

令和7年 8・9月 給食予定献立表 (17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 乳製品 卵 小麦 えび・かに 落花生	おもな材料			小学校 (3~4年) I群 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	中学校 I群 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	
					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		
29	金		ごはん				ごはん			
			ぶたにくどんぶり		ぶたにく	たまねぎ にんじん さやえんどう こんにゃく しょうが	さとう	しょうゆ 酒 みりん	小学校なし (3時間下校) 766 29.8 24.3 1.6	
			チンゲンサイのおかかいため		油あげ かつおぶし	チンゲンサイ もやし	油 さとう	酒 しょうゆ		
			ブルーベリータルト		とうにゅう だいすこ	ブルーベリーかじゅう こんにゃく	こめこ さとう 油			
1	月		ごはん	9/1(月) 教育実習開始			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	548 21.7 15.1 2.2	711 27.1 18.0 2.7
			きのこシュウマイ	*	ぶたにく いわしエキス	たまねぎ しいたけ ぶなしめじ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう ごま油	こしょう 塩		
			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		
2	火		みそメンチバーガー(パン)	*			パン			
			(みそメンチカツ)		とりにく・ぶたにく・だいすこ(メンチカツ) みそ	キャベツ・たまねぎ(メンチ カツ)	さとう・こめこ・油(メン チカツ) さとう	しょうゆ みりん ウスター・ソース	605 24.4 26.8 3.7	737 29.3 32.5 4.4
			(サワーキャベツ)			キャベツ		りんご酢 塩 こしょう		
			とうにゅうスープ		ワインナー とうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも	やさいブイヨン 塩		
3	水		お弁当の日							
4	木		ごはん				ごはん			
			とりにくとうずら たまごのうまい	*	とりにく うずらたまご	ごぼう しょうが にんにく	さとう	酒 しょうゆ みりん	646 23.2 17.4 1.8	806 28.0 20.0 2.1
			さつまいものみそしる		はままつみそ	きりぼしだいこん えのきだけ こまつな	さつまいも	かつおだし		
			ふじさんゼリー				さとう			
5	金		ごはん				ごはん			
			たらのなんばんづけ	*	すけそしたら	たまねぎ	こむぎこ でんぶん 油 さとう	塩 しょうゆ 酢 酒	559 20.1 12.7 2.2	646 24.2 14.1 2.7
			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		
			なし			なし				
8	月		ごはん				ごはん			
			さばのみそに		さば みそ	しょうが	さとう	しょうゆ 酒 みりん	583 25.7 19.2 2.4	742 34.7 25.5 3.0
			きゅうちゃんづけ			きゅうり	ごま さとう ごま油	ラー油 しょうゆ とうがらし 塩		
			さわにわん		ぶたにく	ごぼう たけのこ みつば だいこん にんじん		かつおだし 塩 みりん しょうゆ		
9	火		こくとういりパン	*			パン くろざとう			
			ムサカ (じゃがいもと ひきにののかさねやき)	*	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも こむぎこ オリーブオイル	赤ワイン こしょう 塩 やさいブイヨン トマトチャップ ウスター ソース	602 28.1 25.8 2.9	826 34.1 29.1 3.6
			オニオンスープ			たまねぎ にんじん バセリ		やさいブイヨン 塩 こしょう 白ワイン		
			アロエヨーグルト	*	にゅうせいひん	アロエ	さとう 油 でんぶん			
10	水		お弁当の日							
11	木		ごはん				ごはん			
			にこみミートボール		とりにく・ぶたにく く・だいすこ(ミートボーラー)	ごぼう・にんじん・たま ねぎ・れんこん(ミートボーラー)	さとう	さといも・でんぶん・ さとう・油(ミートボーラー) しょうゆ	546 17.8 16.0 2.5	692 21.5 18.6 3.3
			コンソメスープ			たまねぎ にんじん キャベツ		やさいブイヨン 塩 こしょう しょうゆ		
			カルピスゼリー	*	カルピス かんてん	みかん	さとう			
12	金		パン	*			パン			
			おわカレーサンド	*	ぶたにく レンズまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こむぎこ オリーブオイル	赤ワイン 塩 しょうゆ ウスターソース 加レ-コ	660 26.4 25.5 3.2	795 31.7 29.4 4.2
			たまごクリームコーンのスープ	*	たまご	たまねぎ ねぎ クリームコーン	でんぶん	やさいブイヨン 塩 こしょう しょうゆ		
			ありガトーショコラ		とうにゅう ココアハウダー		こめこ さとう 油			

まだまだ暑い日が続きます。8・9月の献立は、丼やそぼろ、バーガーなど主食（ごはん・パン・めん）を食べやすいように献立を工夫しました。9/9(火)は、大阪・関西万博にちなんでブルガリアという国のメニューが登場します。現在のプレーンヨーグルトは、1970年に開催された大阪万博のブルガリア館がきっかけで、日本でも食べられるようになったそうです。

