



こんだてひょう

令和2年4月号
東串良町学校給食共同調理場

日	曜日	おもな食材		食品のグループ (主なはたらき)						校種	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	アレルギー表示 特定原材料7品目 特定原材料に準じる物20品目
		献立名 主食	主菜・副菜	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
6	月	①ご飯	②じゃが芋のそぼろ煮 ③れんこんのピリ辛炒め	②ふたみんチ ②あつあげ	牛乳	②いんげん ②③にんじん ③にら	②たまねぎ②たけのこ ②しらたき②しいたけ ②れんこん ③ごぼう	①こめ ②じゃがいも ③ごま	②あぶら ③こまあぶら	小	660	23.8	〈じゃが芋のそぼろ煮〉 小麦,大豆,豚肉
7	火	①コッペパン (小さめ)	②クリームスパゲッティ ③海藻サラダ	②ベーコン ③かいそう ③ひじき	牛乳 ②牛乳 ②スキムミルク ②チーズ	②にんじん ②こまつな ③あかピーマン	②たまねぎ ②マッシュルーム ③とうもろこし ③きゅうり	①パン ②スパゲッティ ②こむぎ	②あぶら ③ドレッシング	小	615	25.6	〈クリームスパゲッティ〉 小麦,乳,大豆,豚肉
8	水	①ご飯	②菜の花のすまし汁 ③さわらの西京焼き ④キャベツと人参の炒め物 ⑤さくらもち	②とうふ ③さわら	牛乳	②なのはな ②④にんじん	②たまねぎ ②えのきたけ ②しいたけ ④キャベツ	①こめ ⑤さくらもち	④あぶら	小	630	26.8	〈菜の花のすまし汁〉 小麦,大豆
9	木	①コッペパン	②ミネストローネ ③オーロラフィッシュ	②ベーコン ②だいず ③ミックスビーンズ ③とびうお	牛乳	②にんじん ②トマト ②パセリ	②たまねぎ ②キャベツ ③グリーンピース	①パン ③じゃがいも ③さとう	③あぶら ③マヨネーズ	小	601	29.0	〈ミネストローネ〉 小麦,『乳』,大豆,鶏肉,豚肉
幼稚園ごはんの日			②春雨スープ ③焼ききょうざ	②やきふた ③きょうざ	牛乳	②にんじん ②チンゲンサイ	②きくらげ ②たまねぎ ②キャベツ	①こめ ②はるさめ ②でんぷん	②こまあぶら	小	623	21.0	〈春雨スープ〉 小麦,大豆,鶏肉,豚肉,ごま
10	金	①ゆかりご飯								中	820	26.3	〈焼ききょうざ〉 小麦,大豆,鶏肉,豚肉
13	月	①麦ご飯	②ポークカレー ③フルーツポンチ	②ふたにく	牛乳	②にんじん ②えだまめ	②たまねぎ ②りんご③みかん ③パイン③もも ③ぶどう	①こめ ①むぎ ②じゃがいも	②あぶら	小	683	23.9	〈ポークカレー〉 小麦,大豆,豚肉,りんご
14	火	①縦割りコッペパン	②麦入りスープ ③チリコンカーン	③ふたみんチ ③だいず ③レンズまめ	牛乳	②にんじん ②えだまめ ③トマト ③グリンピース	②キャベツ ②えのきたけ ②とうもろこし ②たまねぎ	①パン ②おおむぎ ②じゃがいも	③あぶら	小	601	26.4	〈麦入りスープ〉 小麦,『乳』,大豆,鶏肉
15	水	①わかめご飯	②野菜ラーメン ③ごぼうとれんこんのサラダ	②ふたにく	牛乳 ①わかめ	②③にんじん ③アスパラガ	②キャベツ②もやし ②たまねぎ②きくらげ ③れんこん ③ごぼう	①こめ ②めん ②こまあぶら ③ドレッシング	②こまあぶら	小	658	25.4	〈野菜ラーメン〉 小麦,大豆,鶏肉,豚肉,ごま
16	木	①コッペパン	②肉だんごシチュー ③カラフル野菜ソテー	②ミートボール ③ウインナー	牛乳 ②牛乳 ②チーズ	②にんじん ②フロッキー ③あおピーマン ②なまぐりん	②たまねぎ②はくさい ②カリフラワー ③きピーマン ③もやし③キャベツ	①パン ②じゃがいも ②こむぎ ③さとう	②③あぶら	小	617	24.4	〈肉だんごシチュー〉 小麦,乳,大豆,鶏肉,豚肉
17	金	①麦ご飯	②鶏飯スープ ③鶏飯の具 ④刻みおり ⑤ヨーグルト	③ささみ ③たまご	牛乳 ④のり ⑤ヨーグルト	②こねぎ ③にんじん ③こまつな	③パパイア ③しいたけ	①こめ ①むぎ ③さとう	③あぶら	小	643	24.5	〈鶏飯スープ〉 小麦,大豆,鶏肉
