

2023年 6月 浜松市立 上島小 学校 学校給食予定献立表 (22) 回

学校番号	松小19
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	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	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ぎょうざ ちゅうかサラダ	*					牛乳 とうふ ぶたにく みそ はまなつとう とりにく ぶたにく だいずこ	にんじん たけのこ ねぎ しょうが しいたけ キャベツ たまねぎ にはら 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 ラード 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	642 kcal	21.3 g	26.5 g	2.2 g
2	金	パン 牛乳 りんごジャム ふかのケチャップソースあえ カラフルソテー ベジタブルスープ						牛乳 ふか ウインナー ひよこめ とりにく	えだまめ にんじん スイートコーン たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	パン りんごジャム じゃがいも あぶら でんぶん さとう あぶら	612 kcal	20.0 g	27.7 g	2.6 g
5	月	ごはん 牛乳 とりにくのうめふうみあげ ごまあえ みそしる						牛乳 とりにく とうふ みそ あぶらあげ	うめ キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	625 kcal	19.1 g	24.5 g	2.2 g
6	火	パン 牛乳 ドライカレー しんじやがのじゃがバター おおむぎのスープ	*		*			牛乳 ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん ほしごぼう しょうが たまねぎ にんじん こまつな	パン こむぎこ じゃがいも バター あぶら おおむぎ	623 kcal	19.2 g	23.3 g	2.5 g
7	水	ごはん 牛乳 あげだし豆腐のみそだれかけ ★じゃこはだいこんのいたためもの かきたまじる				*		牛乳 あげだし豆腐(とうふ・だいずこ・セラチン) みそ しらすほし たまご	はだいこん たまねぎ えのきたけ たけのこ ほうれんそう	ごはん あぶら・でんぶん(あげだし豆腐) さとう ごま ごまあぶら でんぶん	600 kcal	21.5 g	22.9 g	1.6 g
8	木	ごはん 牛乳 ★ししやものフライ ひじきのいたために いなかじる  <行事食 歯と口の健康>	*					牛乳 ししやも だいずこ だいず あぶらあげ ひじき とうふ とりにく	にんじん こんにやく ねぎ だいこん こまつな	ごはん あぶら パンこ こむぎこ とうもろこし ライむぎこ さとう あぶら じゃがいも	667 kcal	20.8 g	26.7 g	2.1 g
9	金	パン 牛乳 クリームスープ ほうれんそうソテー くだもの	*		*			牛乳 とりにく 牛乳 チーズ だっしふんにゅう 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 バナナ	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら あぶら	613 kcal	20.6 g	26.5 g	2.3 g
12	月	ごはん 牛乳 いわしにつけ くきわかめサラダ とんじる						牛乳 いわし くきわかめ とうふ ぶたにく みそ	しょうが キャベツ だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ	ごはん さとう でんぶん ごま ごまあぶら さとう	612 kcal	23.0 g	24.3 g	2.1 g
13	火	パン 牛乳 チキンてりにサンド キャベツのソテー アルファベットスープ			*			牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ しょうが キャベツ スイートコーン たまねぎ にんじん パセリ	パン さとう でんぶん あぶら じゃがいも マカロニ	615 kcal	19.8 g	29.0 g	2.9 g
14	水	ごはん 牛乳 ★いかのてんぷら とりごぼう みそしる	*					牛乳 いか とりにく みそ あぶらあげ	こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま あぶら	638 kcal	21.2 g	23.7 g	1.8 g
15	木	ごはん 牛乳 いり豆腐 そらまめ ★きゅうりのあさづけ			*			牛乳 とうふ ぶたにく たまご こんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ そらまめ きゅうり	ごはん さとう あぶら さとう	608 kcal	18.3 g	27.3 g	2.0 g
16	金	パン 牛乳 ボークビーンズ フレンチサラダ ヨーグルト			*			牛乳 ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ キャベツ スイートコーン	パン じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう さとう	625 kcal	19.9 g	25.9 g	2.3 g
