

日付	曜	献立名	こむぎ	たまご	乳製品	えか	主 要 材 料			エネルギーたんぱく質	脂 質	質 塩
							(赤) 主に体をつくるものになる	(緑) 主に体の調子を整えるものになる	(黄) 主にエネルギーのものになる			
1	金	パン 牛乳 ツナのトマトにサンド コーンとえだまめのソテー やさいスープ	*				牛乳 まぐるあぶらづけ ウインナー	たまねぎ ビーマン スイートコーン えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん	パン こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも あぶら	618 kcal 28.8 g	21.3 g 2.6 g	
4	月	ごはん 牛乳 ポークカレー しょうゆたまご くだもの	*	*			牛乳 ぶたにく うずらたまご	たまねぎ にんじん たらこ ぶり ぶり ぶり ぶり なし	ごはん じゃがいも カレールウ (こむぎこ) あぶら	638 kcal 22.7 g	20.3 g 1.8 g	
5	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 あげきょうざ もやしいため	*				牛乳 とうふ ぶたにく みそ はまなつとう ぶたにく だいずこ	にんじん たけのこ にら しょうが しいたけ にんにく キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし スイートコーン	ごはん さとう でんぶん あぶら こむぎこ あぶら ラード でんぶん さとう ごまあぶら	642 kcal 25.4 g	21.2 g 2.2 g	
6	水	パン 牛乳 とりくのみかんソースに しろいんげんまめのクリームスープ くだもの			*		牛乳 とりにく しろいんげんまめ(※) 牛乳 しろいんげんまめ ベーコン	みかんかじゅう しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ バナナ	パン さとう でんぶん じゃがいも バター	618 kcal 29.3 g	19.3 g 2.1 g	
7	木	ごはん 牛乳 さばのしおこうじやき こもくめ みそしる ＜浜松パワーフード給食＞					牛乳 さば だいず こんぶ とうふ みそ	こんにやく にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ もやし ぶなしめじ ねぎ	ごはん さとう	630 kcal 27.0 g	23.5 g 2.0 g	
8	金	パン 牛乳 オープンサンド やさいスープ ★さつまいものアーモンドがらめ	*				牛乳 ぶたにく レンズまめ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ スイートコーン チンゲンサイ	パン こむぎこ さとう さつまいも さとう あぶら アーモンド	621 kcal 22.6 g	21.2 g 2.0 g	
11	月	ごはん 牛乳 チンジャオロースー わかめスープ くだもの					牛乳 ぶたにく とうふ ベーコン わかめ	もやし ビーマン たけのこ しょうが にんにく たまねぎ にんじん パインアップル	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま でんぶん	623 kcal 26.4 g	21.5 g 1.8 g	
12	火	ごはん 牛乳 たらのすだちしょうゆかけ とりごぼう かきたまじる		*			牛乳 たら とりにく とうふ たまご	すだちかじゅう ごぼうこんにやく にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな	ごはん あぶら でんぶん さとう さとう ごま あぶら でんぶん	617 kcal 28.8 g	18.6 g 1.9 g	
13	水	パン 牛乳 ポロニアソーセージのフライ キャベツソテー げんまいいりスープ					牛乳 とりにく だいずこ ぶたにく	キャベツ スイートコーン たまねぎ にんじん セロリー	パン あぶら じゃがいも こめこ でんぶん さとう あぶら じゃがいも もちげんまい	626 kcal 23.4 g	22.1 g 2.5 g	
14	木	ごはん 牛乳 なまあげのそぼろあえ みそしる くだもの					牛乳 なまあげ とりにく みそ	えだまめ しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ぶどう	ごはん さとう でんぶん さつまいも	616 kcal 22.9 g	17.6 g 1.7 g	
15	金	パン 牛乳 ほきのエスカベージュ じゃがいものミルクに ジュリエンスープ ＜世界の料理 フランス＞			*		牛乳 ほき 牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にんじん スイートコーン セロリー パセリ	パン あぶら でんぶん さとう じゃがいも バター	608 kcal 25.6 g	19.6 g 1.9 g	
