

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

				アレルギー			お も な 材 料						小学校 (3,4年)	中学校	
日付	曜日	牛乳	献立名	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	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	
29	金		ごはん								ごはん		小学校 なし (3時間 下校)	766 29.8 24.3 1.6	
			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			
			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								ごはん				
			ツナそばろ						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 でんぷん 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(みか) みそ	キャベツ・たまねぎ(みか)	さとう・こめこ・油(みか)	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						ウインナー とうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも	やさしいブイオン 塩			
3	水		お弁当の日												
4	木		ごはん								ごはん				
			とりにくとうすら			*			とりにく うすらたまご	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	
			たまごのうまに												
			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			
5	金		ふじさんゼリー								さとう				
			ごはん								ごはん				
			たらのなんばんづけ			*			すけそうだら	たまねぎ	こむぎこ でんぷん 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			
8	月		なし						なし						
			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	う油 しょうゆ とうがらし 塩			
9	火		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				
			こくとういりパン	*		*					パン くろざとう				
			ムサカ(じゃがいもと ひきにくのかさねやき)	*		*			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 やさいい 酢 トマトチャップ クター 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 パセリ		やさしい 酢 塩 こしょう 白ワイン			
10	水		アロエヨーグルト	*					にゅうせいひん	アロエ	さとう 油 でんぷん				
			お弁当の日											9/9(火) 世界の味めぐり ～フLiga～	
			ごはん								ごはん				
			にこみミートボール						とりにく・ぶたにく ・だいす(ミートボール)	ごぼう・にんじん・たま ねぎ・れんこん(ミートボール)	さといも・でんぷん・ さとう・油(ミートボール) さとう	トマトチャップ クターソース 赤ワイン しょうゆ	546 17.8 16.0 2.5	692 21.5 18.6 3.3	
11	木		コンソメスープ							たまねぎ にんじん キャベツ		やさしいブイオン 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				
			9/12(金) 教育実習 終了												
			パン	*		*					パン				
12	金		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 クターソース ガーこ	660 26.4 25.5 3.2	795 31.7 29.4 4.2	
			たまごクリームソーのスープ			*			たまご	たまねぎ ねぎ クリームコーン	でんぷん	やさしいブイオン 塩 こしょう しょうゆ			
			ありガトーショコラ						とうにゅう ココアパウダー		こめこ さとう 油				

9/9(火) 世界の味めぐり
～ブルガリア～

9/12(金) 教育実習 終了

まだまだ暑い日が続きます。8・9月の献立は、丼やそばろ、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。

				アレルギー			おもな材料				小学校 (3,4年)		中学校			
日付	曜日	牛乳	献立名		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	1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	
15	祝		敬老の日													
16	火		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	やさしいフィヨン 塩 こしょう しょうゆ	19.7 24.9 2.3	21.4 28.2 2.9	
			とけないアイスデザート(パニラ)	*	*					にゅうせいひん たまご ゼラチン		さとう でんぷん				
17	水		お弁当の日													
18	木		ごはん									ごはん		574 25.2 18.7 1.7	744 31.7 22.5 2.0	
			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	しょうゆ みりん			
			えだまめのしおゆで								えだまめ		塩			
			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 ししいたけ みつば しょうが	マロニー でんぷん	塩 酒 しょうゆ やさしいフィヨン				
			9/18(木)19(金) 合唱 応援メニュー													
19	金		ごはん								ごはん		574 20.0 16.5 2.5	718 24.0 19.0 2.9		
			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・でんぷん・こめこ (がんもどき) さとう	かつおだし しょうゆ みりん				
			のどがうるおう みぞれ汁			*			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	でんぷん・パンこ(つく ね)	かつおだし 塩 酒 しょうゆ みりん				
			さつまいもとだいすの ごまがらめ						だいす		さつまいも でんぷん 油 さとう ごま	しょうゆ みりん				
22	月		ごはん								ごはん		641 23.9 17.7 1.7	794 28.7 20.8 2.1		
			いわしのかばやき						いわし	しょうが	でんぷん さとう 油	みりん しょうゆ 塩 こしょう				
			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 ごぼう こんにゃく ねぎ		かつおだし				
			おはぎ						きなこ あん		もちごめ さとう					
23	祝		秋分の日													
24	水		お弁当の日													
25	木		パン	*		*						パン		512 20.8 21.3 2.6	中学校 なし (もくせいの 集い)	
			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 トマトチャップ			
			キャベツのジュリエンスープ							ハム	キャベツ にんじん にんにく	オリーブオイル	やさしいフィヨン 塩 こしょう			
			ひとつちりんごゼリー								りんご	さとう				
26	金		ごはん									ごはん		574 19.3 15.8 1.7	753 23.6 19.1 2.2	
			やきぎょうざ			*				ぶたにく	キャベツ しょうが にら にんにく	こむぎこ でんぷん ごま油 油 さとう	塩 こしょう			
			もやしいため							ハム	もやし コーン	ごま油	塩 しょうゆ			
			しらたまだんごじる						とりにく はままつみそ	ごぼう ししいたけ ねぎ	さといも しらたまだんご	かつおだし				
29	月		ちゅうかめん			*						ちゅうかめん		563 22.4 21.1 2.2	中学校 なし (もくせいの 集い 予備日)	
			しょうゆラーメンスープ							ぶたにく なんと	キャベツ もやし しょうが にんにく ねぎ	油 でんぷん ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ やさしいフィヨン			
			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 しょうが	油 こむぎこ さとう でんぷん	塩 こしょう			
			あまなつかん								あまなつみかん(缶)					
30	火		ごはん	*		*						ごはん		572 19.4 18.2 1.8	731 23.2 21.2 2.4	
			あきなすのマーボー							ぶたにく みそ	なす にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく	さとう 油 でんぷん	酒 しょうゆ トマトチャップ			
			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 しょうゆ			
			ぶるぶるぶどうゼリー								ぶどう	さとう				
													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。しょうがたっぷりの『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。