

2024 年 6 月

浜松市立 葵西小 学校

学校給食予定献立表 (20) 回

学校番号	松小63
グループ	F

日 付	曜	献 立 名	こ む ぎ	た ま ご	乳 製 品	え び	か に	主 要 材 料			エネルギー たんぱく質	脂 質	食 塩 量
								(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とになる			
3	月	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ やさしいあかしそあえ みそしる						牛乳 とりにかく だいずこ ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ トマトペースト にんにく しょうが もやし キャベツ あかしそ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ごはん ラード さとう	571 kcal 23.1 g	18.0 g 2.3 g	
4	火	★ごはん 牛乳 ししやものからあげ ひじきのいために かきたまじる ＜行事食 歯と口の健康＞	*					牛乳 ししやも とりにかく だいず あぶらあげ ひじき とうふ たまご	にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら	585 kcal 27.2 g	20.8 g 2.0 g	
5	水	パン 牛乳 オムレツのトマトソースかけ コーンとえだまめのソテー クリームスープ		*			*	牛乳 たまご 牛乳 とりにかく だっしふんにゆう	たまねぎ トマト缶 にんにく スイートコーン えだまめ たまねぎ にんじん ぶなしめじ	パン でんぶん・さとう・あぶら (46%) オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター あぶら	556 kcal 26.9 g	21.0 g 2.2 g	
6	木	ごはん 牛乳 あげだしどうふのみぞれかけ もやしのみそしる くだもの						牛乳 あげだしどうふ (とうふ・だいずこ・セラチン) ぶたにく みそ	だいこん ねぎ もやし にんじん オレング	ごはん あぶら でんぶん (あげだしどうふ) さとう じゃがいも ごまあぶら	567 kcal 20.5 g	19.5 g 1.6 g	
7	金	パン 牛乳 さわらのカレーあげ くきわかめサラダ おむぎのスープ						牛乳 さわら くきわかめ ベーコン	きゅうり スイートコーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも おおむぎ	546 kcal 25.8 g	22.6 g 2.4 g	
10	月	ごはん 牛乳 とりにくのうめふうみあげ ツナとキャベツのにびたし みそしる						牛乳 とりにかく まぐろあぶらづけ とうふ みそ わかめ	うめ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	ごはん でんぶん あぶら さとう	604 kcal 26.8 g	21.2 g 1.7 g	
11	火	ごはん 牛乳 マーボーとうがんと きょうざ ちゅうかあえ	*					牛乳 ぶたにく みそ とりにかく ぶたにく だいずこ	とうがんと にんじん たけのこ ねぎ しょうが しいたけ にんにく こむぎこ 揚げ あぶら ごまあぶら でんぶん こめこ さとう もやし チンゲンサイ	ごはん さとう でんぶん あぶら こむぎこ 揚げ あぶら ごまあぶら でんぶん こめこ さとう ごま ごまあぶら	568 kcal 21.7 g	18.3 g 2.3 g	
12	水	★パン 牛乳 りんごジャム いかとだいのトマトソースあえ やさしいスープ とうもろこし						牛乳 いか だいず ウインナー	えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	パン りんごジャム あぶら でんぶん さとう じゃがいも あぶら	611 kcal 29.4 g	22.5 g 2.3 g	
13	木	ごはん 牛乳 あじフライ にくじゃが すましじる	*					牛乳 あじ ぶたにく とうふ	たまねぎ こんにやく にんじん さやいんげん ほうれんそう えのきたけ	ごはん あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	578 kcal 24.0 g	17.7 g 1.5 g	
14	金	パン 牛乳 トマトシチュー キャベツソテー くだもの	*		*			牛乳 とりにかく	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ スイートコーン バナナ	パン じゃがいも こむぎこ パター あぶら あぶら	550 kcal 24.2 g	16.2 g 2.3 g	
17	月	ごはん 牛乳 いえやすくんカレー ★きりぼしだいこんのサラダ くだもの ＜ふるさと給食週間＞	*					牛乳 ぶたにく はまなつとう	たまねぎ にんじん すりおろしりんご グリンピース にんにく きゅうり きりぼしだいこん すいか	ごはん じゃがいも さつまいも カレールウ (こむぎこ) あぶら ごま ごまあぶら さとう	583 kcal 19.0 g	17.4 g 1.7 g	
18	火	ごはん りよくちや さばのねぎソースかけ こまつなのアーモンドあえ ばれいしょのみそしる わらびもち ＜ふるさと給食週間＞						さば みそ あぶらあげ わかめ きなこ	りよくちや ねぎ もやし こまつな たまねぎ にんじん	ごはん でんぶん あぶら さとう アーモンド さとう じゃがいも さとう わらびこ	560 kcal 16.3 g	18.0 g 1.7 g	
19	水	パン 牛乳 しずおかポークサンド レタスのサラダ たまごのスープ ＜ふるさと給食週間＞	*					牛乳 ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ すりおろしりんご セロリー にんにく レタス きゅうり スイートコーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン さとう あぶら でんぶん あぶら さとう でんぶん	558 kcal 27.5 g	24.9 g 2.7 g	
20	木	ごはん 牛乳 ちくわのおちやてんぶら ★かみなりこんにやく ごまとうにゆうじる ＜ふるさと給食週間＞	*					牛乳 ちくわ (いとよりだい・えそ) かつおぶし とうにゆう なまあげ とりにかく みそ	ちや こんにやく だいこん にんじん しいたけ こまつな	ごはん こむぎこ あぶら でんぶん・さとう (ちくわ) ごまあぶら ごま	573 kcal 22.6 g	18.5 g 2.2 g	
21	金	パン 牛乳 みっかびぎょうコロック ポイルキャベツ ミルクスープ みかんゼリー ＜ふるさと給食週間＞	*		*			牛乳 ぎゅうにく だいずこ しろいんげんまめペースト 牛乳 ベーコン しろいんげんまめ	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ みかんかじゅう	パン じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ でんぶん さとう マヨネーズ バター みずあめ さとう	614 kcal 24.6 g	23.0 g 2.3 g	
24	月	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに ごまあえ さわにわん						牛乳 いわし ぶたにく あぶらあげ	しょうが もやし ほうれんそう だいこん ごぼう にんじん たけのこ みつば	ごはん さとう でんぶん ごま	561 kcal 21.5 g	21.4 g 1.9 g	
25	火	ごはん 牛乳 ほきのいそべあげ とりごぼう みそしる						牛乳 ホキ きんときまめ あおのり とりにかく とうふ みそ	こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん だいこん こまつな えのきたけ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま あぶら	578 kcal 25.8 g	17.8 g 1.9 g	
26	水	パン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ くだもの						牛乳 ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり スイートコーン オレング	パン じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう	539 kcal 23.8 g	19.3 g 2.1 g	
27	木	ごはん 牛乳 マーミナチャンプルー わかめとたまごのスープ くだもの	*					牛乳 とうふ ぶたにく たまご ベーコン わかめ	もやし にんじん にら しいたけ たまねぎ えのきたけ パインアップル	ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	554 kcal 23.9 g	18.7 g 1.7 g	
28	金	パン 牛乳 ウインナーソーセージ コーンポテト アルファベットスープ ＜浜松パワーフード給食＞	*		*			牛乳 ウインナーソーセージ とりにかく	スイートコーン キャベツ たまねぎ にんじん	パン じゃがいも パター マカロニ あぶら	533 kcal 23.2 g	22.1 g 2.6 g	

★はカミメニューです。(よくかんでたべましょう)

※ アレルギー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ー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。

※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