



令和7年 5月 給食予定献立表 (16回)



静岡大学教育学部附属浜松小中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	アレルギー			おもな材料				小学校 (3・4年) 1献立 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	中学校 1献立 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)
				乳製品	卵	えび・かに	体をつくる (赤色の食品)	体の調子を整える (緑色の食品)	エネルギーになる (黄色の食品)	その他		
1	木		おちゃいりパン	*	*			りよくちゃ	パン			
			ぶたにくとまめの フェジョアード				ぶたにく ベーコン ウィンナー きんときまめ	たまねぎ にんじん にんにく	オリーブオイル	やさいブイヨン 塩 こしょう	634 25.6 27.5 2.9	783 30.8 33.1 3.7
			ミモザサラダ		*		いりたまご	キャベツ きゅうり にんじん パセリ	さとう オリーブオイル	りんご酢 塩 こしょう		
			パインコンポート					パイナップル	さとう			
2	金		ごはん						ごはん			
			ツナそぼろ				ツナ	えだまめ にんじん しょうが	さとう	みりん しょうゆ 酒	617 23.7 15.2 2.1	763 28.8 17.4 2.5
			とんじる				ぶたにく はままつみそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも	かつおだし		
			かしわもち				あずき		こめこ さとう	塩		
5	祝		こどもの日									
6	祝		振替休日									
7	水		お弁当の日									
8	木		パン	*	*				パン			
			みかんジャム					みかん	さとう			
			ボークビーンズ				ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト トマトビュール しょうが にんにく セロリ パセリ	じゃがいも オリーブオイル	やさいブイヨン 塩 こしょう 赤ワイン	573 25.3 23.3 2.0	708 30.5 28.0 2.6
			チンゲンサイのソテー					チンゲンサイ ぶなしめじ	オリーブオイル	塩 こしょう		
9	金		ごはん						ごはん			
			さばのみそに				さば みそ	しょうが	さとう 油	酒 みりん しょうゆ	577 26.4 20.3 2.1	768 35.6 26.5 2.5
			ひじきのいために				ひじき 油あげ だいず	たまねぎ にんじん さやいんげん	さとう	酒 みりん しょうゆ		
			おすいもの				ふ わかめ	にんじん みつば		かつおだし 酒 しょうゆ 塩		
12	月		ごはん						ごはん			
			あげないチキンカツ		*		とりにく		パンこ 油	塩 こしょう はままつソース	586 25.0 12.7 1.6	707 27.4 14.0 1.8
			いんげんのおかかあえ				かつおぶし	さやいんげん		しょうゆ		
			にらともやしのスープ					にんじん もやし にら きくらげ しょうが	ごま油	やさいブイヨン 塩 酒 しょうゆ		
13	火		パン	*	*				パン			
			がんばるぞカレー		*		とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんごソース トマト	カレーオイル こむぎこ・ 油・さとう(ワタ加減)	やさいブイヨン 塩 赤ワイン カレー こ・ホーケイ(ワタ加 減)カレーこ ウスターソース	618 23.4 22.1 3.3	758 28.4 26.6 4.2
			ザワークラウト					キャベツ にんじん	オリーブオイル	りんご酢 塩 塩 こしょう		
			ヤクルト	*			だっしふんにゅう		さとう			
14	水		お弁当の日									
15	木		むぎいりごはん						ごはん むぎ			
			こうはくビビンバ (にく)				ぎゅうにく	しょうが にんにく	油 ごま ごま油 さとう	酒 トウバンジャン しょうゆ	510 20.9 13.9 1.8	657 25.6 15.9 2.3
			(こうはくナムル)					だいこん にんじん	ごま油	塩 しょうゆ 酢		
			ワンタンスープ		*			にんじん ねぎ	ワンタンのかわ ごま油	かつおだし 塩 しょうゆ 酒		
16	金		ごはん						ごはん			
			ハヤシ	*	*		ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく マツタケ・ トマト トマトビュール	こむぎこ バター オリーブオイル	やさいブイヨン 塩 こしょう 赤ワイン はままつソース	593 21.8 19.9 1.6	753 26.5 23.5 2.2
			キャベツソテー					キャベツ コーン アスパラガス	オリーブオイル	塩 こしょう		
			フルーツあんぱん				とうにゅう(あんぱん)	もも りんご みかん	さとう(あんぱん)			
17	土		小学校運動会(お弁当の日)									

新年度が始まって一か月が経ち、1年生も給食に少しずつ慣れてきたようです。近年では5月も暑い日が見られるようになりました。本格的な夏がやってくる前に、バランスの良い食事や適切な水分補給をして、暑さに強い体を作っていきましょう。



