつくる	①牛乳 ③鶏肉、ベーコン(卵・乳)、レッドキドニー マロファット、ひよこ豆	①牛乳 ③ベーコン(卵・乳) ミートボール(豚肉・鶏肉・大豆)	①牛乳 ③鶏肉、ひじき、大豆、さつまあげ(卵) 中揚げ、削り節(だし)	①牛乳 ③鶏肉、牛乳、チーズ、生クリーム(大豆)	①牛乳 ③うす揚げ、豆腐、わかめ、みそ 黒干し(だし)
おもに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ ほうれんそう	③にんじん、たまねぎ、キャベツ こまつな	③にんじん、だいこん、こんにやく、しいたけ インゲン	③たまねぎ、キャベツ、マツタケ、アスパラガス、にんにく ④にんじん、コーン、ほうれんそう	③たまねぎ、もやし、にんじん、なす こまつな
おもにエネルギーを高める	②精白米、強化米 ③キャノーラ油、ごま油、さとう	②バターパン(乳) ③じゃがいも、キャノーラ油、ごま油 ④油、でんぷん	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、さとう ④さとう、ごま油	②コッパン(乳) ③スパゲティ、キャノーラ油、オリーブ油 ④バター	②精白米、強化米 ④米粉、さとう、なたね油
調味料	③鶏がらスープ、酒、しょうゆ、塩、ごま油 ④ウスターソース、チリパウダー、チリソース、酢	③チキンブイヨン、中華スープ、酒 しょうゆ、塩、ごま油	③みりん、酒、しょうゆ ④酒、みりん	③塩、コンソメ、ごま油 ホイルトルフ(乳・小麦)	④塩、しょうゆ、カレー粉
エネルギー	小: 676 kcal 中: 802 kcal	小: 593 kcal 中: 776 kcal	小: 605 kcal 中: 732 kcal	小: 586 kcal 中: 748 kcal	小: 627 kcal 中: 760 kcal
タンパク質	小: 29.2 g 中: 34.7 g	小: 22.7 g 中: 28.6 g	小: 26.8 g 中: 32.1 g	小: 24.7 g 中: 30.6 g	小: 28.3 g 中: 34.1 g
献立	30 ④ルーローパン ②ごはん ③ハワイホフワン	<p>よくかんで、味わって食べよう!</p> <p>6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。 食べ物や飲み物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく食べられるだけでなく、肥満予防やむし歯の予防にもつながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。 やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。</p> <p>6月は食育月間 かみかみメニューで歯も脳も健康に!</p> <p>11日 なすと鶏肉の香味ソースあえ 20日 マーボーなす 27日 なすのみそ汁</p>			
おもに体をつくる	①牛乳 ③卵、鶏肉				
おもに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが チンゲンサイ				
おもにエネルギーを高める	②精白米、強化米、カルシウム米 ③ごま油、でんぷん				
調味料	④ウスターソース、チリパウダー、チリソース、酢				
エネルギー	小: 588 kcal 中: 713 kcal				
タンパク質	小: 25.6 g 中: 30.5 g				

《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。》