



予定献立表

※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・まぐろ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 | 1 ④キャバツバーグ ④パインソースかけ ②ごはん ③スープカレー | 2 ④ワインナーと ほうれんそうのソテー ②コッパン ③なすのポロナーゼ (松元産なす) | 3 ④スナックゴーヤ ②ごはん ③ふたじゃが | 4 ④ほうれんそうオムレツ ②ミルクパン ③とうがんポトフ | 5 ④いわしのトマトに ②ごはん ③マーボー豆腐 |
| おもに体をつくる | ①牛乳 ③鶏肉、うすあげ、削り節(だし) ④鶏肉、豚肉、えんどう豆、かつお節 | ①牛乳 ③大豆、豚肉、チーズ、スキムミルク ゼラチン ④ウィンナー | ①牛乳 ③鶏肉、中揚げ、削り節(だし) | ①牛乳 ③鶏肉、肉団子(鶏肉、豚肉、大豆) ④たまご | ①牛乳 ③豚肉、大豆、豆腐、赤みそ ④いわし |
| おもに体の調子を整える | ③にんじん、たまねぎ、キャバツ、セビリ トマト、ブロッコリー、にんにく ④キャバツ、しょうが、にんにく、パイン | ③にんじん、たまねぎ、なす、グリーンピース マッシュルーム、にんにく ④にんじん、コーン、ほうれんそう | ③たまねぎ、にんじん、インゲン、こんにゃく ひじき、しいたけ ④にがり | ③にんじん、たまねぎ、とうがん、しめじ キャバツ、ブロッコリー、にんにく ④ほうれんそう | ③にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ ふかひき、グリーンピース、にんにく しょうが ④たまねぎ、レモン |
| おもにエネルギーのちからになる | ②精白米、強化米 ④でんぷん、さとう | ②コッパン(乳) ③サラダ油、さとう、ペンネ ④バター | ②精白米、強化米、カルシウム菜 ③じゃがいも、サラダ油、さとう ④米粉、なたね油、さとう、こま | ②パルパン(乳・卵) ③じゃがいも、サラダ油 ④さとう、でんぷん、なたね油 | ②精白米、強化米 ③じゃがいも、さとう、こま油、でんぷん ④さとう、米粉 |
| 調味料 | ③カレーパウダー(乳・小麦)、ゴシヨウ チリパウダー、しょうゆ、塩、こしょう ④しょうゆ、ワイン、塩、ガーリックパウダー | ③こしょう、ウイグ、ゲチャップ、しょうゆ ウスターソース、トマトピューレ、コンソメ ④しょうゆ、塩、こしょう | ③塩、塩こうじ、しょうゆ、みりん ④みりん、しょうゆ | ③塩からスープ、チキンスープ、しょうゆ ワイン、コンソメ、塩、こしょう ④酢、しょうゆ、塩 | ③しょうゆ、みりん、小麦粉、酒 ④チキンスープ、チリパウダー、酒、塩、しょうゆ、塩、からスープ |
| エネルギー | 小: 716 kcal 中: 788 kcal | 小: 607 kcal 中: 788 kcal | 小: 625 kcal 中: 762 kcal | 小: 567 kcal 中: 744 kcal | 小: 657 kcal 中: 805 kcal |
| タンパク質 | 小: 27.6 g 中: 27.6 g | 小: 26.4 g 中: 34.1 g | 小: 22.3 g 中: 26.9 g | 小: 26.5 g 中: 34.6 g | 小: 29.1 g 中: 35.8 g |
| 献立 | 8 ④サンクローニ ②ごはん ③たくさんみそしる | 9 ④しゅうまい(2こ) ⑤くらまきなごクリーム ②コッパン ③とうらのちゅうかに | 10 ④シャインマスカット フルーツジュレ ②むぎごはん ③かつおカレー | 11 ④はなはなソテー ⑤ジョア(中のみ) ②バターパン ③イタリアン スバグッティ | 12 ④なすのくさいめ(松元産なす) ⑤国産やさいゼリー ②ごはん ③かきたまごじる |
