

昼食(学校給食)献立表

*朝食・夕食、土日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠集中学校・高等学校

	月	火	水	木	金
献立名	3	4	5	6	7
	①麦ご飯 ②牛乳 ③回鍋肉 ④夏野菜のナムル ⑤サンラータン ⑥果物 ご飯がススム回鍋肉!	リクエストメニュー ①奄美の鶏飯 ☆ ②牛乳 ③飛び魚のレモンソース ④冬瓜の香味あえ リクエストNO2の鶏飯(けいはん)。鶏ガラスープをかけてサラサラ食べられます!	①鮭とひじきのおこわ ②牛乳 ③鶏肉の唐揚げ ④ミニトマト&即席漬け ⑤青さとオクラのみそ汁 竹之下さんが育てたミニトマト!とて美味が濃くて、おいしいですよ!	①楠隼気まぐれパスタ ②牛乳 ③夏みかんサラダ ④キャラメルポテト ⑤ヨーグルト リクエストのシェフの気まぐれパスタならぬ、楠隼気まぐれパスタ。気まぐれだから、材料が変わるかも!?	①麦ご飯 ②牛乳 ③カボチャのカレー ④ブロッコリーサラダ ⑤七夕ポンチ 星形ゼリーが入ったフルーツポンチ!
6つの基礎食品群					
1群	③豚肉⑤豆腐、卵	①鶏肉、卵③飛び魚	①鮭③鶏肉⑤豆腐	①牛肉、豚肉	③豚肉④ロースハム
2群	②牛乳④昆布	②牛乳①きざみのり	②牛乳①ひじき⑤青さのり	②牛乳①チーズ⑤ヨーグルト	②牛乳③チーズ、ヨーグルト
3群	③⑤人参③ししとう④ニガウリ⑤チンゲンサイ	①人参、キヌサヤ、葉ねぎ	①⑤人参①枝豆④ミニトマト⑤オクラ	①人参、トマト、パセリ	③人参、カボチャ、オクラ④ブロッコリー
4群	③⑤玉ねぎ③竹の子、椎茸④切干大根④レタス、キクラゲ⑥オレンジ	①椎茸、山川漬④冬瓜、キャベツ、もやし、コーン	①椎茸、コーン④キャベツ、きゅうり⑤えのき草	①玉ねぎ、しめじ、なす③キャベツ、きゅうり、夏みかん	③玉ねぎ④きゅうり⑤みかん、もも、パインアップル、スイカ、バナナ
5群	①米、麦③④三温糖③⑤澱粉	①米、麦③澱粉、三温糖	①米、もち米③澱粉、小麦粉	①ペンネ④さつま芋④水あめ、グラニュー糖	①米、麦③じゃが芋、小麦粉
6群	③油④ごま油	③油④ごま油	①③油	①③オリーブ油④油、乳抜マーガリン、アーモンド	③油、乳抜マーガリン④卵抜マヨネーズ
その他	③オスターソース				
栄養価	エネルギーKcal/たん白質g 943/36.9	エネルギーKcal/たん白質g 929/39.7	エネルギーKcal/たん白質g 960/38.1	エネルギーKcal/たん白質g 940/38.5	エネルギーKcal/たん白質g 989/32.5
献立名	10	11	12	13	14
	①麦ご飯 ②牛乳 ③ゴーヤチャンプルー ④納豆のかき揚げ ⑤豆腐とわかめのみそ汁 ⑥果物 納豆の日にちなんで、納豆をかき揚げにします! 香ばしくておいしいよ!	①麦ご飯 ②牛乳 ③黒豚の黒胡椒焼 ④フジリソテー ⑤もずくの酢の物 ⑥小松菜とアサリのみそ汁 夏ばて防止に部肉のビタミンB1は効果的! 美味しく栄養も満点!!	リクエストメニュー ①キムチチャーハン ☆ ②牛乳 ③シューマイ ④豆もやしの塩だれ和え ⑤春雨スープ ⑥カリポリナッツ リクエストに華がかったチャーハンを、キムチ味で仕上げます。	①バーガーパン ②牛乳 ③チキン南蛮 ④キャベツ&チーズ ⑤ミネストローネ ⑥みかんゼリー 手作りのゼリー、みかんバージョン!	①麦ご飯 ②牛乳 ③じゃが芋のうま煮 ④小魚の佃煮 ⑤冬瓜とタラのみそ汁 ⑥果物 海藻には、カルシウム、カリウム、鉄分、マグネシウム等のミネラルが豊富。
6つの基礎食品群					
1群	③豚肉、卵④納豆⑤豆腐、エビ	③豚肉⑥アサリ、油揚げ⑤糸かまぼこ	①鶏肉、③豚肉	③鶏肉⑤ベーコン、ひよこ豆、レンズ豆	③豚肉、ちくわ⑤タラ、厚揚げ④鰹節
2群	②牛乳⑤わかめ	②牛乳⑤もずく	②牛乳④しらす干し	②牛乳④チーズ	②牛乳④田作り煮干し、昆布
3群	③ニガウリ、人参④ニラ⑤ネギ	④赤ピーマン、ししとう⑥人参、小松菜	①⑤人参①ししとう ⑤チンゲンサイ	⑤人参、パセリ⑤枝豆	③⑤人参③キヌサヤ⑤葉ねぎ
4群	③玉ねぎ、もやし、キャベツ⑤えのき草⑥オレンジ	④玉ねぎ⑤きゅうり⑥しめじ	①③⑤玉ねぎ④豆もやし⑤レタス、キクラゲ、竹の子①白菜キムチ	④キャベツ⑤レタス、ともがら、セロリ⑥ミカン果汁	③玉ねぎ、糸蒟蒻、椎茸⑤冬瓜、もやし⑥パインアップル
5群	①米、麦④小麦粉	①米、麦⑥じゃが芋④フジリ③⑤三温糖	①米、麦③シューマイの皮④じゃが芋⑤春雨⑥三温糖	①パン③澱粉、小麦粉、三温糖⑤マカロニ	①米、麦③④三温糖
6群	③④油	③④油	①油④ごま油⑤アーモンド、クルミ	③油③卵抜卵ソース	③④油
その他					
栄養価	エネルギーKcal/たん白質g 936/37.3	エネルギーKcal/たん白質g 933/33.6	エネルギーKcal/たん白質g 974/35.3	エネルギーKcal/たん白質g 907/38.7	エネルギーKcal/たん白質g 959/36.7

いよいよ夏到来!!

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。食欲、体力ともに衰えがちですが、1日3回の食事をしっかりとって、暑さに負けない体作りが心がけましょう!



リクエスト給食への応募ありがとうございました!

- ダントツ人気! No1 揚げパン(きなこパン)
- No2 鶏飯(7/4 登場)
- No3 鶏の唐揚げ(7/5 登場)
- No4 チャーハン(7/12キムチチャーハンで登場)
- No5 ピザ(今後にご期待!)ハンバーグ(7/19登場)

その他; ちゃんとしたラーメン, キムチ, メロンパン, とんかつ
シェフの気まぐれパスタ(?), さしみ, すし, おやき, かるかん,
ムース, きゅうりと昆布の和え物 等等...

揚げパン(きなこパン)は、アンケート集計直後の給食に登場しましたが、あまりにもリクエストが多かったので近いうちに再度献立に登場予定!!

特に人気のあったメニューや「給食でも作れる!」かもというメニューは、7月と9月以降の給食に登場する予定です!

お楽しみに!!

