

日付	曜	献立名	こむぎ	たまご	乳製品	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			
1	月	ごはん 牛乳 じゃがいものツナそぼろあえ みそしる ミニトマト					牛乳 まぐろあぶらづけ みそ あぶらあげ わかめ	えだまめ しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ミニトマト	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶ	617 kcal 22.3 g	18.7 g 1.9 g	
2	火	パン 牛乳 とりにくとベンネのトマトに うずらたまごとコーンのスープ にしよくサラダ	*	*			牛乳 とりにく うずらたまご	たまねぎ トマト缶 マッシュルーム ぶなしめじ たまねぎ スイートコーン缶 にんじん キャベツ にんじん	パン マカロニ オリーブゆ でんぶ あぶら さとう	615 kcal 29.4 g	21.6 g 3.0 g	
8	月	ごはん 牛乳 さわらのごまだれかけ おひたし わかたけじる かしわもち <行事食 こどもの日>					牛乳 さわら わかめ あずき かんてん	こまつな もやし たけのこ えのきたけ にんじん	ごはん でんぶ あぶら さとう ごま	627 kcal 21.4 g	15.8 g 1.5 g	
9	火	パン 牛乳 ウインナーソーセージ やさしいため とうふスープ りんごゼリー					牛乳 ウインナーソーセージ ぶたにく とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん たまねぎ スイートコーン缶 チンゲンサイ えのきたけ りんご りんごかじゅう	パン さとう あぶら でんぶ さとう	616 kcal 25.7 g	24.6 g 2.7 g	
10	水	ごはん 牛乳 さばのゆうあんやき ごもくまめ みそしる					牛乳 さば だいず こんぶ みそ あぶらあげ	ゆずかじゅう こんにやく にんじん ごぼう きやいんげん しいたけ たまねぎ ぶなしめじ はいごん	ごはん さとう さとう	622 kcal 25.7 g	23.9 g 1.8 g	
11	木	ごはん 牛乳 とりにくのおちやあげ ごまあえ ちやそうめんじる	*				牛乳 とりにく あぶらあげ	ちや しょうが キャベツ こまつな たまねぎ にんじん みつば	ごはん でんぶ あぶら ごま ちやそうめん	621 kcal 24.7 g	19.0 g 1.9 g	
12	金	パン 牛乳 いちごジャム たらのトマトソースあえ アスパラいりさんしよくソテー たまごスープ		*			牛乳 たら ひよこまめ ベーコン たまご	えだまめ トマトジュース スイートコーン缶 にんじん アスパラガス たまねぎ キャベツ ほうれんそう	パン いちごジャム じゃがいも あぶら でんぶ さとう あぶら でんぶ	617 kcal 25.9 g	21.6 g 2.6 g	
15	月	むぎいりごはん 牛乳 あじのごまあえ こまつなのいためもの みだくさんみそしる					牛乳 あじ ベーコン とうふ みそ あぶらあげ	しょうが もやし こまつな だいごん こんにやく にんじん ごぼう ねぎ	ごはん むぎ でんぶ あぶら ごま ごまあぶら	620 kcal 25.5 g	20.6 g 1.9 g	
16	火	パン 牛乳 にくだんごのクリームに ★ナッツいりフライビーンズ げんまいいりスープ	*	*			牛乳 にくだんご(とりにく・だいず) 牛乳 ひよこまめ だいず ぶたにく	たまねぎ ぶなしめじ パセリ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン でんぶ(パン)こ(さとう(にくだんご)) こむぎこ バター あぶら アーモンド あぶら でんぶ もちげんまい	628 kcal 28.6 g	26.4 g 2.3 g	
17	水	ごはん 牛乳 ★ししやものたつたあげ とりじゃが あさづけ	*				牛乳 ししやも とりにく	たまねぎ こんにやく にんじん さやえんどう キャベツ きゅうり	ごはん あぶら こむぎこ でんぶ さとう じゃがいも さとう ごま	622 kcal 24.0 g	18.3 g 2.0 g	
18	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがに すきこんぶのサラダ つみれじる <浜松パワーフード給食>					牛乳 ぶたにく すきこんぶ あじ みそ あぶらあげ	にんじん ごぼう しょうが しいたけ きゅうり だいごん にんじん ぶなしめじ ねぎ	ごはん さとう ちゅうかドレッシング ごま でんぶ(さとう(つみれ))	616 kcal 26.4 g	18.7 g 2.2 g	
19	金	パン 牛乳 とりにくとだいずのカレーに ファルファールスープ てづくりぶどうかんてん	*				牛乳 とりにく だいず ベーコン かんてん	たまねぎ グリンピース にんにく たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ ぶどうかじゅう	パン じゃがいも あぶら マカロニ さとう	631 kcal 27.7 g	19.9 g 2.5 g	
22	月	ごはん 牛乳 なまあげのごもくため ぎょうざスープ くだもの <ふるさと給食の日>	*				牛乳 なまあげ ぶたにく みそ ぶたにく・だいずこ(ぎょうざ)	にんじん たけのこ さやいんげん しょうが もやし ねぎ しいたけ しょうが・ねぎ(ぎょうざ) ジュース・フルーツ	ごはん あぶら さとう こむぎ(ロード・あぶら(ぎょうざ)) ごまあぶら	621 kcal 22.9 g	20.3 g 1.8 g	
23	火	パン 牛乳 チョコだいずクリーム ホキのおからフライ じゃがいものこみあえ こまつなスープ		*			牛乳 ホキ おから ウインナー	たまねぎ にんじん こまつな セロリ	パン チョコだいずクリーム でんぶ あぶら じゃがいも ごま	592 kcal 23.4 g	24.1 g 2.3 g	
24	水	ごはん 牛乳 くれいかいぐんカレー やさしいレモンドレッシングあえ フルーツミックス <郷土料理 広島県>	*				牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん すりおろしりんご トマト にんにく キャベツ スイートコーン レモンかじゅう おうとう(もも)缶 バイン缶	ごはん じゃがいも カレールウ(こむぎ) あぶら さとう あぶら	620 kcal 19.1 g	14.5 g 1.6 g	
25	木	ごはん 牛乳 ★いわしのカリカリあげ にびたし こくしゅうじる					牛乳 いわし あぶらあげ かつおぶし とうふ みそ	しょうが キャベツ にんじん チンゲンサイ こんにやく にんじん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら でんぶ こめ さとう ごまあぶら	613 kcal 22.0 g	19.8 g 1.7 g	
29	月	ごはん 牛乳 とりにくのおまぜいため ちゅうかあえ パインゼリー					牛乳 とりにく いか	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース しいたけ もやし スイートコーン缶 パインアップルかじゅう	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぶ ごまあぶら さとう	638 kcal 22.1 g	15.4 g 1.9 g	
31	水	むぎいりごはん 牛乳 ソースかつ ほうれんそうのいためもの さわわん	*				牛乳 ぶたにく ぶたにく	ほうれんそう スイートコーン缶 だいごん にんじん ごぼう たけのこ みつば	ごはん むぎ パンこ あぶら こむぎこ こめ さとう あぶら	623 kcal 24.9 g	17.6 g 2.0 g	

★はカミメニューです。(よくかんで食べましょう)

※ 食品衛生法の改正にもない、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。全てのめんに小麦が使用されています。

※ 「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