



令和元年度7月こんだてひょう



穂南学校給食センター

日	こんだて名(献立ごとに番号表示をつけています。) (2年乳は毎日つきます)		あかのたべもの おひたし 血や骨、肉になるもの		ぎいのたべもの おひたし 魚や力のものになるもの		おひたし 体の調子を整えるもの		その他調味料など	(小学生) エネルギー たんぱく質 (中学生)		
	①主食(大皿)	②おかず	③おんじょく(汁わん)	④副食(小皿) ⑤⑥⑦その他	①ふたにく、なまあげ、あかみそ④とりにく、みそ	②ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ	①ふじもとまい③しらたき	②なだねあぶら④なだねあぶら			③にんじん、チンゲンツアイ⑤ピーマン	④たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ④はつかだいこん、きゅうり、レモン
1月	①ふじもとまいごはん	③チゲなべ ④鶏肉のきんかんみそ焼き ⑤ピーマンの塩昆布炒め	③おんじょく	④副食(小皿) ⑤⑥⑦その他	①ふたにく、なまあげ、あかみそ④とりにく、みそ	②ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ	①ふじもとまい③しらたき	②なだねあぶら④なだねあぶら	③にんじん、チンゲンツアイ⑤ピーマン	④たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ④はつかだいこん、きゅうり、レモン	⑤水、とりがらすープ、しょう油、あがりニンニク	600 Kcal 26.3 g 768 Kcal 32.0 g
2月	①コッパパン	③ボルシチ風 ④ラティッシュのサラダ ⑤マーシャルピンス	③おんじょく	④副食(小皿) ⑤⑥⑦その他	①ふたにく、なまあげ、あかみそ④とりにく、みそ	②ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ	①コッパパン③じゃがいも④はさきみそ⑤マーシャルピンス	②なだねあぶら④なだねあぶら	③にんじん、トマト、ほうれんそう	④たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ④はつかだいこん、きゅうり、レモン	あかワイン、おろしニンニク、チキンフイヨン、クックツァップ、しお、こしょう、白こしょう	675 Kcal 26.3 g 873 Kcal 32.6 g
3月	①ふじもとまいごはん	③かきたまわかめスープ ④味噌汁	③おんじょく	④副食(小皿) ⑤⑥⑦その他	①ふたにく、なまあげ、あかみそ④とりにく、みそ	②ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ	①ふじもとまい③しらたき	②なだねあぶら④なだねあぶら	③にんじん、こねぎ④にら	④たまねぎ、ほししいたけ、えのきだけ④なす、ひわきちや	水、とりがらすープ、さけ、うすくちしょう油、しょうが、みりん	612 Kcal 24.4 g 781 Kcal 30.2 g
4月	①クロワッサン	③豚肉とかぼちゃのスープ煮 ④パンサラダ	③おんじょく	④副食(小皿) ⑤⑥⑦その他	①ふたにく、なまあげ、あかみそ④とりにく、みそ	②ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ	①クロワッサン③さとう④こんにゃく、はちみつ	②なだねあぶら④なだねあぶら	③かぼちゃ④にんじん	④たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、えだまめ④きゅうり、とうもろこし、パイン、レモン	しろワイン、とりがらすープ、しお、こしょう、白こしょう	682 Kcal 25.7 g 912 Kcal 32.2 g
5月	①ふじもとまいごちりしらす	③魚そうめん汁 ④さばのつけ焼き ⑤切り干し大根ハリハリ漬	③おんじょく	④副食(小皿) ⑤⑥⑦その他	①ふたにく、なまあげ、あかみそ④とりにく、みそ	②ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ	①ふじもとまい③しらたき	②なだねあぶら④なだねあぶら	③にんじん③にんじん、こねぎ⑤にんじん	④ごぼう、とうもろこし、えだまめ④きりぼしだいこん、れんこん	す、しお、みりん、うすくちしょう油、水、かつおぶし、さけ、しょう油、ゆ、トウバンジャン	600 Kcal 27.0 g 772 Kcal 33.9 g
8月	①ひじきのたきこみごはん	③沢煮焼 ④切り干し大根の炒り煮 ⑤のむヨーグルト	③おんじょく	④副食(小皿) ⑤⑥⑦その他	①ふたにく、なまあげ、あかみそ④とりにく、みそ	②ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ	①ふじもとまい③しらたき	②なだねあぶら④なだねあぶら	③にんじん③かぼちゃ、こねぎ④にんじん	④ほししいたけ④えのきだけ④きりぼしだいこん、きぬさや	さけ、うすくちしょう油、かつおぶし、みりん、しお、だし汁	601 Kcal 26.4 g 766 Kcal 31.5 g
