2025 年　6 月　浜松市立　積志中　学校　学校給食予定献立表　（ 21 ）回

学校番号	松中１９
グループ	J

日付	曜	献立名	小麦	卵	乳製品	えび	かに	主要材料 主に体の組織をつくる たんぱく質・無機質	主に体の調子を整える カロテン・ビタミンC	主にエネルギーとなる 炭水化物・脂質	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
2	月	米飯　牛乳 チンジャオロースー しゅうまい 春雨スープ	＊					牛乳 豚肉 豚肉　大豆たんぱく	しょうが　にんにく　たけのこ　たまねぎ　ピーマン たまねぎ　しょうが ぶなしめじ　にんじん　もやし　にら	米 ごま油　砂糖　でん粉 でん粉　ごま油　砂糖　小麦粉 春雨	716 kcal 27.5 g	20.2 g 2.1 g
3	火	パン　牛乳　メープルジャム スパニッシュオムレツ コーンと枝豆のソテー チンゲンサイのクリームスープ	＊	＊	＊			牛乳 卵　鶏肉 鶏肉　チーズ　牛乳	たまねぎ　ほうれんそう えだまめ　スイートコーン にんじん　たまねぎ　チンゲンサイ	パン　メープルジャム じゃがいも　でん粉　砂糖　油 油 油　小麦粉　バター	716 kcal 29.1 g	24.5 g 2.7 g
4	水	米飯　牛乳 鶏肉の梅風味揚げ みそ汁 ★きゅうちゃんづけ						牛乳 鶏肉 豆腐　油揚げ　みそ 塩こんぶ	梅びしお たまねぎ　えのきたけ　こまつな きゅうり	米 砂糖　でん粉　油	741 kcal 30.4 g	24.0 g 2.3 g
5	木	パン　牛乳 チリコンカン 粉ふきいも ベジタブルスープ	＊					牛乳 豚肉　白いんげん豆 ベーコン	にんにく　たまねぎ　トマト（缶） にんじん　たまねぎ　スイートコーン　チンゲンサイ	パン 油　小麦粉 じゃがいも	716 kcal 30.8 g	22.2 g 3.4 g
6	金	米飯　牛乳　合わせ酢 ★ししゃものす揚げ 豆ひじきちらし かきたま汁 ＜行事食　歯と口の健康週間＞		＊				牛乳 ししゃも ひじき　大豆　油揚げ 豆腐　卵	こんにゃく　にんじん たまねぎ　ねぎ	米　砂糖（合わせ酢） 油 砂糖　ごま 油 でん粉	722 kcal 28.6 g	23.5 g 3.2 g
9	月	米飯　牛乳 あじのみそだれかけ こんにゃくの炒め煮 なめこ汁						牛乳 あじ　みそ 鶏肉 豆腐　油揚げ	しょうが こんにゃく　ごぼう なめこ　だいこん　にんじん　ねぎ	米 でん粉　油　砂糖 ごま油　砂糖　ごま	733 kcal 30.2 g	23.8 g 2.0 g
10	火	中華めん　牛乳 五目ラーメン 揚げぎょうざ ★きゅうりの塩もみ	＊	＊				牛乳 豚肉　うずら卵　なると巻(すけそうだら・いとよりだい) 豚肉　大豆たんぱく	しょうが　にんにく　にんじん　もやし　たけのこ　根深ねぎ キャベツ　たまねぎ　にら　しょうが きゅうり	中華めん ごま油　でん粉　砂糖（なると巻） ラード　でん粉　砂糖　小麦粉　油 ごま	722 kcal 33.0 g	25.5 g 3.2 g
11	水	米飯　牛乳 肉じゃが みそ汁 くだもの						牛乳 豚肉 豆腐　油揚げ　みそ	こんにゃく　にんじん　たまねぎ　さやいんげん えのきたけ　こまつな すいか	米 じゃがいも　砂糖	718 kcal 27.4 g	19.3 g 2.4 g
12	木	パン　牛乳 いかフライ 野菜サラダ 豆乳スープパスタ	＊ ＊		＊			牛乳 いか　大豆たんぱく ベーコン　豆乳　チーズ	キャベツ　きゅうり にんにく　たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ　スイートコーン	パン パン粉　小麦粉　でん粉　油 油　砂糖 油　小麦粉　バター　マカロニ	723 kcal 29.7 g	26.7 g 3.3 g
13	金	米飯　牛乳 大和煮 もやしの辛子あえ あおさ汁 梅ゼリー						牛乳 豚肉　大豆 ひとえぐさ　なると巻(すけそうたら・いとよりだい)　豆腐	こんにゃく　にんじん　ごぼう　しょうが もやし えのきたけ 梅果汁	米 砂糖　油 砂糖　ごま油　ごま でん粉・砂糖（なると巻） 砂糖	735 kcal 29.8 g	21.0 g 2.7 g
16	月	米飯　牛乳 鶏肉のわさびじょうゆあえ おひたし おけんちゃん ＜ふるさと給食週間＞						牛乳 鶏肉 豆腐　油揚げ　みそ	わさび　しょうが キャベツ　こまつな にんじん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	米 でん粉　油　砂糖 じゃがいも　ごま油	755 kcal 31.2 g	24.2 g 2.2 g