19	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのはまなつとうソースいため ★きりぼしだいこんのサラダ すましじる ＜ふるさと給食の日＞					牛乳 ぶたにく はまなつとう あおのり とうふ なたまき (たら・いとよだい)	きゅうり きりぼしだいこん たくあん たまねぎ えのきたけ みつば	ごはん ごま さとう あぶら ごまあぶら さとう でんぶん・さとう (なたまき)	613 kcal 26.4 g	21.0 g 2.3 g	
20	水	パン 牛乳 かぼちやひきにくクロック カレーソテー とうふとコーンのスープ	*				牛乳 ぶたにく だいずこ ぶたにく とうふ	かぼちや たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん たまねぎ スイートコーン にんじん こまつな	パン あぶら さとう ラード でんぶん パンこ こむぎこ あぶら	626 kcal 24.2 g	25.8 g 2.5 g	
21	木	ごはん 牛乳 さんまのかばやき ★こんにやくのきんぴら とうがんのみそしる					牛乳 さんま なまあげ みそ	しょうが こんにやく とうがん たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	625 kcal 21.3 g	23.6 g 2.3 g	
22	金	パン 牛乳 いちごジャム オムレツ えだまめサラダ クリームスープ	*	*			牛乳 たまご 牛乳 ベーコン チーズ だしふんにゅう	きゅうり えだまめ スイートコーン たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	パン でんぶん さとう あぶら ごまドレッシング じゃがいも こむぎこ バター あぶら	616 kcal 25.8 g	21.8 g 2.4 g	
25	月	ごはん 牛乳 すぶた もやしのちゅうかあえ たまごスープ		*			牛乳 ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン しいたけ もやし スイートコーン たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	642 kcal 25.2 g	21.8 g 2.1 g	
26	火	ごはん 牛乳 ★いかとれんこんのあまからあえ なめこのみそしる くり					牛乳 いか だいず とうふ みそ あぶらあげ わかめ	れんこん えだまめ しょうが たまねぎ にんじん なめこ	ごはん でんぶん あぶら さとう くり	619 kcal 25.7 g	15.4 g 1.7 g	
27	水	パン 牛乳 チキンのてりに ★アーモンドいりスパイス・ポテト こまつなスープ					牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	パン さとう でんぶん じゃがいも アーモンド あぶら	626 kcal 29.3 g	25.4 g 2.6 g	
28	木	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに いものこじる つきみだんご ＜行事食 お月見(十五夜)＞					牛乳 いわし とりにく あぶらあげ	しょうが だいこんこんにやく にんじん ねぎ	ごはん さとう でんぶん さといも しらたまだんご さとう でんぶん	639 kcal 20.8 g	16.4 g 1.8 g	
29	金	パン 牛乳 ポークビーンズ ほうれんそうソテー くだもの					牛乳 ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう スイートコーン ぶどう	パン じゃがいも あぶら さとう あぶら	626 kcal 25.1 g	20.7 g 2.1 g	

★はカミカミメニューです。(よくかんでたべましょう)

※ アレルギ-物質の特定原材料を表示しています。

「そば」は、給食では使用しませんが、ソフトめん・うどん・中華めんの製造工場では「そば」を使用した製品を作っています。使用されている食品がわかるように献立名の横に*印をつけました。ただし、加工食品(ベーコン・フライ類・デザート類など)は入札して購入するため、十分な表記ができない場合があります。また、調味料等については、記載してありません。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。なお、パン・牛乳についてはアレルギ-物質の表示を省略しました。全てのパンに小麦と脱脂粉乳が使用されています。全てのめんにも小麦が使用されています。しらす干し・海藻類等は、「えび・かに」が混ざる漁法で採取しています。

※ 「落花生」は、給食では使用しません。
※ 献立名を横に見ていくと、その献立に使用されている主要材料が示されています。
※ 天候不順等の都合により、献立が変更になる場合があります。

学校給食摂取基準	1・2年	530 kcal 21.9 g	14.7 g 2.0 g
	3・4年	650 kcal 26.8 g	18.0 g 2.0 g
	5・6年	780 kcal 32.2 g	21.7 g 2.5 g

※栄養表示は、中学年(3・4年生)のものです。

毎月19日は、食育の日