9月	①こめこパン	③夏野菜のカレースープ ④キバナゴの甘酢あん	③おんじょく	④副食(小皿) ⑤⑥⑦その他	①ふたにく、なまあげ、あかみそ④とりにく、みそ	②ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ	①こめこパン③さとう④こんにゃく、はちみつ	②なだねあぶら④なだねあぶら	③かぼちゃ④ピーマン	④たまねぎ、とうもろこし、なす、えだまめ、パプリカ④パプリカ	うすくちしょう油、おろしニンニク、カレー、クックツァップ、す、ちゅうがだし、水	629 Kcal 29.3 g 801 Kcal 36.2 g
10月	①おむぎごはん	③なすのみそ汁 ④味噌汁	③おんじょく	④副食(小皿) ⑤⑥⑦その他	①ふたにく、なまあげ、あかみそ④とりにく、みそ	②ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ	①こめ(県産)③さとう④こんにゃく、はちみつ	②なだねあぶら④なだねあぶら	③にんじん③にんじん、こねぎ④にら	④たまねぎ、なす④ひわきちや	水、みりん、おろしニンニク、しょう油、コチジャン	676 Kcal 29.7 g 862 Kcal 36.4 g
11月	①チーフロールパン	③ツナとトマトの Pasta ④ゴーヤスナック	③おんじょく	④副食(小皿) ⑤⑥⑦その他	①ふたにく、なまあげ、あかみそ④とりにく、みそ	②ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ	①チーフロールパン③スパゲッティ④でんふん、さとう	②なだねあぶら④なだねあぶら	③トマト、ピーマン	④たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし④にがり	チキンフイヨン、おろしニンニク、ガーリックパウダー、クックツァップ、す、しお、こしょう、ゆ、で、しょうが、さけ、	703 Kcal 31.7 g 867 Kcal 37.7 g
12月	①おむぎごはん	③夏野菜鉄腕カレー ④アセロランポン	③おんじょく	④副食(小皿) ⑤⑥⑦その他	①ふたにく、なまあげ、あかみそ④とりにく、みそ	②ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ	①ひわきまい、おむぎ、ナタデココ、ゼリー	③バター	③かぼちゃ	④なす、にがり、りんご、えだまめ④みかん、おうとう、パイン	あかワイン、おろしニンニク、カールルウカ、レール、ソース、こしょう	626 Kcal 26.4 g 806 Kcal 32.8 g
16月	①くらさとうパン	③かぼちゃのポタージュ ④きびなごカリフライ ⑤えだまめ	③おんじょく	④副食(小皿) ⑤⑥⑦その他	①ふたにく、なまあげ、あかみそ④とりにく、みそ	②ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ	①くらさとうパン③こむぎ④じゃがいも、こむぎ、こめこ	②なだねあぶら④なだねあぶら	③にんじん、かぼちゃ、インゲン	④たまねぎ⑤えだまめ	チキンフイヨン、しお、こしょう、水	708 Kcal 30.2 g 908 Kcal 37.4 g
17月	①ひわきまいご	③夏野菜みそけんちん汁 ④スタミナ炒め ⑤ヨーグルト(中学校のみ)	③おんじょく	④副食(小皿) ⑤⑥⑦その他	①ふたにく、なまあげ、あかみそ④とりにく、みそ	②ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ	①ひわきまい③こんにゃく、さとう	②なだねあぶら④なだねあぶら	③かぼちゃ、こねぎ④にんじん、にら	④ごぼう、なす④きりぼし、だいこん、ちや、し	水、かつおぶし、さけ、おろしニンニク、こしょう、ゆ、くちしょう油、イスターソース、トウバンジャン	710 Kcal 31.9 g 906 Kcal 39.7 g
18月	①バターパン	③鶏肉とじゃがいものコンソメ煮 ④春雨サラダ ⑤セレクトフルーツ(Aマンゴー-B洋なし)	③おんじょく	④副食(小皿) ⑤⑥⑦その他	①ふたにく、なまあげ、あかみそ④とりにく、みそ	②ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ	①バターパン③しらたき、じゃがいも、さとう④はさきみそ	②なだねあぶら④なだねあぶら	③にんじん、こまづな④にんじん	④たまねぎ、しめじ④きゅうり、きくらげ⑤Aマンゴー-Bようなし	しろワイン、うすくちしょう油、しお、こしょう、コンソメスープ、白こしょう	A 623 Kcal 23.9 g 788 Kcal 28.7 g B 623 Kcal 23.9 g 788 Kcal 28.7 g
19月	①ひわきまいご	③倉野大豆かきの汁 ④摩摩川内ゴーヤチャンプル ⑤パイナップル	③おんじょく	④副食(小皿) ⑤⑥⑦その他	①ふたにく、なまあげ、あかみそ④とりにく、みそ	②ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ	①ひわきまい③こんにゃく、じゃがいも④さとう	②なだねあぶら④なだねあぶら	③かぼちゃ、こねぎ④にんじん	④ごぼう、きくらげ、にがり(薩摩川内産)⑤パイン	水、かつおぶし、さけ、みりん、うすくちしょう油	642 Kcal 24.1 g 768 Kcal 30.1 g

