


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とになる				
4月		ごはん 牛乳 ビーフカレー しょうゆたまご ★きゅうりのしおもみ	*	*				牛乳 ぎゅうにく うずらたまご しおこんぶ	たまねぎ にんじん グリンピース すりおろしりんご トマト缶 にんにく きゅうり	ごはん じゃがいも カレールウ(こむぎ) あぶら さとう(しおこんぶ)	613 kcal	18.0 g	22.2 g	2.1 g
5火		パン 牛乳 たらのレモンソースあえ チンゲンサイのクリームスープ パインゼリー	*	*				牛乳 たら 牛乳 とりにく チーズ	レモンかじゅう たまねぎ チンゲンサイ スイートコーン にんじん パインかじゅう	パン でんぶん あぶら さとう マカロニ バター こむぎ あぶら さとう	657 kcal	21.8 g	29.3 g	2.5 g
6水		ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ぎょうざ ちゅうかあえ	*					牛乳 豆腐 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 たら しいたけ しょうが にんにく たまねぎ たら もやし ほうれんそう	ごはん さとう でんぶん あぶら きゅうり ラード あぶら ごまあぶら でんぶん もちごめこ さとう ごまあぶら	622 kcal	19.9 g	25.3 g	2.1 g
7木		ごはん 牛乳 さんまのかばやき おひたし とうがんのみそしる						牛乳 さんま とうふ みそ あぶらあげ	しょうが キャベツ こまつな とうがんにんじん ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう	627 kcal	22.2 g	22.5 g	2.2 g
8金		パン 牛乳 メープルジャム ホークピーズ ほうれんそうソテー なし						牛乳 ぶたにく だいず ベーコン	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 なし	パン メープルジャム じゃがいも あぶら さとう あぶら	612 kcal	20.6 g	24.8 g	2.2 g
11月		ごはん 牛乳 すふた ひじきのサラダ ハネジュメロン						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 えだまめ ハネジュメロン	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	621 kcal	18.1 g	21.2 g	1.7 g
12火		パン 牛乳 あじのフリッター ラタトゥイユ ジュリエンスープ  <世界の料理 フランス>	*					牛乳 あじ あおりの ベーコン ぶたにく	たまねぎ トマト缶 なす ツッキーニ パプリカピーマン にんにく キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン あぶら こむぎこ とうもろこし さとう こめこ オリーブゆ	640 kcal	28.9 g	24.4 g	2.3 g
13水		ごはん 牛乳 がんもにつけ ★たたきごぼう とんじる	*					牛乳 がんもどき(とうふ・ひじき) ぶたにく みそ	にんじん ごぼう ごぼう だいこん こんにやく にんじん ねぎ	ごはん さとう あぶら さとう ごま さつまいも	615 kcal	18.7 g	20.2 g	2.0 g
14木		ちゅうかめん 牛乳 ごもくラーメン にくしゅうまい ★きゅうりのあさづけ ももタルト	*					牛乳 ぶたにく なたまき(たら・たい) ぶたにく とうにゅう だいずこ	もやし にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり ももビュレ	ちゅうかめん でんぶん ごまあぶら こむぎこ でんぶん さとう みずあめ あぶら ごま さとう こめこ あぶら みずあめ	623 kcal	20.3 g	25.6 g	2.3 g
15金		ごはん 牛乳 おやこに ★だいずとにぼしのあまからあえ キャベツのそくせきづけ	*					牛乳 たまご とりにく だいず にぼし しおこんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん キャベツ	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぶん さとう さとう(しおこんぶ)	634 kcal	18.2 g	28.6 g	1.8 g
19火		パン 牛乳 ミートサンド ★さ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 キャベツ たまねぎ にんじん スイートコーン チンゲンサイ	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	626 kcal	21.4 g	23.0 g	2.3 g
20水		ごはん 牛乳 さばのねぎソースかけ ごまあえ わかめのみそしる						牛乳 さば とうふ みそ あぶらあげ わかめ	ねぎ キャベツ ほうれんそう たまねぎ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま	676 kcal	27.5 g	24.8 g	2.1 g
21木		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 <ふるさと給食の日> みかんゼリー<浜松パワーフード給食>						牛乳 ぶたにく はまなつとう あおりの だいず こんぶ なたまき(たら・たい)	ごぼう しいたけ たけのこ にんじん えのきたけ チンゲンサイ みつば みかんかじゅう	ごはん ごま あぶら さとう さとう さとう みずあめ	613 kcal	19.1 g	26.0 g	2.0 g
22金		パン 牛乳 オムレツのトマトソースかけ えだまめサラダ きのこのクリームスープ	*	*				牛乳 たまご とりにく 牛乳 ベーコン チーズ だしふんにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり えだまめ スイートコーン たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ パセリ	パン でんぶん さとう あぶら ノンオイルフレンチドレッシング じゃがいも こむぎこ バター あぶら	605 kcal	23.5 g	27.3 g	2.7 g
25月		ごはん 牛乳 にくじゃが もやしのごまよごし とうふとあぶらあげのみそしる おはぎ <行事食 お彼岸>						牛乳 ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ きなこ あずき	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん もやし こまつな えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう ごま もちごめ さとう	650 kcal	15.1 g	24.1 g	2.0 g
26火		パン 牛乳 ツナのトマトにサンド ★フライピーズ うずらたまごのスープ	*	*				牛乳 まぐろみずに だいず きんときまめ うずらたまご ベーコン	たまねぎ トマト缶 たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン こむぎこ あぶら さとう あぶら でんぶん	623 kcal	22.1 g	31.5 g	2.6 g
27水		ごはん 牛乳 チンジャオロースー にらととうふのスープ ミックスフルーツ						牛乳 ぶたにく とうふ ベーコン	もやし たけのこ ピーマン しょうが にんにく たまねぎ にんじん たら ぶなしめじ パイン缶 おうとう(もも)缶 みかん缶	ごはん あぶら でんぶん さとう でんぶん	613 kcal	19.1 g	24.1 g	1.5 g
28木		ごはん 牛乳 いわしのしょうがに いものこじる つきみだんこ <行事食 お月見(十五夜)>						牛乳 いわし とりにく みそ あぶらあげ	しょうが こんにやく にんじん こまつな	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	657 kcal	17.6 g	22.3 g	1.9 g
29金		パン 牛乳 ハンバーグ コールスローサラダ おおむぎのスープ						牛乳 とりにく ぶたにく だいずこ ベーコン	たまねぎ トマトペースト にんにく しょうが キャベツ スイートコーン にんじん たまねぎ チンゲンサイ	パン さとう ラード さとう あぶら じゃがいも おおむぎ	622 kcal	21.8 g	26.2 g	2.8 g

★はカミカミネニューです。(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、十分な表記ができません。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	14.7 g
	3・4年	650 kcal	18.0 g
	5・6年	780 kcal	21.7 g
		26.8 g	2.0 g
		32.2 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