

日付	曜	献立名	こむぎ	たまご	乳製品	えび	か	主 要 材 料			エネルギーたんぱく質	脂 質	食 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とになる			
2	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 ピーマン 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	549 kcal 23.1 g	18.8 g 1.6 g	
3	火	ごはん 牛乳 あじフライ とりごぼう かきたまじる	*					牛乳 あじ とりにく とうふ たまご	こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま あぶら でんぶん	582 kcal 25.0 g	18.8 g 1.5 g	
4	水	パン 牛乳 とりにくのみかんソースに ★アーモンドいりスパイシーポテト やさしいスープ						牛乳 とりにく ベーコン	みかんかじゅう しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん	パン さとう でんぶん じゃがいも アーモンド あぶら あぶら	550 kcal 28.3 g	22.9 g 2.4 g	
5	木	ごはん 牛乳 ポークカレー キャベツソテー くだもの	*					牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース すりおろしりんご にんにく キャベツ スイートコーン オレンジ	ごはん じゃがいも カレールウ(こむぎこ) あぶら あぶら	544 kcal 18.7 g	16.0 g 1.5 g	
6	金	パン 牛乳 ほきのプロヴァンスソースかけ ジュリエンスープ りんごゼリー <世界の料理 フランス>						牛乳 ほき ぶたにく	トマト(缶) たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ にんじん パセリ りんごかじゅう	パン あぶら でんぶん さとう あぶら みずあめ さとう	512 kcal 23.0 g	17.9 g 2.1 g	
9	月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ しょうゆたまご もやしいため	*					牛乳 とうふ ぶたにく みそ はまなつとう うずらたまご	にんじん たまねぎ いら しょうが しいたけ にんにく もやし スイートコーン	ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	577 kcal 25.6 g	20.4 g 2.2 g	
10	火	ごはん 牛乳 さばのしおこうじやき かぼちゃのにも みそしる						牛乳 さば なまあげ みそ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	558 kcal 22.1 g	19.9 g 1.5 g	
11	水	パン 牛乳 しるはなまめコロッケ カレーソテー げんまいいりスープ	*	*				牛乳 しるはなまめ だいちこ ぶたにく ベーコン	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 マッシュポテト バター さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら もちげんまい あぶら	542 kcal 21.4 g	21.1 g 2.4 g	
12	木	ごはん 牛乳 たらのすだちじょうゆかけ いものこじる つきみだんご <行事食 お月見(十五夜)>						牛乳 たら とりにく	すだちかじゅう だいこん こんにやく にんじん ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう さといも しらたまだんご さとう でんぶん	576 kcal 22.1 g	12.2 g 1.8 g	
13	金	パン 牛乳 ツナのトマトにサンド やさしいスープ くだもの	*					牛乳 かつおあぶらづけ ウィンナー	たまねぎ もやし にんじん なし	パン こむぎこ あぶら さとう じゃがいも あぶら	509 kcal 23.9 g	20.7 g 2.3 g	
17	火	ごはん 牛乳 やきにくどん もやしのごまあえ とうがんのみそしる <浜松パワーフード給食>						牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ	たまねぎ こんにやく にんじん しょうが にんにく もやし とうがいも たまねぎ はだいこん	ごはん さとう あぶら でんぶん ごま さとう じゃがいも	561 kcal 24.2 g	19.4 g 1.8 g	
18	水	ソフトめん 牛乳 きのこソース コールスローサラダ ★ココアまめ	*	*				牛乳 とりにく だいち きなこ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ グリンピース キャベツ スイートコーン	ソフトめん こむぎこ バター あぶら さとう あぶら さとう さとう でんぶん あぶら ココア	557 kcal 25.0 g	18.3 g 1.8 g	
19	木	ごはん 牛乳 いわしのかばやき ★こんにやくのきんぴら みそしる						牛乳 いわし みそ あぶらあげ	しょうが こんにやく もやし たまねぎ にんじん こまつな	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	531 kcal 20.8 g	17.0 g 2.2 g	
20	金	パン 牛乳 オムレツ クリームスープ くだもの	*	*	*			牛乳 たまご 牛乳 とりにく チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ バナナ	パン でんぶん さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター あぶら	547 kcal 24.3 g	18.4 g 2.0 g	
24	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 とうふ なた	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	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう	564 kcal 24.9 g	20.3 g 2.3 g	
25	水	ごはん 牛乳 ★いかとれんごんのあまからあえ なめこのみそしる くり						牛乳 いか だいち 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 なめこ にんじん	ごはん でんぶん あぶら さとう くり	577 kcal 26.1 g	17.0 g 1.7 g	
26	木	パン 牛乳 オープンサンド ★さつまいものアーモンドがらめ やさしいスープ	*					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 もやし スイートコーン	パン こむぎこ さとう さつまいも さとう アーモンド あぶら	585 kcal 22.6 g	21.5 g 2.1 g	
27	金	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 にんじん こまつな オレンジ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	549 kcal 23.1 g	16.9 g 1.7 g	
30	月	ごはん 牛乳 とりにくのチリソースに ちゅうかサラダ たまごスープ	*					牛乳 とりにく たまご	たまねぎ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ スイートコーン たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま さとう でんぶん	583 kcal 25.6 g	18.9 g 2.0 g	

※栄養表示は、中学年(3・4年生)のものです。

★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・海菜類等は、「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。

毎月19日は、食育の日