| おもに体をつくる | ①牛乳 ③うすあげ、豆腐、わかめ、みそ 煮干し(だし) | ①牛乳 ③鶏肉、豆腐 ④豚肉、大豆、ゼラチン ⑤黒大豆、乳糖 | ①牛乳 ③かつお、スキムミルク、チーズ | ①牛乳 ③鶏肉、チーズ、スキムミルク、ゼラチン ④ウィンナー ⑤ジョア(乳) | ①牛乳 ③鶏肉、卵、豆腐、わかめ 削り節(だし) |
| おもに体の調子を整える | ③にんじん、だいこん、もやし、葉ねぎ えのきだけ ④しょうが | ③にんじん、たまねぎ、しいたけ、きくらげ たけのこ、コーン、キャバツ、キヌサヤ しょうが、にんにく ④たまねぎ、しょうが | ③にんじん、たまねぎ、グリーンピース しょうが、にんにく、りんご、フルーン ④みかん、パイン、もも、バナナ ゼリー(にんじん、かぼちゃ、りんご、オレンジ) | ③たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ヒママン、にんにく ④ブロッコリー、カリフラワー、コーン ワイン、コンソメ、塩、こしょう ⑤いちご | ③にんじん、たまねぎ、えのきだけ、葉ねぎ ④しょうが、にんにく、しいたけ、にんじん たまねぎ、たけのこ、なす、えだまめ ⑤にんじん、みかん |
| おもにエネルギーのちからになる | ②精白米、強化米 ④米粉、なたね油、さつまいも、黒さとう さとう | ②コッパン(乳) ③サラダ油、さとう、でんぷん ④小麦粉、でんぷん、さとう、こま油 ⑤さとう、植物油(こま) | ②精白米、強化米、麦 ③じゃがいも、バター、さとう | ②バターパン(乳・卵) ③スバグッティ、サラダ油、さとう ④バター | ②精白米、強化米 ③でんぷん ④サラダ油、さとう、でんぷん ⑤さとう |
| 調味料 | ④米酢、なたね油、酒、オリーブオイル ⑤しょうゆ、黒酢、みりん | ③塩からスープ、酒、オリーブオイル しょうゆ、こしょう ④オリーブオイル、しょうゆ、こしょう | ③ウスターソース、カレーパウダー(乳・小麦) ワイン、しょうゆ | ③チキンスープ、コンソメ、塩、こしょう ④塩、こしょう | ④酒、チンメンジャン、トウバンジャン しょうゆ、オリーブオイル、塩からスープ |
| エネルギー | 小: 684 kcal 中: 851 kcal | 小: 630 kcal 中: 791 kcal | 小: 622 kcal 中: 773 kcal | 小: 626 kcal 中: 887 kcal | 小: 584 kcal 中: 717 kcal |
| タンパク質 | 小: 23.7 g 中: 29.7 g | 小: 28.0 g 中: 35.2 g | 小: 19.3 g 中: 23.6 g | 小: 26.8 g 中: 38.6 g | 小: 23.9 g 中: 28.7 g |
| 献立 | 15 ④けいろうのり ②ごはん ③うららめ | 16 ④シュガーホチ (幼1・小2個) ②コッパン ③ミートボールの すまし汁 | 17 ④いそみックス ②ごはん ③だいずのごもくに | 18 ④まっちゃりんかけ ②コッパン ③みそパター ラーメン | 19 ④きびなごのこぼれ ②ごはん ③とうらのすまし汁 |
| おもに体をつくる | ①牛乳 ③うすあげ、豆腐、わかめ、みそ 煮干し(だし) | ①牛乳 ③ミートボール(鶏肉、豚肉、大豆) | ①牛乳 ③鶏肉、大豆、さつまいも(卵)、昆布 削り節(だし) | ①牛乳 ③豚肉、赤みそ、みそ ④大豆 | ①牛乳 ③豚肉、大豆、中揚げ、さつまいも(卵) 削り節(だし) |
| おもに体の調子を整える | ③にんじん、たまねぎ、たけのこ ヤングコーン、しいたけ、ヒママン | ③にんじん、たまねぎ、たけのこ ヤングコーン、しいたけ、ヒママン | ④黒干し、塩昆布、かつおぶし ③わりほしだいこん、ごんぼ、にんじん しいたけ、ごぼう、インゲン | ③にんじん、たまねぎ、コーン、もやし キャバツ、きくらげ、葉ねぎ、にんにく ④バナナ、粉茶 | ④きびなご ③とうがん、にんじん、たまねぎ こんにゃく、しいたけ、えだまめ しょうが |
