

令和5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。》《材料・天候・その他の都合により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)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 | <p>2</p> <p>④フルーツあんじん</p> | <p>3</p> <p>④ツナサンド</p> | <p>4</p> <p>④きびなこのおちゃあげ</p> | <p>5</p> <p>④くわかめのソテー ⑤ちよこっくクリームチョコ</p> | <p>6</p> <p>④あまみのけいはん(く) ⑤さつまいもちくりのタルト ⑥きざみり</p> | |
| おもに体をつくる | ①牛乳 ③鶏肉、えび、いか、あさり、ひよこ豆、チーズ、スキムミルク ④牛乳、寒天 | ①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、大豆、ウィンナー(大豆) ④ツナ(まぐろ) | ①牛乳 ③豆腐、油揚げ、わかめ、みそ ④きびなこ | ①牛乳 ③えび、いか、あさり、厚揚げ、うずら卵 ④ハム(卵・乳)、茎わかめ ⑤練乳、寒天 | ①牛乳 ③鶏肉、鶏卵 ④豆腐、鶏卵 ⑤のり | |
| 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、りんご、パイナップル、ブルーベリー ④もも、パイナップル、アセロラ | ③にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、セロリ、パセリ ④たまねぎ、コーン、パセリ | ②しそ ③たまねぎ、えのきたけ、かぼちゃ、なす、葉ねぎ ④粉茶 | ③たまねぎ、にんじん、しめじ、干しいたけ、深ねぎ、えだまめ、にんにく、しょうが ④にんじん、コーン、いんげん | ③たまねぎ、深ねぎ、しょうが ④しいたけ、にんじん、つぼ漬け ⑤にんじん、コーン、いんげん | |
| おもにエネルギーのもとになる | ②精白米、強化米、麦 ③じゃがいも、バター ④さとう | ②ドッグパン(乳) ③じゃがいも ④マヨネーズ(卵抜き) | ②精白米、強化米 ④でんぷん、油 | ②バターパン(乳・乳) ③じゃがいも、油、ざるめ、でんぷん、ごま油 ④ごま油、さとう、ごま、⑤さとう、カカオマス | ②精白米、強化米 ④油、さとう ⑤さつまいも、さとう、くり、米粉、ショートニング、油 | |
| 調味料 | ③白ワイン、ウスターソース、ケチャップ、カレールウ(乳・小麦) | ③しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう、鶏がらスープ ④塩、こしょう | ②塩 ④昆布茶、塩 | ④しょうゆ、みりん、こしょう ④しょうゆ、みりん、こしょう | ④しょうゆ、みりん、酒 ④しょうゆ、みりん、酒 | |
| エネルギー | 小: 632 kcal 中: 813 kcal | 小: 579 kcal 中: 790 kcal | 小: 578 kcal 中: 711 kcal | 小: 569 kcal 中: 790 kcal | 小: 590 kcal 中: 726 kcal | |
| タンパク質 | 小: 19.5 g 中: 24.0 g | 小: 22.7 g 中: 29.6 g | 小: 24.1 g 中: 28.8 g | 小: 24.6 g 中: 32.7 g | 小: 25.7 g 中: 31.6 g | |
| 献立 | <p>9</p> <p>スポーツの日</p> <p>10月に鹿児島県で開催される「燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会」にちなんで、10月の給食には、鹿児島の郷土料理や、特産物の食材を取り入れた献立が、続々と登場します。日々の献立をぜひチェックしてみてください。</p> | <p>10</p> <p>④とりごとカシューナッツいため ⑤くろまめきなこクリーム</p> | <p>11</p> <p>④がね ⑤くろしおふりかけ</p> | <p>12</p> <p>④まっちゃりんかけ</p> | <p>13</p> <p>④なます ⑤ひじきり</p> | |