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) 144kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	中学校 144kcal (144kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)				
				乳製品	卵	小麦	えび・かに	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			
15	祝		敬老の日												
16	火	パン	あげパン	*	*					パン さとう 油			606	685	
			ポトフ						ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	じゃがいも オリーブオイル	やさいブイヨン 塩 こしょう しょうゆ	19.7	21.4	
17	水		とけないアイスデザート(バニラ)	*	*				にゅうせいひん たまご ゼラチン		さとう でんぶん		24.9	28.2	
												2.3	2.9		
18	木	9/18(木)19(金) 合唱応援メニュー	ごはん							ごはん					
			とりにくのはちみつりんごやき						とりにく	しょうが たまねぎ りんごソース	はちみつ	しょウゆ みりん	574	744	
			えだまめのしおゆで							えだまめ		塩	252	31.7	
			のどにやさしいジンジャースープ							だいこん にんじん もやし しいたけ みつば しょうが	マロニー でんぶん	塩 酒 しょウゆ やさいブイヨン	18.7	22.5	
19	金	9/18(木)19(金) 合唱応援メニュー	ごはん							ごはん					
			がんもどきのにもの						とうふ(がんもどき)	にんじん(がんもどき)	油・でんぶん・こめこ(がんもどき) さとう	かつおだし しょウゆ みりん	574	718	
			のどがうるおうみぞれじる	*					とりにく・だいす(つくね)	にんじん れんこん だいこんおろし はだいこん	でんぶん・パンこ(つくね)	かつおだし 塩 酒 しょウゆ みりん	20.0	24.0	
			さつまいもとだいすのこまがらめ							さつまいも でんぶん 油 さとう	ごま	しょウゆ みりん	16.5	19.0	
22	月	9/18(木)19(金) 合唱応援メニュー	ごはん							ごはん					
			いわしのかばやき						いわし	しょウガ	でんぶん さとう 油	みりんしょウゆ 塩 こしょう	641	794	
			とんじる						ぶたにく とうふ はままつみそ	だいこん にんじん こぼう こんにゃく ねぎ		かつおだし	23.9	28.7	
			おはぎ						きなこ あん		もちごめ さとう		17.7	20.8	
23	祝		秋分の日												
24	水		お弁当の日												
25	木	9/18(木)19(金) 合唱応援メニュー	パン	*	*					パン					
			じゃがいもキッシュ	*	*				ベーコン たまご なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん	じゃがいも	塩 こしょう トマトケチャップ	512	中学校 なし (もくせい の 集い)	
			キャベツのジュリエンヌスープ						ハム	キャベツ 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	208	21.3	
			ひとくちりんごゼリー							りんご	さとう		2.6		
26	金	9/18(木)19(金) 合唱応援メニュー	ごはん							ごはん					
			やきぎょうざ	*					ぶたにく	キャベツ しょウガ にら にんにく	こむぎこ でんぶん ごま油 油 さとう	塩 こしょう	574	753	
			もやしいため						ハム	もやし コーン	ごま油	塩 しょウゆ	19.3	23.6	
			しらたまだんごじる						とりにく はままつみそ	ごぼう しいたけ ねぎ	さといも しらたまだんご	かつおだし	15.8	19.1	
29	月	9/18(木)19(金) 合唱応援メニュー	ちゅうかめん	*						ちゅうかめん					
			しょうゆラーメンスープ						ぶたにく なると	キャベツ もやし しょウガ にんにく ねぎ	油 でんぶん ごま油	塩 こしょう 酒 しょウゆ やさいブイヨン	563	中学校 なし (もくせい の 集い 予備日)	
			あげはるまき	*					ぶたにく だいす	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら しょウガ	こむぎこ さとう でんぶん	塩 こしょう	22.4		
			あまなつかん										21.1		
30	火	9/18(木)19(金) 合唱応援メニュー	ごはん	*	*					ごはん					
			あきなすのマーべー						ぶたにく みそ	なす にんじん しいたけ たけのこ しょウガ にんにく	さとう 油 でんぶん	酒 しょウゆ トマトソース	572	731	
			たくあんのパリパリあえ						かつおぶし	キャベツ きゅうり たくあん		塩 しょウゆ	19.4	23.2	
			ぶるぶるぶどうゼリー							ぶどう	さとう		18.2	21.2	
											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。

中学校は9/25(木)にもくせいの集いが行われます。そこで、18日(木)19日(金)には喉の調子を整えてくれる食材を使用した合唱応援メニューが登場します。しょウガたっぷりの『喉にやさしいジンジャースープ』と、大根おろしの入った『喉がうるおうみぞれ汁』、どちらもおすすめですよ。