| おもにエネルギーのちからになる | ②精白米、強化米 ③サラダ油、さとう、でんぷん ④さつまいも、なたね油、バター、グリンピース ⑤しょうゆ、ゲチャップ、酢、中華スープ | ②コッパン(乳) ③じゃがいも さとう、サラダ油、こま油、でんぷん ④さつまいも、なたね油、バター、グリンピース ⑤しょうゆ、ゲチャップ、酢、中華スープ | ②精白米、強化米 ③じゃがいも、さとう、サラダ油 ④さとう、さとう、サラダ油 ⑤しょうゆ、みりん、酒 ④みりん、酢 | ②コッパン(乳) ③チキンスープ、コンソメ、こま、こま油、バター ④さとう、でんぷん ⑤しょうゆ、みりん、酒 ④酒、白飯、塩からスープ、中華スープ | ②精白米、強化米 ③サラダ油、さとう、でんぷん ④なたね油、さとう、でんぷん、こま ⑤しょうゆ、みりん、酒 ④みりん、しょうゆ |
| 調味料 | ④しょうゆ、ゲチャップ、酢、中華スープ | ③しょうゆ、ゲチャップ、酢、中華スープ | ④みりん、酢 | ④酒、白飯、塩からスープ、中華スープ | ④酒、みりん、しょうゆ |
| エネルギー | 小: 601 kcal 中: 791 kcal | 小: 580 kcal 中: 704 kcal | 小: 627 kcal 中: 801 kcal | 小: 645 kcal 中: 790 kcal | |
| タンパク質 | 小: 19.0 g 中: 29.7 g | 小: 25.9 g 中: 31.3 g | 小: 25.8 g 中: 32.0 g | 小: 28.8 g 中: 35.2 g | |
| 献立 | 22 ④ツナそぼろどん ⑤とつとチーズ(中のみ) ②ごはん ③きのこのみそしる | 23 秋分の日 ④だいずにほしバナナの りんかけ ②コッパン ③ちゃんぽん | 24 ④ひじきときくらげの つくだし ②むぎごはん ③ジャーツアンドワフ | 25 ④てりやきチキン ⑤スライスチーズ ②バーガーパン ③パンフキン ポタージュ | 26 ④たらとさつまいもの レモンソース ②ごはん ③とうらのすまし汁 |
| おもに体をつくる | ①牛乳 ③うすあげ、豆腐、わかめ、みそ 煮干し(だし) | ①牛乳 ③鶏肉、厚揚げ、大豆、赤みそ ④ひじき | ①牛乳 ③豚肉、厚揚げ、大豆、赤みそ ④ひじき | ①牛乳 ③ベーコン(乳・卵)、鶏肉、牛乳 スキムミルク、チーズ、生クリーム(大豆) | ①牛乳 ③豆腐、わかめ、削り節(だし) ④たら |
| おもに体の調子を整える | ③にんじん、もやし、しめじ えのきだけ、こま干し ④にんじん、しいたけ、グリーンピース しょうが | ③にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ にら、えだまめ、しょうが、にんにく ④にんじん、きくらげ | ③にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ にら、えだまめ、しょうが、にんにく ④にんじん、きくらげ | ③たまねぎ、かぼちゃ、グリーンピース マッシュルーム ④しょうが | ③にんじん、たまねぎ、えのきだけ、葉ねぎ しいたけ ④にんにく、しょうが、レモン |
| おもにエネルギーのちからになる | ②精白米、強化米、麦 ④サラダ油、さとう ⑤アーモンド、さとう、でんぷん、こま ④みりん、しょうゆ | ②コッパン(乳) ③ちゃんぽん(小麦)、サラダ油、さとう、でんぷん ④サラダ油、黒さとう、でんぷん ⑤さとう | ②精白米、強化米、麦 ③さとう、こま油、でんぷん ④こま、サラダ油、さとう ⑤チキンスープ、ゲチャップ、しょうゆ トウバンジャン、酒 ④しょうゆ、酢 | ②バーガーパン(乳) ③じゃがいも、バター ④さとう | ②精白米、強化米、カルシウム菜 ④さつまいも、なたね油、さとう でんぷん、コーンフラワー、米粉 ⑤しょうゆ、酒 |