| おもに体をつくる | ①牛乳 ③鶏肉、焼き豚 ④鶏肉、みそ ⑤黒大豆 | ①牛乳 ③鶏肉、油揚げ、みそ ⑤かつお、卵、青のり、しらす干し、昆布 | ①牛乳 ③鶏肉、油揚げ、みそ ⑤豆腐、卵、青のり、しらす干し、昆布 | ①牛乳 ③鶏肉、ベーコン(卵・乳)、あさり、チーズ、スキムミルク、ゼラチン ④大豆 | ①牛乳 ③鶏肉、大豆、厚揚げ、ちくわ、昆布、みそ ④油揚げ ⑤のり、ひじき、煮干し、かつお | |
| おもに体の調子を整える | ③にんにく、しょうが、きくらげ、にんじん、たまねぎ、もやし、たけのこ、チンゲンサイ ④干しいたけ、赤パプリカ、えだまめ、しょうが、にんにく、⑤ブルーベリー | ③にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、しょうが、葉ねぎ ④ごぼう、にんじん、かぼちゃ ⑤しょうが | ③にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、しょうが、葉ねぎ ④ごぼう、にんじん、かぼちゃ ⑤しょうが | ③にんじん、たまねぎ、だいたい、たまねぎ、干しいたけ、しめじ、マッシュルーム、えのきたけ、ピーマン ④ハチマツ、粉茶 | ③にんじん、干しいたけ、ごぼう、れんこん、えだまめ ④だいこん、にんじん | |
| おもにエネルギーのもとになる | ②食パン(乳) ③油、ねりごま、平ペーパー ④カシューナッツ、ごま油、さとう、でんぷん ⑤さとう、油 | ②精白米、強化米、カルシウム米 ③さつまいも ④さつまいも、小麦粉、油 ⑤さつまいも、白ごま、あられ、パン粉(卵・乳)、大粒、さとう | ②精白米、強化米、カルシウム米 ③さつまいも ④さつまいも、小麦粉、油 ⑤さつまいも、白ごま、あられ、パン粉(卵・乳)、大粒、さとう | ②ミネラルりんごパン(卵・乳) ③さつまいも ④さつまいも、油、さとう ⑤白砂糖、でんぷん | ②精白米、強化米、カルシウム米 ③くり、さつまいも、油、ざるめ、すりごま ④いりごま、さとう ⑤さとう | |
| 調味料 | ③トウバンジャン、酒、鶏がらスープ、しょうゆ ④酒、しょうゆ、塩 ⑤塩 | ③みりん ④塩 ⑤しょうゆ | ③みりん ④塩 ⑤しょうゆ | ③コンソメ、塩、こしょう、ワイン ④塩 | ③みりん、酒、しょうゆ ④しょうゆ、酢 ⑤しょうゆ、みりん | |
| エネルギー | 小: 560 kcal 中: 719 kcal | 小: 571 kcal 中: 724 kcal | 小: 549 kcal 中: 729 kcal | 小: 634 kcal 中: 812 kcal | | |
| タンパク質 | 小: 27.5 g 中: 35.2 g | 小: 22.0 g 中: 26.9 g | 小: 24.6 g 中: 32.0 g | 小: 26.2 g 中: 32.5 g | | |
| 献立 | <p>16</p> <p>⑤はらじゆくドッグ(ココアバナナ) ④ガパオライス ⑤豚肉ドッグ</p> | <p>17</p> <p>④かみかみバナナいり ⑤ソフトクリームヨーグルト</p> | <p>18</p> <p>④はるまき</p> | <p>19</p> <p>④てりやきチキン ⑤スライスチーズ</p> | <p>20</p> <p>④いわしのかほすレモンに</p> | |
| おもに体をつくる | ①牛乳 ③えび、鶏肉 ④豚肉 ⑤卵、スキムミルク、牛乳 | ①牛乳 ③ミートボール(鶏肉・豚肉) ④煮干し ⑤加糖練乳、スキムミルク、寒天、全粉乳 | ①牛乳 ②わかめ ③焼き豚、豚肉 ④豚肉、鶏肉 | ①牛乳 ③あさり、ベーコン(卵・乳)、牛乳、粉チーズ、スキムミルク ④鶏肉 ⑤チーズ | ①牛乳 ③油揚げ、豆腐、大豆、わかめ、みそ ④いわし | |
