

2023年 10月 浜松市立 上島小 学校 学校給食予定献立表 (20)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	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 あじフライ うまに すましじる	*					牛乳 あじ とりにく とうふ	にんじん こんにやく れんこん さやいんげん しいたけ たけのこ えのきたけ みつば	ごはん あぶら パンこ こむぎこ さとう あぶら	620 kcal 24.9 g	18.6 g 1.9 g	
3火		パン 牛乳 チキンとひよこまめのカーリー フレンチサラダ ぶどう	*					牛乳 とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが キャベツ きゅうり ぶどう	パン じゃがいも カレールウ(こむぎこ) あぶら フレンチドレッシング	628 kcal 27.3 g	18.8 g 2.6 g	
4水		ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ にびたし さつまいものみそしる	*					牛乳 ちくわ(いとよりだい・えそ) あおのり あぶらあげ かつおぶし とうふ みそ	はくさい こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら こむぎこ でんぶん・さとう(ちくわ)	611 kcal 20.8 g	15.4 g 2.2 g	
5木		ごはん 牛乳 いりどうふ ★たくあんあえ りんごゼリー	*					牛乳 とうふ ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ たくあん りんご りんごかじゅう	ごはん さとう あぶら ごま さとう	625 kcal 25.2 g	18.8 g 2.2 g	
6金		パン 牛乳 ウィンナーソーセージ コーンソテー やさしいスープ						牛乳 ウィンナーソーセージ ベーコン	スイートコーン えだまめ たまねぎ にんじん レタス チンゲンサイ	パン あぶら じゃがいも	608 kcal 24.1 g	24.4 g 2.8 g	
10火		パン 牛乳 ブルーベリージャム さけフライ ★ほうれんそうとアーモンドのサラダ かぼちゃのポタージュ ＜行事食 目の愛護デー＞	*		*			牛乳 さけ 牛乳 しろいんげんまめペースト だっしふんにゅう ベーコン なまクリーム	キャベツ ほうれんそう スイートコーン かぼちゃペースト たまねぎ パセリ	パン ブルーベリージャム あぶら パンこ こむぎこ アーモンド さとう オリーブ油 バター	652 kcal 28.8 g	24.4 g 2.4 g	
11水		ごはん 牛乳 ぶたどん みそしる ★きゅうりのあさづけ						牛乳 ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん えのきたけ きゅうり	ごはん さとう あぶら でんぶん ごま	616 kcal 26.2 g	19.6 g 1.8 g	
12木		ごはん 牛乳 いかのチリソースに はるまき はくさいスープ	*					牛乳 いか ぶたにく だいずこ ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく はくさい にんじん にら しいたけ	ごはん さとう あぶら でんぶん はるまき ラード さとう あぶら こむぎこ みずあめ とうもろこしこ	629 kcal 25.4 g	19.2 g 2.1 g	
13金		パン 牛乳 カレーチキンフリカッセ チンゲンサイのスープ メープルポテト	*	*				牛乳 とりにく 牛乳 ハム	たまねぎ ぶなしめじ パセリ キャベツ にんじん チンゲンサイ スイートコーン	パン こむぎこ バター あぶら さつまいも メープルシロップ あぶら	668 kcal 27.4 g	22.4 g 2.5 g	
16月		ごはん(やらまいか) 牛乳 さばのみそに ごまあえ つくねじる						牛乳 さば みそ つくね(とりにく・だいずこ)	しょうが はくさい こまつな だいこん にんじん ねぶかねぎ ぶなしめじ ごぼう・たまねぎ・れんこん(つくね)	ごはん さとう ごま ラード・さといも・でんぶん・ さとう・あぶら(つくね)	635 kcal 26.4 g	22.0 g 2.1 g	
17火		パン 牛乳 チョコだいずクリーム とりにくのみかんソースに ポイルキャベツ しろいんげんまめのクリームスープ		*	*			牛乳 だいずこ だっしふんにゅう とりにく 牛乳 しろいんげんまめペースト しろいんげんまめ ベーコン	みかんかじゅう しょうが キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン さとう あぶら さとう でんぶん じゃがいも バター	638 kcal 29.5 g	25.1 g 2.3 g	
19木		ごはん(やらまいか) りよくちや ツナいりコロッケ ひじきのいために きりぼしだいこんのみそしる <ふるさと給食の日> ヨーグルト <浜松パワーフード献立>	*		*			まぐろあぶらづけ とりにく だいず ひじき みそ あぶらあげ ヨーグルト	りよくちや たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ たまねぎ こまつな えのきたけ きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも あぶら さとう パンこ こめこ こむぎこ さとう あぶら	614 kcal 19.1 g	15.7 g 2.2 g	
20金		パン 牛乳 ビーフシチュー いろどりやさしいマリネ バナナ	*	*				牛乳 ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム グリンピース だいこん きゅうり パプリカピーマン バナナ	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう オリーブ油	643 kcal 25.5 g	19.0 g 2.3 g	
23月		ごはん 牛乳 ★ししやものすあげ ごまみそに キャベツのあおじそあえ						牛乳 ししやも とりにく なまあげ いか みそ	だいこん にんじん こんにやく ねぎ しょうが キャベツ あおしそ	ごはん あぶら さといも さとう ごま さとう	616 kcal 26.2 g	17.8 g 2.0 g	
24火		パン 牛乳 オムレツ ファルファレスープ ★アーモンドいりフライピーンズ	*	*				牛乳 たまご ベーコン しるはなまめ きんときまめ	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン でんぶん さとう あぶら マカロニ アーモンド でんぶん あぶら	660 kcal 26.6 g	25.9 g 2.2 g	
25水		むぎいりごはん 牛乳 とりにくとやさしいみそいため みだくさんじる なしゼリー						牛乳 とりにく みそ とうふ あぶらあげ	キャベツ たまねぎ にんにく だいこん にんじん こまつな なしかじゅう	ごはん あぶら じゃがいも さとう	614 kcal 24.6 g	14.3 g 1.8 g	
26木		ごはん 牛乳 さんまのかほすに とんじる くりりりぜんざい ＜行事食 お月見(十三夜)＞						牛乳 さんま ぶたにく とうふ みそ あずき	かぼすかじゅう レモン レモンかじゅう だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	ごはん さとう でんぶん しらたまだんご さとう くり	683 kcal 23.9 g	20.5 g 1.7 g	
27金		パン 牛乳 スライスチーズ チリコンカン ベジタブルスープ アロエいりミックスフルーツ	*	*				牛乳 チーズ ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン	たまねぎ トマト缶 キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ セロリ おうとう(もも)缶 バイン缶 アロエ缶	パン こむぎこ	623 kcal 27.8 g	22.7 g 2.7 g	
30月		ごはん 牛乳 あつやきたまご ★れんこんさんびら なめこのみそしる		*				牛乳 たまご ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ	ごぼう れんこん にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ にんじん なめこ	ごはん さとう でんぶん あぶら ごま さとう あぶら	612 kcal 24.1 g	18.5 g 2.1 g	
31火		パン 牛乳 さつまいものシチュー くきわかめサラダ みかん	*	*				牛乳 とりにく ぎゅうにくチゅう チーズ くきわかめ	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり スイートコーン みかん	パン さつまいも こむぎこ バター あぶら ごまあぶら ごま さとう	618 kcal 23.9 g	18.6 g 2.3 g	

★はカミカメニューです。(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