



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、いかに・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	<p>職場体験の生徒が考えた献立を提供します!</p> <p>松元中学校の3年生3名が、5月に職場体験学習で調理員の仕事を学んだり、栄養教諭の仕事を経験したりしました。また、献立を考える時に、栄養面だけでなく、季節の食材や地元で生産される食材を使うこと、価格、衛生面などを考えていることや栄養価計算などを学びました。</p> <p>10月15日から17日までの3日間、職場体験学習で生徒が考えた給食を提供します。</p> <p>生徒のローモテで献立の紹介も放送しますので、よく聞いてくださいね。</p>				
おもに体をつくる	<p>①牛乳 ②鶏肉、がんもどき、さつまあげ(卵不使用) 卵、削り節(だし) ③鶏肉、さつまあげ、かつお節、しょうが ④にんじん、たまねぎ、じゃがいも、さつまあげ ⑤にんじん、ごぼう、にら、しょうが</p>				
おもに体の調子を整える	<p>①牛乳 ②鶏肉、大豆、もずく、ベーコン(卵・乳) ③豚肉、大豆、もずく、ベーコン(卵・乳) ④豚肉</p>				
調味料	<p>①しょうゆ、みりん、酒 ②しょうゆ、みりん、酒 ③しょうゆ、みりん、酒 ④しょうゆ、みりん、酒</p>				
エネルギー	<p>小: 637 kcal 中: 785 kcal 小: 609 kcal 中: 777 kcal</p>				
タンパク質	<p>小: 30.3 g 中: 37.5 g 小: 29.3 g 中: 36.3 g</p>				
献立	6	7	8	9	10
おもに体をつくる	①牛乳 ②鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし) ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし)	①牛乳 ②鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし) ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし)	①牛乳 ②鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし) ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし)	①牛乳 ②鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし) ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし)	①牛乳 ②鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし) ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし)
おもに体の調子を整える	④ごぼう、にんじん、かぼちゃ ⑤みかん、ブルーベリー、オレンジ	④ごぼう、にんじん、かぼちゃ ⑤みかん、ブルーベリー、オレンジ	④ごぼう、にんじん、かぼちゃ ⑤みかん、ブルーベリー、オレンジ	④ごぼう、にんじん、かぼちゃ ⑤みかん、ブルーベリー、オレンジ	④ごぼう、にんじん、かぼちゃ ⑤みかん、ブルーベリー、オレンジ
調味料	④しょうゆ、みりん、酒 ⑤しょうゆ、みりん、酒	④しょうゆ、みりん、酒 ⑤しょうゆ、みりん、酒	④しょうゆ、みりん、酒 ⑤しょうゆ、みりん、酒	④しょうゆ、みりん、酒 ⑤しょうゆ、みりん、酒	④しょうゆ、みりん、酒 ⑤しょうゆ、みりん、酒
エネルギー	小: 706 kcal 中: 832 kcal	小: 577 kcal 中: 726 kcal	小: 606 kcal 中: 763 kcal	小: 633 kcal 中: 792 kcal	小: 601 kcal 中: 728 kcal
タンパク質	小: 23.1 g 中: 27.4 g	小: 25.0 g 中: 30.8 g	小: 26.5 g 中: 30.8 g	小: 27.8 g 中: 33.5 g	小: 27.2 g 中: 32.5 g
献立	13	14	15	16	17
おもに体をつくる	<p>スポーツの日</p> <p>①牛乳 ②鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし) ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし)</p>				
おもに体の調子を整える	<p>④ごぼう、にんじん、かぼちゃ ⑤みかん、ブルーベリー、オレンジ</p>				
調味料	<p>④しょうゆ、みりん、酒 ⑤しょうゆ、みりん、酒</p>				
エネルギー	<p>小: 608 kcal 中: 762 kcal 小: 665 kcal 中: 796 kcal 小: 640 kcal 中: 820 kcal 小: 613 kcal 中: 749 kcal</p>				
タンパク質	<p>小: 26.4 g 中: 32.7 g 小: 27.9 g 中: 33.3 g 小: 26.2 g 中: 32.8 g 小: 25.0 g 中: 30.2 g</p>				
献立	20	21	22	23	24
おもに体をつくる	①牛乳 ②鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし) ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし)	①牛乳 ②鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし) ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし)	①牛乳 ②鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし) ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし)	①牛乳 ②鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし) ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし)	①牛乳 ②鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし) ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし)
おもに体の調子を整える	④ごぼう、にんじん、かぼちゃ ⑤みかん、ブルーベリー、オレンジ	④ごぼう、にんじん、かぼちゃ ⑤みかん、ブルーベリー、オレンジ	④ごぼう、にんじん、かぼちゃ ⑤みかん、ブルーベリー、オレンジ	④ごぼう、にんじん、かぼちゃ ⑤みかん、ブルーベリー、オレンジ	④ごぼう、にんじん、かぼちゃ ⑤みかん、ブルーベリー、オレンジ
調味料	④しょうゆ、みりん、酒 ⑤しょうゆ、みりん、酒	④しょうゆ、みりん、酒 ⑤しょうゆ、みりん、酒	④しょうゆ、みりん、酒 ⑤しょうゆ、みりん、酒	④しょうゆ、みりん、酒 ⑤しょうゆ、みりん、酒	④しょうゆ、みりん、酒 ⑤しょうゆ、みりん、酒
エネルギー	小: 626 kcal 中: 763 kcal	小: 624 kcal 中: 794 kcal	小: 598 kcal 中: 803 kcal	小: 579 kcal 中: 733 kcal	小: 627 kcal 中: 803 kcal
タンパク質	小: 24.9 g 中: 30.3 g	小: 28.6 g 中: 35.8 g	小: 24.7 g 中: 32.1 g	小: 30.1 g 中: 37.8 g	小: 18.8 g 中: 22.5 g
献立	27	28	29	30	31
おもに体をつくる	①牛乳 ②鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし) ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし)	①牛乳 ②鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし) ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし)	①牛乳 ②鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし) ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし)	①牛乳 ②鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし) ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし)	①牛乳 ②鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし) ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、みそ 削り節(だし)
おもに体の調子を整える	④ごぼう、にんじん、かぼちゃ ⑤みかん、ブルーベリー、オレンジ	④ごぼう、にんじん、かぼちゃ ⑤みかん、ブルーベリー、オレンジ	④ごぼう、にんじん、かぼちゃ ⑤みかん、ブルーベリー、オレンジ	④ごぼう、にんじん、かぼちゃ ⑤みかん、ブルーベリー、オレンジ	④ごぼう、にんじん、かぼちゃ ⑤みかん、ブルーベリー、オレンジ
調味料	④しょうゆ、みりん、酒 ⑤しょうゆ、みりん、酒	④しょうゆ、みりん、酒 ⑤しょうゆ、みりん、酒	④しょうゆ、みりん、酒 ⑤しょうゆ、みりん、酒	④しょうゆ、みりん、酒 ⑤しょうゆ、みりん、酒	④しょうゆ、みりん、酒 ⑤しょうゆ、みりん、酒
エネルギー	小: 619 kcal 中: 752 kcal	小: 615 kcal 中: 789 kcal	小: 650 kcal 中: 792 kcal	小: 595 kcal 中: 755 kcal	小: 642 kcal 中: 794 kcal
タンパク質	小: 23.7 g 中: 28.4 g	小: 29.0 g 中: 36.3 g	小: 27.0 g 中: 32.7 g	小: 25.4 g 中: 31.3 g	小: 22.0 g 中: 26.4 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。》