| 調味料 | ④酒、みりん、しょうゆ | ③チキンスープ、チリパウダー、酒、塩、こしょう | ④しょうゆ、酢 | ④しょうゆ、みりん | ④酒、みりん、しょうゆ |
| エネルギー | 小: 623 kcal 中: 780 kcal | 小: 598 kcal 中: 737 kcal | 小: 641 kcal 中: 802 kcal | 小: 605 kcal 中: 736 kcal | |
| タンパク質 | 小: 22.9 g 中: 29.3 g | 小: 22.2 g 中: 26.4 g | 小: 31.3 g 中: 39.0 g | 小: 20.0 g 中: 23.9 g | |
| 献立 | 29 ④セルフフルーツヨーグルト ②むぎごはん ③ハヤシライス | 30 ④だいずにほしバナナの りんかけ ②コッパン ③ちゃんぽん | まごわやさしい | まごわやさしい | まごわやさしい |
| おもに体をつくる | ①牛乳 ③牛肉、豚肉、チーズ、スキムミルク ④ヨーグルト、ゼラチン | ①牛乳 ③豚肉、イカ、かまぼこ カニ風味かまぼこ(たら、ホキ) ④煮干し、大豆 | まめ(豆類) | ごま(種実類) | わかめ(海藻類) |
| おもに体の調子を整える | ③たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが グリーンピース、にんにく ④みかん、パイン、黄桃、アロエ | ③にんじん、たまねぎ、もやし、きくらげ コーン、キャバツ、葉ねぎ、にんにく、しょうが ④バナナ | ③にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ にら、えだまめ、しょうが、にんにく ④にんじん、きくらげ | ③にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ にら、えだまめ、しょうが、にんにく ④にんじん、きくらげ | ③たまねぎ、かぼちゃ、グリーンピース マッシュルーム ④しょうが |
| おもにエネルギーのちからになる | ②精白米、強化米、麦 ③じゃがいも、バター ④さとう | ②コッパン(乳) ③ちゃんぽん(小麦)、サラダ油、さとう、でんぷん ④サラダ油、黒さとう、でんぷん ⑤さとう | ②精白米、強化米、麦 ③さとう、こま油、でんぷん ④こま、サラダ油、さとう ⑤チキンスープ、ゲチャップ、しょうゆ トウバンジャン、酒 ④しょうゆ、酢 | ②バーガーパン(乳) ③じゃがいも、バター ④さとう | ②精白米、強化米、カルシウム菜 ④さつまいも、なたね油、さとう でんぷん、コーンフラワー、米粉 ⑤しょうゆ、酒 |
| 調味料 | ④チキンスープ、トマトピューレ、ウスターソース ワイン、チキンスープ、ハヤシライス(小麦) 塩、こしょう | ③チキンスープ、チリパウダー、酒、塩、こしょう | ④しょうゆ、酢 | ④しょうゆ、みりん | ④酒、みりん、しょうゆ |
| エネルギー | 小: 660 kcal 中: 809 kcal | 小: 618 kcal 中: 801 kcal | 小: 24.4 g 中: 29.4 g | 小: 24.4 g 中: 29.4 g | 小: 24.4 g 中: 29.4 g |
| タンパク質 | 小: 24.4 g 中: 29.4 g | 小: 30.5 g 中: 40.1 g | 小: 24.4 g 中: 29.4 g | 小: 24.4 g 中: 29.4 g | 小: 24.4 g 中: 29.4 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。》

まごわやさしい



「まごわやさしい」という7文字は、食事に取り入れることで健康的な食生活を送ることができ食材の頭文字を語呂合わせにしたものです。日頃の食生活を振り返ってみて、口にする機会の少ない食材があるときには、意識して積極的に食べるようにしたいですね。9月17日の給食に取り入れています。