17	火	パン　牛乳 黒はんぺんお茶フライ もやしとチンゲンサイのサラダ 三方原ぱれいしょのポタージュ 三ヶ日みかんミニゼリー　＜ふるさと給食週間＞	＊		＊			牛乳 黒はんぺん（いわし・さば・たら）　大豆たんぱく ベーコン　牛乳	茶 もやし　チンゲンサイ　スイートコーン たまねぎ みかん果汁	パン 砂糖　パン粉　小麦粉　でん粉　とうもろこし粉 油 じゃがいも　バター 砂糖	719 kcal 26.8 g	25.8 g 3.4 g
18	水	米飯　牛乳 家康くんカレー いんげん豆のサラダ 赤丸トマト ＜ふるさと給食週間＞	＊					牛乳 鶏肉　浜納豆 赤いんげん豆　大豆たんぱく（マヨネーズ）	にんにく　セロリ　たまねぎ　にんじん　トマト（缶）　おろしりんご きゅうり　スイートコーン トマト	米 じゃがいも　油　カレールウ（小麦） マヨネーズ（卵不使用）	733 kcal 23.6 g	22.6 g 2.3 g
19	木	パン　牛乳　いちごジャム 静岡ポークのガーリックソテー ★キャベツとアーモンドのサラダ 小松菜と卵のスープ ＜ふるさと給食週間＞		＊				牛乳 豚肉 卵	にんにく　たまねぎ　パプリカピーマン キャベツ　スイートコーン たまねぎ　にんじん　こまつな	パン　いちごジャム 油　でん粉 砂糖　油　アーモンド でん粉	728 kcal 33.3 g	28.5 g 3.1 g
20	金	米飯　緑茶 さばのおろしかけ 五目豆 引佐手延べそうめん汁 ヨーグルト　＜ふるさと給食週間＞	＊		＊			さば 大豆　こんぶ 油揚げ ヨーグルト　寒天	茶 だいこん こんにゃく　ごぼう　にんじん にんじん　ねぎ	米 でん粉　油　砂糖 砂糖 そうめん 砂糖	722 kcal 23.5 g	22.8 g 2.7 g
23	月	パン　牛乳 ツナのトマト煮 新じゃがの姿揚げ ほうれんそうスープ	＊					牛乳 まぐろ油漬 ベーコン	たまねぎ　にんじん　トマト（缶） にんじん　たまねぎ　スイートコーン　ほうれんそう	パン 油　砂糖　小麦粉 じゃがいも　油	712 kcal 29.4 g	23.0 g 3.4 g
24	火	米飯　牛乳 いわしのしょうが煮 ★きんぴら うずら卵のすまし汁		＊				牛乳 いわし 豚肉 うずら卵	しょうが しょうが　ごぼう　にんじん　こんにゃく たまねぎ　ほうれんそう	米 砂糖　でん粉 油　砂糖　ごま	715 kcal 25.3 g	24.0 g 2.4 g
25	水	米飯　牛乳 酢豚 わかめスープ くだもの						牛乳 豚肉 わかめ　豆腐	たけのこ　しいたけ　にんじん　たまねぎ もやし パインアップル	米 でん粉　じゃがいも　油　砂糖	729 kcal 24.5 g	20.7 g 2.3 g
26	木	米飯　牛乳 たらフライ もやしのおかか炒め 五目汁 ごまふりかけ	＊					牛乳 すけそうたら かつお節 生揚げ 青のり	もやし にんじん　ぶなしめじ　ねぎ	米 油　パン粉　小麦粉 油 じゃがいも ごま	722 kcal 26.5 g	23.4 g 2.0 g
27	金	パン　牛乳 ドライカレー レタスとラビオリのスープ とうもろこし	＊ ＊					牛乳 豚肉　大豆 ラビオリ（豚肉・小麦たん白）	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　干しぶどう レタス　たまねぎ　にんじん とうもろこし	パン 油　小麦粉 小麦粉・油・パン粉（ラビオリ）	778 kcal 33.3 g	24.3 g 3.1 g
30	月	米飯　牛乳 中華飯 春巻 ★きゅうりの塩もみ	＊					牛乳 豚肉　いか 豚肉	しょうが　にんじん　もやし　きくらげ　たまねぎ　キャベツ　チンゲンサイ キャベツ　たまねぎ　にんじん　しいたけ　しょうが きゅうり	米 油　ごま油　でん粉 春雨　でん粉　ラード　砂糖　油　小麦粉　米粉	782 kcal 25.8 g	28.1 g 2.0 g

★はカミカミメニューです。（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・めん・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。「カシューナッツ」と「くるみ」は、現在使用していません。
※ 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。

毎月１９日は「食育の日」

家族そろって食事ができるといいですね。