| おもに体の調子を整える | ③にんじん、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、チンゲンサイ、レモン ④たまねぎ、たけのこ、赤パプリカ、ピーマン、にんにく ⑤バナナ | ③にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、キャベツ ④バナナチップ | ③にんじん、たまねぎ、もやし、きくらげ、コーン、チンゲンサイ、キャベツ、にんにく ④たけのこ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きくらげ、にんにく、しょうが、しいたけ | ③たまねぎ、にんじん、プロッコリー、カリフラワー、パセリ ④しょうが | ③にんじん、なめこ、だいこん、葉ねぎ、かぼす、レモン | |
| おもにエネルギーのもとになる | ②精白米、強化米、カルシウム米 ④油、さとう ⑤さとう、小麦粉、油 | ②バターパン(卵・乳) ④油、アーモンド ⑤さとう、生クリーム | ②精白米、強化米 ③ラーメン、ごま油、いりごま、油 ④油、ごま油、さとう、小麦粉、でんぷん、春雨 | ②バーガーパン(乳) ③じゃがいも、生クリーム | ②精白米、強化米、カルシウム米 ③さつまいも ④さとう、水あめ、でんぷん | |
| 調味料 | ③ナンプラー、トウバンジャン、しょうゆ、塩、中華スープ ④オイスターソース、酒、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ | ③コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう、鶏がらスープ | ②塩 ③白湯、中華スープ、酒、しょうゆ、塩、こしょう ④コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ | ③ホワイトドル(小麦・乳)、塩、こしょう ④コンソメ ⑤しょうゆ、みりん | ④しょうゆ、塩 ④しょうゆ、塩 | |
| エネルギー | 小: 592 kcal 中: 726 kcal | 小: 543 kcal 中: 761 kcal | 小: 738 kcal 中: 893 kcal | 小: 584 kcal 中: 752 kcal | 小: 557 kcal 中: 712 kcal | |
| タンパク質 | 小: 25.5 g 中: 30.6 g | 小: 21.8 g 中: 28.8 g | 小: 23.9 g 中: 28.6 g | 小: 21.5 g 中: 27.5 g | 小: 23.2 g 中: 28.2 g | |
| 献立 | <p>23</p> <p>④ホイコーロー</p> | <p>24</p> <p>④りんごきんとん</p> | <p>25</p> <p>④かつおとさつまいものココロあげ</p> | <p>26</p> <p>④チーズオムレツ</p> | <p>27</p> <p>④かみかみつくだに</p> | |
| おもに体をつくる | ①牛乳 ③卵、鶏肉 ④豚肉 | ①牛乳 ③ミートボール(鶏肉・豚肉)、うずら卵 | ①牛乳 ③豚肉、大豆、豆腐、油揚げ、みそ ④かつお | ①牛乳 ③鮭、ベーコン(卵・乳)、粉チーズ、牛乳、スキムミルク ④卵、チーズ | ①牛乳 ③豚肉、中揚げ ④ひじき | |
| おもに体の調子を整える | ③たまねぎ、にんじん、きくらげ、しょうが、チンゲンサイ ④にんじん、干しいたけ、たまねぎ、にんにく、たけのこ、ピーマン、キャベツ、しょうが | ③にんじん、たまねぎ、たけのこ、ヤングコーン、干しいたけ、ピーマン ④りんご | ③しめじ、たまねぎ、にんじん、だいこん、葉ねぎ、しょうが ④しょうが | ③にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース | ③たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、こんにゃく、たけのこ、干しいたけ ④きくらげ | |