			献立名	アレルギー				おもな材料				小学校 (3,4年) 1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	中学校 1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)		
日付	曜日	牛乳		乳製品	卵	小麦	えび・かに	落花生	体をつくる (赤色の食品)	体の調子を整える (緑色の食品)	エネルギーになる (黄色の食品)			その他	
19	月		ごはん								ごはん		小学校 なし (運動会 代休日)	742 24.4 21.9 2.4	
			じゃがいもの にらあんかけ						ぶたにく	にら しょうが	じゃがいも さとう でんぶん 油	酒 しょうゆ みりん			
			とうふのみそしる						はままつみそ とうふ 油あげ	にんじん みつば		かつおだし			
			りんごゼリー							りんご	さとう				
20	火		こくとういりパン	*	*						パン くるざとう		523 22.7 19.3 3.3	705 25.7 21.5 3.9	
			ミルメーク						ココアパウダー		さとう				
			ラザニア	*	*				ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム トマトピューレ	ぎょうざのかわ こむぎこ オリーブオイル	やさしい 伊豆 塩 こしょう トマトチャップ マスターソース 赤ワイン			
			アルファベットスープ		*					たまねぎ にんじん だいこん パセリ	ABCマカロニ	やさしい 伊豆 塩 こしょう しょうゆ			
21	水		お弁当の日												
22	木		ごはん								ごはん		519 18.2 17.2 2.1	676 22.3 20.4 2.6	
			くろはんぺんの おちゃフライ		*				さば・いわし・たら	せんちゃ	でんぶん・さとう・ パンこ・こむぎこ 油				
			きゅうりのあさづけ							きゅうり	ごま	塩			
			さわにわん						ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう たけのこ みつば		かつおだし 塩 みりん しょうゆ			
23	金		ドライカレー						グリーンピース コーン たまねぎ あかピーマン	ごはん じゃがいも 油 さとう	カレーこ	560 22.2 17.6 2.6	705 26.5 20.5 3.5		
			スチームボート		*				油あげ とりにく・ だいす(つくね)	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ しょうが チンゲンサイ	ごま油 でんぶん・パ ンこ(つくね)			チキンスープ しょうゆ 塩 マスターソース こしょう	
			ヨーグルト	*					ヨーグルト						
26	月		ちゅうかめん		*						ちゅうかめん		535 24.1 15.3 2.3	688 31.5 17.7 2.9	
			しょうゆラーメン						ぶたにく なんと	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく	油 でんぶん ごま油	塩 こしょう やさしい 伊豆 しょうゆ 酒			
			ポークパオズ		*				ぶたにく だいすこ こむぎたんぱく	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ こんにゃく	こむぎこ さとう ごま油 でんぶん パンこ	塩 ほたてだし こんぶだし かつおだし			
			ふじさんゼリー								さとう				
27	火		パン	*	*						パン		570 24.8 20.4 3.1	726 31.6 24.7 4.1	
			サーモンフライ		*				さけ		パンこ でんぶん 油	塩			
			ブロッコリーとまめのソテー						ひよこまめ	えだまめ ブロッコリー	油				
			とうもろこしスープ						ハム	たまねぎ コーン クリームコーン パセリ	でんぶん	やさしい 伊豆 塩 こしょう しょうゆ			
28	水		お弁当の日												
29	木		ごはん								ごはん		580 22.5 21.9 2.0	758 28.1 26.8 2.6	
			メンチカツ						とりにく・ぶたにく・ だいすたんぱく (メジカ)	キャベツ・たまねぎ(メジ カ)	さとう・油・こめこ (メジカ)	はままつソース			
			ほうれんそうのソテー						ベーコン	ほうれんそう	オリーブオイル	塩 こしょう			
			なめこのあかだし						とうふ はままつみそ	にんじん だいこん なめこ ねぎ		かつおだし			
30	金		ごはん								ごはん		659 21.7 23.7 2.5	812 26.0 27.0 3.2	
			ふそくとくせい! おわカレー		*				ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんごソース	オリーブオイル こむぎこ・油・さとう (リフトカレー)	カレーこ・ホー リイ(リフトカレー) やさしい 伊豆 塩 赤ワイン トマトチャップ カレーソース			
			もやしのナムル							もやし コーン	ごま ごま油	酢 しょうゆ ラー油			
			ありガトーショコラ						とうにゅう ココアパウダー		こめこ さとう 油				
												栄養基準量	650kcal	830kcal	

※ アレルギー物質が使用されている献立は、横に＊印がついています。ただし、加工食品（ベーコン・フライ類・デザート類など）は、十分な表記ができない場合があります。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

