

2025 年 9 月 浜松市立 積志中 学校 学校給食予定献立表 (20) 回

学校番号 グループ	松中19 J
--------------	-----------

日 付	曜 日	献 立 名	小 麦	卵 製 品	え び に	主 要 材 料			エネルギー たんぱく質	脂 質 食 塩
						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		
1	月	米飯 牛乳 さんまの南蛮づけ ★こんにやくのおかか煮 みそ汁				牛乳 さんま かつお節 みそ わかめ	たまねぎ こんにやく たまねぎ にんじん	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも	739 kcal 25.2 g	24.9 g 3.0 g
2	火	パン 牛乳 ウインナーソーセージ サワーキャベツ チンゲンサイのクリームスープ	*	*		牛乳 ウインナーソーセージ 鶏肉 白いんげん豆 チーズ 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	パン 砂糖 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 バター	716 kcal 29.7 g	27.6 g 3.0 g
3	水	米飯 牛乳 木の葉揚げ ★きんぴら かきたま汁		*		牛乳 すけそうたら えそ 豚肉 こんぶ 豆腐 卵	しょうが ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ	米 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 ごま でん粉	716 kcal 29.9 g	20.4 g 2.6 g
4	木	パン 牛乳 ポークビーンズ コーンとさやいんげんのソテー くだもの				牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト(缶) スイートコーン さやいんげん なし	パン じゃがいも 油 砂糖 油	715 kcal 30.2 g	22.5 g 2.9 g
5	金	米飯 牛乳 野菜入りかき揚げ わかめの酢のもの いなか汁 りんごゼリー	*			牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 油揚げ	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり しょうが にんじん だいこん ごぼう りんご りんご果汁	米 小麦粉 とうもろこし粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	715 kcal 22.1 g	20.9 g 2.1 g
8	月	米飯 牛乳 鶏肉とレバーの香味あえ 野菜のさっぱりづけ にゅうめん		*		牛乳 鶏肉 鶏レバー 青のり なると巻(すけそうたら・いとよりだい)	しょうが キャベツ きゅうり しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 ごま そうめん でん粉・砂糖(なると巻)	717 kcal 28.8 g	21.1 g 2.9 g
9	火	米飯 牛乳 豚丼 金時豆の甘煮 じゃがいものみそ汁				牛乳 豚肉 金時豆 油揚げ みそ	しょうが たまねぎ こんにやく にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ こまつな	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	737 kcal 29.2 g	18.8 g 2.2 g
10	水	パン 牛乳 パンパシオムレツ カレーステー 豆腐スープ	*	*		牛乳 卵 鶏肉 豚肉 ベーコン 豆腐	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	パン でん粉 油 砂糖 スパゲッティ 油	740 kcal 33.3 g	27.0 g 3.4 g
11	木	米飯 牛乳 <郷土料理(東京都)> あじフライ ちゃんこ汁 みたらし団子	*	*		牛乳 あじ つくね(鶏肉・大豆たんぱく)	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ たまねぎ(つくね)	米 パン粉 油 でん粉・パン粉・砂糖(つくね) 白玉団子 砂糖 でん粉	745 kcal 24.7 g	17.9 g 2.4 g
12	金	パン 牛乳 煮込みハンバーグ ★きゅうりのマリネ きのこの豆乳スープ	*	*		牛乳 ハンバーグ(鶏肉・豚肉・大豆たんぱく) ベーコン チーズ 豆乳 脱脂粉乳	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが(ハンバーグ) きゅうり たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ	パン ラード(ハンバーグ) 砂糖 砂糖 油 油 小麦粉 バター	732 kcal 31.1 g	27.9 g 3.3 g
16	火	米飯 牛乳 酢豚 わかめスープ くだもの				牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース もやし 甘夏みかん(缶)	米 でん粉 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 砂糖(甘夏みかん缶)	728 kcal 23.6 g	19.8 g 2.3 g
17	水	パン 牛乳 黒豆きなこクリーム たらのレモンソースかけ 粉ふきいも ミネストローネ		*		牛乳 きなこ・乳(黒豆きなこクリーム) たら ベーコン 白いんげん豆	レモン果汁 にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト(缶)	パン 黒豆きなこクリーム(砂糖・油・ごま油) でん粉 油 砂糖 じゃがいも 油 マカロニ	748 kcal 32.2 g	27.3 g 2.9 g
18	木	米飯 牛乳 鶏肉の照り煮 キャベツのごま酢あえ とうがんのみそ汁 <ふるさと給食の日> くり <浜松パワーフード給食>				牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが ねぎ キャベツ とうがん にんじん こまつな	米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま くり	716 kcal 32.4 g	20.5 g 2.2 g
19	金	米飯 牛乳 ハヤシ しょうゆ卵 いんげん豆のサラダ	*	*		牛乳 豚肉 チーズ うずら卵 赤いんげん豆	たまねぎ にんじん トマト(缶) きゅうり スイートコーン	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター ノンオイルごまドレッシング	725 kcal 25.2 g	20.8 g 2.1 g
22	月	ソフトめん 牛乳 ミートソース フレンチサラダ 大学いも	*	*		牛乳 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん トマト(缶) グリンピース キャベツ スイートコーン	ソフトめん 油 砂糖 小麦粉 バター ノンオイルフレンチドレッシング さつまいも 油 はちみつ 黒砂糖 ごま	727 kcal 24.3 g	20.0 g 2.3 g
24	水	米飯 牛乳 豚肉と昆布の煮つけ もやしの炒めもの 実だくさん汁				牛乳 豚肉 こんぶ ベーコン 豆腐	しょうが もやし スイートコーン にんじん だいこん ねぎ	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも	715 kcal 29.4 g	23.0 g 2.2 g
25	木	米飯 牛乳 さわらのみそあんかけ ひじきの炒め煮 うずら卵のすまし汁		*		牛乳 さわか みそ ひじき 大豆 油揚げ うずら卵	しょうが こんにやく にんじん たまねぎ えのきたけ みつば	米 でん粉 油 三温糖 砂糖 油	734 kcal 28.9 g	22.5 g 2.7 g
26	金	パン 牛乳 キーマカレー ★アーモンドボテト 野菜スープ	*			牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン 干しぶどう トマト(缶) たまねぎ にんじん キャベツ	パン 油 カレールー(小麦粉) ココナッツミルク さつまいも 油 アーモンド	716 kcal 25.6 g	26.1 g 3.2 g
29	月	米飯 牛乳 ★ししゃもの竜田揚げ 親子煮 おひたし		*		牛乳 ししゃも 鶏肉 卵	しょうが こんにやく にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ もやし チンゲンサイ	米 でん粉 油 じゃがいも 砂糖	715 kcal 29.7 g	20.9 g 2.0 g
30	火	米飯 牛乳 筑前煮 ★ほうれん草のアーモンド炒め かぼちゃのみそ汁				牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	ごぼう たけのこ しいたけ こんにやく にんじん えだまめ ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ	米 砂糖 油 油 アーモンド	717 kcal 28.9 g	20.7 g 2.4 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。

