

2021年 10月 浜松市立 積志小 学校 学校給食予定献立表 (20)回

| | |
|------|------|
| 学校番号 | 松小40 |
| グループ | 4 |

| 日付 | 曜 | 献立名 | こむぎ | たまご | 乳製品 | えび | 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のになる | | | |
| 1 | 金 | ごはん 牛乳 しゅうまい ごもくやさいいため ★きゅうりのなんぼんづけ | * | * | | | | 牛乳 ぶたにく だいずこ うずらたまご ぶたにく | たまねぎ しょうが たまねぎ もやし にんじん たけのこ にんにく しょうが きくらげ きゅうり | ごはん こむぎこ でんぶん ラード さとう あぶら ごまあぶら でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら ラーゆ | 627 kcal 23.2 g | 22.2 g 1.7 g | |
| 4 | 月 | ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ うまに すましじる | * | * | | | | 牛乳 ちくわ (いとよりだい・えそ) あおのり とりにく とうふ | にんじん こんにやく れんこん ごぼう さやいんげん しいたけ こまつな | ごはん あぶら こむぎこ さとう あぶら ふ | 620 kcal 23.4 g | 19.1 g 2.1 g | |
| 5 | 火 | うどん 牛乳 きつねじる (あぶらあげ) (しる) ★じゃこはだいこんのいためもの くだもの | | | | | | 牛乳 あぶらあげ ぶたにく なるたまき (たら・いとよりだい) しらすぼし | にんじん ねぶかねぎ ぶなしめじ はだいこん みかん | うどん さとう でんぶん ごま ごまあぶら | 621 kcal 30.6 g | 23.3 g 2.7 g | |
| 6 | 水 | むぎ入りごはん 牛乳 ぎゅうにくのしぐれに ★たくあんあえ むぎみそしる | | | | | | 牛乳 ぎゅうにく こんぶ なまあげ むぎみそ | こんにやく しょうが キャベツ たくあん たまねぎ にんじん ねぎ | ごはん むぎ さとう ごま じゃがいも | 621 kcal 26.9 g | 16.9 g 2.7 g | |
| 7 | 木 | 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 かぼちやのポタージュ ＜行事食 目の愛護デー＞ | * | | | | | 牛乳 さけ  牛乳 しるいんげんまめペースト ベーコン だっしふんにゅう なま咧 | キャベツ ほうれんそう スイートコーン缶 かぼちやペースト たまねぎ パセリ  | パン ブルーベリージャム パンこ あぶら こむぎこ アーモンド さとう オリーブゆ バター | 678 kcal 29.7 g | 24.7 g 2.6 g | |
| 8 | 金 | ごはん 牛乳 あつやきたまご ★れんこんきんぎら みそしる | | * | | | | 牛乳 たまご ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ | ごぼう れんこん こんにやく さやいんげん にんじん えのきたけ チンゲンサイ | ごはん さとう でんぶん あぶら ごま さとう あぶら じゃがいも | 621 kcal 23.7 g | 17.8 g 2.1 g | |
| 11 | 月 | ごはん 牛乳 さんまのかぼすに みそしる はくさいづけ | | | | | | 牛乳 さんま みそ あぶらあげ | かぼすかじゅう レモン レモンかじゅう たまねぎ はだいこん しいたけ はくさい にんじん  | ごはん さとう でんぶん さつまいも ごま | 619 kcal 20.8 g | 18.5 g 2.3 g | |
| 12 | 火 | パン 牛乳 チリコンカン ベジタブルスープ 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 にんにく キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ セロリー おうとう (もも) 缶 みかん缶 パイン缶 | パン こむぎこ | 623 kcal 27.4 g | 19.1 g 2.6 g | |
| 13 | 水 | ごはん 牛乳 たらとじゃがいものあげに わかめスープ ★くだもの | | | | | | 牛乳 たら だいず とうふ とりにく わかめ | えだまめ  たまねぎ にんじん りんご | ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん でんぶん | 622 kcal 26.5 g | 17.3 g 1.5 g | |
| 14 | 木 | パン 牛乳 カレーチキンフリカッセ アップルポテト こまつなのスープ | * | * | | | | 牛乳 とりにく 牛乳 ベーコン | たまねぎ マッシュルーム カリフラワー パセリ すりおろしりんご りんごかじゅう たまねぎ こまつな にんじん | パン こむぎこ パター あぶら さつまいも あぶら さとう  | 622 kcal 25.5 g | 23.4 g 2.3 g | |