19	月	ごはん りよくちや ホキとだいずのアーモンドがらめ ばれいしょのみそしる こくとうまんじゅう  <ふるさと給食週間>	*					ホキ だいず みそ あぶらあげ あん(あずき・らいまめ・かんでん)	りよくちや だいこん にんじん チンゲンサイ こんにやくこ	ごはん でんぶん あぶら アーモンド さとう じゃがいも こむぎこ さとう くるざとう みずあめ	600 kcal	11.7 g	21.2 g	1.6 g
20	火	パン 牛乳 しずおかボークサンド セロリのサラダ レタスとたまごのスープ  <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 きゅうり セロリ スイートコーン レタス たまねぎ にんじん	パン さとう でんぶん あぶら さとう でんぶん	634 kcal	25.4 g	29.9 g	2.8 g
21	水	ごはん 牛乳 ちくわのおちやてんぷら さんさいのもの  ごまみそしる <ふるさと給食週間>	*					牛乳 ちくわ(いとよりだい・えそ) とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ちや にんじん たけのこ ぶなしめじ しいたけ ぜんまい わらび えのきたけ うわびみそ ごぼう こんにやく こまつな	ごはん あぶら こむぎこ でんぶん・さとう(ちくわ) さとう ごま ねりごま	624 kcal	18.8 g	24.2 g	2.1 g
22	木	ごはん 牛乳 いえやすくんカレー ★だいこんのへんしんサラダ くだもの  <浜松パワーフード給食> <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 トマト缶 きゅうり たくあん きりぼしだいこん ひめまぐらすいか	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 ごまあぶら ごま さとう	618 kcal	16.9 g	18.4 g	2.0 g
23	金	パン 牛乳 みかんジャム みつかびぎゅうコロッケ  ポイルキャベツ しろいんげんまめのミルクスープ <ふるさと給食週間>	*		*			牛乳 ぎゅうに だいずこ しろいんげんまめペースト 牛乳 しろいんげんまめ ベーコン なまクリーム	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン みかんジャム じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ でんぶん さとう マーガリン バター	651 kcal	24.5 g	23.7 g	2.3 g
26	月	ごはん 牛乳 さわらのカレーしおかけ じゃがいものいそかあえ みだくさんじる						牛乳 さわら あおのり とうふ あぶらあげ	こんにやく にんじん ぶなしめじ ねぎ	ごはん あぶら でんぶん じゃがいも	620 kcal	20.1 g	24.8 g	1.6 g
27	火	パン 牛乳 チリコンカーン チンゲンサイのスープ フルーツミックス	*					牛乳 ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン	たまねぎ トマト缶 たまねぎ チンゲンサイ にんじん パイン缶 おとう(もも)缶 みかん缶	パン こむぎこ でんぶん	636 kcal	19.7 g	26.5 g	2.7 g
28	水	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ アーモンドあえ たらのだんごじる						牛乳 とりにく ぶたにく だいずこ さかなだんご(たら・とうにゅう・だいずこ)	たまねぎ トマトペースト にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう ごぼう だいこん にんじん はだいこん ぶなしめじ	ごはん さとう ラード アーモンド あぶら・さとう・じゃがいも(さかなだんご)	611 kcal	19.3 g	22.8 g	2.3 g
29	木	ごはん 牛乳 さばのなんばんだれかけ もやしのみそしる くだもの						牛乳 さば みそ	たまねぎ もやし にんじん こまつな ぶなしめじ さくらんぼ	ごはん でんぶん あぶら さとう	627 kcal	25.4 g	21.3 g	1.7 g
30	金	パン 牛乳 いちごジャム オムレツ とうもろこし にんじんポターージュ			*			牛乳 たまご 牛乳 ベーコン	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	パン いちごジャム でんぶん さとう あぶら こめ バター	618 kcal	21.7 g	25.3 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)

※ 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。全てのめんは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	14.7 g
	3・4年	650 kcal	18.0 g
	5・6年	780 kcal	21.7 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