★食べたい給食アンケート★

5月と6月、食育の授業を行った時に食べたい給食のアンケートを実施しました。クラスによって違いがありますが、肉・果物・デザートが多かったです。2学期には登場できるかな？

市比野小2年		穂南小2年		市比野小3年		穂南小3年		穂南小4年	
1位	ステーキ	1位	ミルメーク	1位	ハンバーガー	1位	あげパン・ぶどう・メロン・ナタデココ・からあげ・いちご・ケーキ	1位	あまみのけいはん
2位	ちやわんむし・フリ・カレー・そば・クレープ・チョコケーキ	2位	ハンバーグ	2位	ハンバーグ・カレー・ポテトサラダ・シチュー	1位		2位	カレー
		3位	カレー・シチュー					3位	そぼろごんぶり・フルーツポンチ
カレーうどん あげパン コーンサラダ ヨーグルト チーズ コーンスープ ジュース クレープ ハヤシライス みかん パフェ ハンバーガー ハンバーグ		ココアメロンパン フルーツポンチごはん メロンパン オムライス フライドポテト チーズハンバーグ エビフライ マーシャルピンス さかなやさいいため もも テーブルロールパン やきそば グラタン うどん すいか		フルーツポンチ ぶたキムチ すし パナドト ほうれんそうともやしのごまあえトマリ エビフライ きゅうり ねったほにがり ハム パン くだもの にく たまごスープ いちご にらのテンファ のりまき ぼたもち スターキー からあげ パイナップル		サムゲタン(かんのくのスープ) スターフルーツ ドラゴンフルーツ おくら チーズインハンバーグ なつめかんサラダ チョコチップメロンパン マカロニサラダ やさいサラダ マンゴー すいか マウンテン もも みかん さかな そぼろ やきにく パイナップル ピーマン ゴーヤ トマト		ハンバーガー アーモンド たこやき ハンルーメン ゆでプロコッロー スパニッシュオムレツ	

※献立ごとに番号をつけ、材料を表示しています。 ※下線の部分はアレルギー食品です。