| 15 | 金 | ごはん 牛乳 くりいりきのごはん ★いかのてんぶら かきたまじる  ＜行事食 お月見(十三夜)＞ | * | * | | | | 牛乳 あぶらあげ いか とうふ たまご | にんじん ぶなしめじ えだまめ しいたけ たまねぎ ほうれんそう  | ごはん くり さとう あぶら こむぎこ でんぶん でんぶん  | 635 kcal 24.1 g | 19.0 g 2.0 g | |
| 18 | 月 | 運動会振替休業日のため給食はありません。 | | | | | | | | | | | |
| 19 | 火 | パン 牛乳 トマトオムレツ ★フライビーンズ アルファベットスープ | * | * | | | | 牛乳 たまご ひよこまめ きんときまめ ベーコン | トマトソース たまねぎ キャベツ にんじん パセリ | パン でんぶん さとう あぶら でんぶん あぶら じゃがいも マカロニ | 624 kcal 26.0 g | 20.5 g 2.4 g | |
| 20 | 水 | ごはん (やらまいか) 牛乳 みかたはらじゃがいもコロッケ 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＞ | * | | | | | 牛乳 ぶたにく だいず ひじき みそ あぶらあげ | たまねぎ  たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ ぶなしめじ こまつな きりぼしだいこん | ごはん じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ こめこ でんぶん さとう さとう あぶら | 662 kcal 21.5 g | 19.5 g 2.0 g | |
| 21 | 木 | パン 牛乳 ★とりにくのナッツあえ やさしいスープ くだもの | | | | | | 牛乳 とりにく とりレバー ベーコン | しょうが (とりレバー) たまねぎ にんじん スイートコーン缶 ほうれんそう ぶどう  | パン じゃがいも あぶら カシューナッツ でんぶん さとう | 613 kcal 25.4 g | 24.3 g 2.3 g | |
| 22 | 金 | ごはん (やらまいか) 牛乳 さつまいもとのりのかきあげ  キャベツのあおじそあえ とんじる | * | | | | | 牛乳 あおのり とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ | にんじん キャベツ あおじそ だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ | ごはん さつまいも あぶら こむぎこ さとう さとう | 619 kcal 20.9 g | 19.9 g 1.7 g | |
| 25 | 月 | ごはん 牛乳 わふうおろしハンバーグ おかかあえ みそしる | | | | | | 牛乳 とりにく だいずこ ぶたにく かつおぶし とうふ みそ わかめ | だいこん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ チンゲンサイ たまねぎ | ごはん ラード さとう  さつまいも | 627 kcal 23.6 g | 17.3 g 2.1 g | |
| 26 | 火 | パン 牛乳 チキンとひよこまめのカレー コールスローサラダ くだもの 2年生・6年生給食なし | * | * | | | | 牛乳 とりにく ひよこまめ チーズ | たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ スイートコーン缶 パインアップル | パン じゃがいも カレー(こむぎこ) コナツメシロ あぶら さとう あぶら | 657 kcal 27.2 g | 20.7 g 2.1 g | |
| 27 | 水 | むぎ入りごはん 牛乳 ★ししゃものすあげ ごまみそに ★キャベツのあさづけ | | | | | | 牛乳 ししゃも とりにく がんもどき(だいず・こんぶ) みそ しおこんぶ | だいこん にんじん こんにやく ねぎ しょうが キャベツ | ごはん むぎ あぶら さとう さとう ごま あぶら・やまいも(がんもどき) さとう | 628 kcal 24.2 g | 19.1 g 1.9 g | |
| 28 | 木 | パン 牛乳 さかなとだいずのナゲット くきわかめサラダ さつまいものシチュー | * | * | | | | 牛乳 たら だいず くきわかめ とりにく 牛乳 チーズ | にんじん ほうれんそう きゅうり スイートコーン缶 たまねぎ にんじん こまつな | パン こむぎこ あぶら さとう  たまねぎドレッシング ごま さつまいも こむぎこ パター あぶら | 626 kcal 26.8 g | 22.9 g 2.8 g | |
| 29 | 金 | ごはん 牛乳 いりどうふ おひたし くだもの | | * | | | | 牛乳 とうふ ぶたにく たまご | たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ こまつな  みかん | ごはん さとう あぶら | 621 kcal 25.8 g | 18.3 g 1.7 g | |

○印は持参米飯の日です。(ごはんをわすれないようにしましょう)

★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