

2022年 9月 浜松市立 双葉小 学校 学校給食予定献立表 (18) 回

学校番号	松小116
グループ	A

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
								(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			
5月	★	ごはん 牛乳 さんまのかぼやき きゅうりのあさづけ とうがんのみそしる						牛乳 さんま しおこんぶ とうふ みそ あぶらあげ	しょうが きゅうり とうがん こまつな	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	637 kcal 22.8 g	22.7 g 2.3 g	
6火	★	パン 牛乳 チキンてりにサンド フライピーズ レタスのスープ						牛乳 とりにく きんときまめ ひよこまめ ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく レタス にんじん たまねぎ スイートコーン缶	パン さとう でんぶん でんぶん あぶら	634 kcal 30.0 g	21.5 g 2.5 g	
7水		ごはん 牛乳 チンジャオロースー わかめとうずらたまごのスープ なつみかん	*					牛乳 ぶたにく うずらたまご とうふ わかめ	たけのこ ピーマン もやし しょうが にんにく たまねぎ にんじん なつみかん缶	ごはん あぶら でんぶん さとう でんぶん	621 kcal 25.7 g	20.3 g 1.6 g	
8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 みそ	しょうが だいこん にんじん こまつな こんにやく	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	653 kcal 22.3 g	17.6 g 1.9 g	
9金	★	ソフトめん 牛乳 ツナソース スパイシーポテト くだもの	*	*				牛乳 まぐろあぶらづけ チーズ レンズまめ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース なし	ソフトめん こむぎこ バター あぶら さとう じゃがいも アーモンド あぶら	627 kcal 24.4 g	22.6 g 2.1 g	
12月		ごはん 牛乳 たらすだちしょうゆかけ ちくぜんに 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 こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ たまねぎ こまつな	ごはん でんぶん あぶら さとう さとう あぶら でんぶん	620 kcal 29.2 g	18.6 g 2.0 g	
13火	★	パン 牛乳 ミートサンド きつまいものアーモンドがらめ ベジタブルスープ	*					牛乳 ぶたにく レンズまめ ベーコン	たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ にんじん スイートコーン缶 チカゴンサイ	パン こむぎこ さとう きつまいも さとう アーモンド あぶら	673 kcal 24.5 g	22.1 g 2.3 g	
14水	★	ごはん 牛乳 がんものにつけ ★たたきごぼう とんじる						牛乳 がんもどき(だいず・ひじき) ぶたにく みそ	にんじん・ごぼう(がんもどき) ごぼう だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん さとう あぶら・でんぶん(がんもどき) さとう ごま じゃがいも	620 kcal 21.0 g	19.5 g 2.1 g	
15木	★	ごはん 牛乳 ししやもフライ すきこんぶのために みたくさんじる	*					牛乳 ししやも とりにく あぶらあげ こんぶ とうふ	にんじん たけのこ こんにやく にんじん ぶなしめじ ほうれんそう	ごはん パンこ あぶら こむぎこ とうもろこしこ ライむぎこ さとう あぶら	620 kcal 24.3 g	19.4 g 1.9 g	
16金		パン 牛乳 くるまめきなこクリーム ポークピーズ ほうれんそうソテー くだもの		*				牛乳 きなこ・にゅう(くるまめきなこクリーム) ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ ほうれんそう スイートコーン缶 メロン	パン くるまめきなこクリーム じゃがいも あぶら さとう あぶら	630 kcal 24.0 g	23.7 g 2.2 g	
20火		パン 牛乳 いちごジャム オムレツ えだまめサラダ きのこのクリームスープ	*	*				牛乳 たまご 牛乳 ベーコン チーズ だっしふんにゅう	トマト きゅうり えだまめ スイートコーン缶 たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム パセリ	パン いちごジャム でんぶん さとう あぶら マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも こむぎこ バター あぶら	631 kcal 25.8 g	25.1 g 2.3 g	
21水		ごはん 牛乳 ぶたにくのはまなつとうソースいため こんぶまめ すましじる みかんゼリー <ふるさと給食の日>						牛乳 ぶたにく はまなつとう あおのり だいず こんぶ なるとまき(たら・いとよりだい)	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ えのきたけ みつば みかんかじゅう	ごはん ごま あぶら さとう さとう でんぶん・さとう(なるとまき) みずあめ さとう	639 kcal 27.3 g	19.9 g 1.9 g	
22木	★	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	623 kcal 25.9 g	17.3 g 1.7 g	
26月		ごはん 牛乳 にくじゃが ごまよごし みそしる おはぎ						牛乳 ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ あずき	たまねぎ こんにやく にんじん さやいんげん キャベツ こまつな えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう ごま さとう もちごめ みずあめ	632 kcal 22.8 g	14.7 g 1.9 g	
27火		パン 牛乳 とりにくのトマトに 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・トマト 牛乳 しろいんげんまめ ベーコン	たまねぎ トマト缶 にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ バナナ	パン オリブゆ でんぶん じゃがいも バター	626 kcal 29.6 g	19.8 g 2.3 g	
28水		ごはん 牛乳 すぶた ひじきのちゅうかサラダ パインゼリー						牛乳 ぶたにく いか ひじき	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ きゅうり スイートコーン缶 えだまめ パインかじゅう	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら さとう さとう	651 kcal 22.0 g	18.3 g 1.8 g	
29木		ごはん 牛乳 かんびょうのたまごとじ さといものみそだれあえ けんちんじる <郷土料理(栃木県)>	*					牛乳 たまご とりにく みそ とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こんにやく たけのこ かんびょう しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも あぶら さとう ごまあぶら	629 kcal 23.5 g	18.9 g 2.2 g	
30金		パン 牛乳 カレイのフライ こまつなソテー げんまいいりスープ	*					牛乳 カレイ ぶたにく	こまつな スイートコーン缶 たまねぎ にんじん セロリ パセリ	パン こむぎこ パンこ あぶら あぶら じゃがいも もちげんまい	630 kcal 28.5 g	21.7 g 2.4 g	

★はカミカミメニューです。(よくかんでたべましょう)

※ 食品衛生法の改正にともない、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