

2021年 9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	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とになる			
1	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 あげぎょうざ もやしのナムル	*					牛乳 とうふ ぶたにく みそ はまなつとう ぶたにく だいずこ	にんじん たけのこ しょうが しいたけ にんにく キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし スイートコーン缶	ごはん さとう でんぶん あぶら こむぎ あぶら しょうが でんぶん さとう ごまあぶら ごまあぶら	643 kcal 25.6 g	21.1 g 2.2 g	
2	木	パン 牛乳 チキンてりにサンド レタスのスープ ★フライピーズ						牛乳 とりにく ベーコン きんときまめ ひよこまめ	たまねぎ しょうが にんにく レタス にんじん たまねぎ スイートコーン缶	パン さとう でんぶん でんぶん あぶら	635 kcal 30.0 g	22.7 g 2.8 g	
3	金	ごはん 牛乳 がんものにつけ ★たたきごぼう みそしる						牛乳 がんもどき(とうふ・ひじき) みそ	にんじん・ごぼう(がんもどき) ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん さとう あぶら(がんもどき) さとう ごま さつまいも	630 kcal 19.3 g	19.3 g 2.4 g	
6	月	ごはん 牛乳 チンジャオロースー わかめとうずらたまごのスープ なつみかん	*					牛乳 ぶたにく うずらたまご とうふ わかめ	たけのこ ピーマン もやし しょうが にんにく たまねぎ にんじん なつみかん缶	ごはん あぶら でんぶん さとう でんぶん	620 kcal 25.7 g	20.3 g 1.6 g	
7	火	ソフトめん 牛乳 みそカレーソース さつまいもコロケ サワーキャベツ	*	*				牛乳 ぶたにく みそ レンズまめ チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが キャベツ	ソフトめん カレールウ(こむぎこ) さとう あぶら さつまいも パンこ あぶら パッターこ こむぎこ さとう	635 kcal 24.0 g	20.9 g 2.9 g	
8	水	ごはん 牛乳 さばのしおこうじやき アーモンドあえ さわかわん						牛乳 さば ぶたにく	ほうれんそう キャベツ だいこん ごぼう たけのこ にんじん みつば	ごはん アーモンド	620 kcal 25.1 g	24.1 g 1.6 g	
9	木	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 くだもの		*				牛乳 ぶたにく だいず チーズ 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 スイートコーン缶 メロン	パン メープルジャム じゃがいも あぶら さとう あぶら	629 kcal 25.3 g	23.9 g 2.3 g	
10	金	ごはん 牛乳 さんまのかばやき とうがのみそしる ★きゅうりのあさづけ						牛乳 さんま とうふ みそ あぶらあげ しおこんぶ	しょうが とうが きゅうり	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごま さとう	648 kcal 23.1 g	23.1 g 2.2 g	
13	月	ごはん 牛乳 ★ししやもフライ すきこんぶのいために みだくさんじる	*					牛乳 ししやも とりにく あぶらあげ こんぶ とうふ	にんじん たけのこ こんにやく にんじん ほうれんそう	ごはん パンこ あぶら こむぎこ とうもろこし ライもむぎこ さとう あぶら じゃがいも	629 kcal 23.7 g	19.6 g 1.9 g	
14	火	パン 牛乳 くるまめきなこクリーム ★メルルーサとナッツのトマトソースあえ とうふとコーンのスープ くだもの		*				牛乳 きなこにゆう(くるまめきなこクリーム) メルルーサ ひよこまめ とうふ	えだまめ トマトジュース たまねぎ スイートコーン缶 にんじん えのきたけ なし	パン くるまめきなこクリーム じゃがいも あぶら カシューナッツ でんぶん さとう	644 kcal 27.6 g	26.6 g 2.4 g	
15	水	ごはん 牛乳 にくじゃが ごまよこし みそしる わらびもち						牛乳 ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ きなこ	たまねぎ こんにやく にんじん さやいんげん キャベツ こまつな えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう ごま さとう ほんわらびこ	626 kcal 21.7 g	14.7 g 1.9 g	
16	木	パン 牛乳 オムレツ えだまめサラダ きのこのクリームスープ	*	*				牛乳 たまご 牛乳 ベーコン チーズ だしふんにゆう	きゅうり えだまめ スイートコーン缶 たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム パセリ	パン でんぶん さとう あぶら ごまドレッシング じゃがいも こむぎこ パター あぶら	622 kcal 28.3 g	22.2 g 2.8 g	
17	金	ごはん 牛乳 ピリヤニ サルーナ ヨーグルト 		*				牛乳 とりにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ パプリカピーマン にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 チンゲンサイ レモンかじゅう	ごはん あぶら じゃがいも	634 kcal 25.7 g	17.7 g 1.6 g	
21	火	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに いものこじり つきみだんご 						牛乳 いわし とりにく あぶらあげ	しょうが こんにやく だいこん 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	649 kcal 21.6 g	17.4 g 1.7 g	
22	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのはまなつとうソースいため ごもくまめ すましる みかんゼリー ＜ふるさと給食の日＞ 						牛乳 ぶたにく はまなつとう あおりの だいず こんぶ なるとまき(すりみ)	こんにやく にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ えのきたけ みつば みかんかじゅう	ごはん ごま あぶら さとう さとう でんぶん・さとう(なるとまき) みずあめ さとう	621 kcal 25.7 g	18.8 g 1.9 g	
24	金	ごはん 牛乳 ビーフラー さんしよくサラダ くだもの	*	*				牛乳 ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん すりおろしりんご トマト缶 にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン缶 ぶどう	ごはん じゃがいも カレールウ(こむぎこ) あぶら たまねぎドレッシング	619 kcal 22.1 g	16.5 g 2.0 g	
27	月	ごはん 牛乳 たらすだちじょうゆかけ とりごぼう かきたまじる		*				牛乳 たら とりにく とうふ たまご	すだちかじゅう ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな	ごはん でんぶん あぶら さとう さとう ごま あぶら でんぶん	624 kcal 28.2 g	19.0 g 1.9 g	
28	火	パン 牛乳 とりにのみかんソースに しろいんげんまめのクリームスープ くだもの 6年生給食なし		*				牛乳 とりにく しろいんげんまめ(ベーコン) 牛乳 しろいんげんまめ(ベーコン)	みかんかじゅう しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ バナナ	パン さとう でんぶん じゃがいも パター	622 kcal 29.2 g	20.7 g 2.2 g	
29	水	ごはん 牛乳 ★いかとれんこんのあまからあえ なめこのみそしる くり						牛乳 いか だいず とうふ みそ あぶらあげ わかめ	れんこん えだまめ しょうが たまねぎ にんじん なめこ	ごはん でんぶん あぶら さとう くり	622 kcal 25.9 g	15.4 g 1.7 g	
30	木	パン 牛乳 ポロニアソーセージのフライ ポイルキャベツ げんまいいりスープ						牛乳 とりにく だいずこ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ	パン あぶら じゃがいも こめこ でんぶん さとう じゃがいも もちげんまい	633 kcal 25.7 g	23.3 g 2.8 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)

*は力ミカメニューです。(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、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 21.9 g	14.7 g 2.0 g
	3・4年	650 kcal 26.6 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