| おもにエネルギーのもとになる | ②精白米、強化米、カルシウム米 ③春雨、ごま油、でんぷん ④ごま油 | ②コッパン(乳) ③でんぷん、さとう、ごま油、じゃがいも ④さつまいも、上白糖 | ②精白米、強化米、カルシウム米 ③さつまいも ④さつまいも、油、さとう、いりごま、でんぷん | ②クロワッサン(卵・乳) ③じゃがいも、バター、生クリーム ④さとう、でんぷん、油 | ②精白米、強化米、カルシウム米 ③油、さとう、じゃがいも、ざるめ ④くるみ、いりごま、油、さとう | |
| 調味料 | ③鶏がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう ④酒、塩、こしょう、しょうゆ、トウバンジャン、テンメシジャン | ③しょうゆ、ケチャップ、酢、中華スープ ④みりん、塩 | ④しょうゆ、みりん | ③ホワイトドル(小麦・乳)、塩、こしょう ④酢、塩 | ③しょうゆ、酒、みりん、塩 ④しょうゆ、酢 | |
| エネルギー | 小: 563 kcal 中: 727 kcal | 小: 564 kcal 中: 768 kcal | 小: 627 kcal 中: 807 kcal | 小: 638 kcal 中: 964 kcal | 小: 587 kcal 中: 739 kcal | |
| タンパク質 | 小: 27.4 g 中: 34.1 g | 小: 19.8 g 中: 26.0 g | 小: 27.7 g 中: 34.1 g | 小: 20.5 g 中: 28.3 g | 小: 24.7 g 中: 29.8 g | |
| 献立 | <p>30</p> <p>⑤みかんジュース ④ピビンバ</p> | <p>31</p> <p>④はなはなソテー ⑤レーズンクリーム</p> | <p>●●●●●さんが たてた献立</p> <p>11日の献立は、松元中学校3年4組の●●●●●さんが家庭科の課題「学校給食の献立を考えよう」でたてた献立です。●●●●●さんのコメントを紹介します。</p> <p>みなさん、鹿児島の特産品といえは何かを思い浮かべますか？今回はさつまいもを使ったメニューです。がねは見た目がカニに似ていることからこの名前がついたそうです。さつまいは一品でたんぱく質、ビタミンなどの栄養素をとることができます。</p> <p>ふるさと味がたっぷりつまった献立です。おいしくいただきましょう。</p> | | | <p>かつおは鹿児島を代表する魚のひとつです。貧血を予防する鉄や、疲労回復を助けるビタミンB群を豊富に含んでいます。</p> <p>11日と25日の給食に登場するよ!</p> <p>かつおの旬は春と秋の2回です。春にとれるかつおは「初がかつお」と呼ばれ、さっぱりとした味わいです。秋にとれるかつおは「戻りがつお」と呼ばれ、脂のつた濃厚な味わいです。今が旬のかつおを味わって食べましょう。</p> |
| おもに体をつくる | ①牛乳 ③わかめ、豆腐 ④牛肉、豚肉 | ①牛乳 ③豚肉、マローファットピース、ひよこ豆、レッドキドニー、ミートボール(豚肉・鶏肉) ④ウィンナー(大豆) ⑤全粉乳、スキムミルク | | | | |
| 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、葉ねぎ、④干しいたけ、にんにく、大豆もやし、こまつな、深ねぎ ⑤みかん | ③にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン、えだまめ、こまつな ④プロッコリー、カリフラワー、コーン、⑤レーズン | | | | |
| おもにエネルギーのもとになる | ②精白米、強化米 ③いりごま ④いりごま、さとう、ごま油 | ②ミルクパン(卵・乳) ③じゃがいも ④バター ⑤油、砂糖 | | | | |
| 調味料 | ③鶏がらスープ、コンソメ、酒、しょうゆ、塩、こしょう ④しょうゆ、酒、七味とうがらし | ③しょうゆ、塩、こしょう ④塩、こしょう | | | | |
| エネルギー | 小: 575 kcal 中: 724 kcal | 小: 566 kcal 中: 769 kcal | | | | |
| タンパク質 | 小: 22.3 g 中: 27.3 g | 小: 24.7 g 中: 33.0 g | | | | |