20	月	①ご飯	②里芋と揚げのみそ汁 ③しいらフライ	②あつあげ ③しいら	牛乳	②にんじん ②こまつな	②だいこん ②はくさい ②しいたけ	①こめ ②さといも	③あぶら	小	619	24.8	〈里芋と揚げのみそ汁〉 小麦,大豆
21	火	①バーガー用パン	②コンソメジュリアン ③照り焼きチキンパ ティ ④キャベツ ⑤スライ スチーズ	②ベーコン ②だいず ③チキンパティ	牛乳 ⑤チーズ	②にんじん ②トマト ②パセリ	②たまねぎ ②④キャベツ	①パン ②じゃがいも	④あぶら	小	649	28.4	〈コンソメジュリアン〉 小麦,『乳』,大豆,鶏肉,豚肉
幼稚園ごはんの日			②筑前煮 ③豚みそ	②さつたまあげ ③ふたにく	牛乳	②にんじん ②いんげん ③にら	②たけのこ②こんにゃく ②しいたけ ②れんこん ②ごぼう	①こめ ②さといも ②③さとう	②③あぶら		638	25.4	〈筑前煮〉 小麦,大豆
22	水	①ご飯								中	808	31.3	〈豚みそ〉 小麦,大豆,豚肉
23	木	①バターパン	②白インゲン豆のクリーミースープ ③花形豆腐ハンバーグ ④ほうれん草ソ テー	②だいふくまめ ②おから ②しろういんげんまめ ③とうふハンバーグ	牛乳 ②牛乳	②にんじん ②フロッキー ④ほうれん草 ④キャベツ	②たまねぎ ④とうもろこし ④キャベツ	①パン ②じゃがいも	②④あぶら	小	621	25.3	〈クリーミースープ〉 小麦,乳,大豆,鶏肉
24	金	①麦ご飯	②麻婆丼の具 ③大豆もやしのナムル	②ふたみんチ ②とうふ	牛乳	②③にんじん ③にら	②たまねぎ②しいたけ ②たけのこ②ねぎ ③だいずもやし ③とうもろこし	①こめ ①むぎ ②でんぷん ②③さとう	②③こまあぶら	小	639	25.5	〈麻婆丼の具〉 小麦,大豆,豚肉,ごま
27	月	①ご飯	②大根と玉ねぎのみそ汁 ③菜の花そぼろ丼の具	②あつあげ ③とりみんチ ③たまご	牛乳	②にんじん ③なのはな	②だいこん ②たまねぎ ③ねぎ	①こめ ③さとう	③あぶら	小	625	26.9	〈大根と玉ねぎのみそ汁〉 小麦,大豆
28	火	①コーンバターパン	②デミグラスシチュー ③わんぱくポテト	②ふたにく ③すなごも	牛乳 ②チーズ	②にんじん ②えだまめ ②トマト ③ほうれん草	①とうもろこし ②たまねぎ ②しめじ	①パン ②③じゃがいも ③さとう	②③あぶら	小	647	28.0	〈デミグラスシチュー〉 小麦,乳,大豆,鶏肉,豚肉
30	木	①コッペパン	②ポトフ ③ポークチャップ	②ウインナー ②うすらたまご ③ふたにく	牛乳	②にんじん ②フロッキー ③あおピーマン	②だいこん②キャベツ ②セロリ ②③たまねぎ ③しめじ	①パン ②じゃがいも ③こむぎ ③さとう	③あぶら	小	604	30.8	〈ポトフ〉 小麦,『乳』,大豆,鶏肉,豚肉
										中	768	38.9	〈ポークチャップ〉 小麦,大豆,豚肉

※ 都合により、食品が替わることがあります。牛乳は、毎日つきます。

◎ 特定原材料・・・食物アレルギーを引き起こすことが明らかになった食品のうち、症例が多いものや症状が重篤なものを7品目を特定原材料としています。
卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに

○ 特定原材料に準ずるもの・・・あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも
りんご、ゼラチン、ごま、カシューナッツ

- パンは、小麦、乳を含みます。
 - しょうゆは、小麦と大豆を含みます。
- (アレルギー表示特定原材料7品目の欄には記載しておりません)

●アレルギー原材料欄の『乳』は、コンソメ由来のみの場合です。



◎ 毎月19日は『食育の日』です。食にまつわるお話をしましょう。

◎ 毎月第3土曜日は、かごしま 活き生き(いきいき) 食の日(地産地消)です。



～かごしまの食で健康で豊かな生活を～