

8・9 月分 学校給食予定献立表

献立目標：スタミナのつく食事をしよう

袋井市立浅羽学校給食センター

◎かみかみ30回 ~ 一口30回を意識してよくかんで食べてみよう~

2学期の献立表から脂質と塩分の表示が新たに加わります。

食塩の過剰摂取は生活習慣病の発症に関係するため、給食の塩分の実施基準が1回当たり2.5gから2.0g(小学3,4年)に下がりました。家庭でもできる限り薄味にするなど、減塩に努めましょう。

日/曜日	給食なし	献立名	主に体を作るもの(赤)		主に体の調子を整えるもの(緑)		主に熱や力のもと(黄)		調味料等	小学校 エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分量 g	中学校 エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分量 g	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 麦・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実など				
30	全幼	ごはん					米					
		牛乳		牛乳								
		ゆで豚のごましょうゆがらめ	豚肉		葉ねぎ	たまねぎ しょうが	さとう	ごま ごま油	しょうゆ 米酢 酒 塩	678 Kcal 26.9 g 16.9 g 1.5 g	813 Kcal 32.4 g 19.6 g 2.1 g	
		じゃがいもの青菜あえ			(広島菜 水菜 大根葉)		じゃがいも (さとう)	ごま	塩 こしょう (かつおけずり節粉)			
		なすのみそ汁	油あげ とうふ みそ	わかめ	にんじん ごまつな	なす たまねぎ 小松菜			かつお節			
れいとうみかん				みかん								
31	全幼	カレーピラフ	ベーコン			たまねぎ コーン エリンギ えだまめ	米	オリーブ油	ワイン 塩 クミン コンソメ カレー粉 こしょう	693 Kcal 22.2 g 25.0 g 1.4 g	844 Kcal 26.4 g 30.2 g 1.6 g	
		牛乳		牛乳								
		生あげのみそドレッシング焼き	あつあげ みそ		ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しいたけ	さとう	乳化ドレッシング	酒 みりん パセリ			
		さつまいもとかぼちゃの二色あげ			かぼちゃ		さつまいも	油	塩			
		コンソメスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ セロリ キャベツ	じゃがいも		コンソメ しょうゆ ワイン こしょう 塩 とりがらスープ			
9/3	全幼	背割りロールパン					背割りロールパン					
		牛乳		牛乳								
		焼きウィンナー	ウィンナー									
		ツナと大豆のチリコンカン	ツナ 大豆		にんじん トマト缶	たまねぎ	レンズ豆 さとう		ワイン バブリカ粉 塩 とうがらし コンソメ こしょう ケチャップ リース むねがらす	614 Kcal 29.2 g 22.6 g 2.7 g	809 Kcal 37.2 g 28.4 g 3.5 g	
		コーンスープ	とり肉		にんじん	コーン たまねぎ スズキニ さやいんげん コーンペースト	片栗粉		スープストック ワイン 塩 とりがらスープ こしょう			
ぶどう				ぶどう								
4	南幼	わかめ麦ごはん		わかめ			米 大麦					
		牛乳		牛乳								
		ユーリンチー	とり肉 (どりレバー)		ピーマン	(しょうが) たまねぎ にんにく	片栗粉 米粉 (片栗粉) さとう	油	酒 塩 こしょう (しょうゆ) しょうゆ 米酢 みりん	686 Kcal 24.1 g 21.6 g 1.9 g	833 Kcal 28.9 g 25.4 g 2.7 g	
		中華あえ				きゅうり キャベツ コーン	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 米酢			
		春雨スープ	とうふ		にんじん ごまつな	たまねぎ しいたけ きくらげ	もやし たけのこ	春雨	中華だし とりがらスープ 塩 こしょう しょうゆ 酒			
5	全幼	ごはん					米					
		牛乳		牛乳								
		ししゃもの竜田あげ	(ししゃも)				(小麦粉 片栗粉 さとう)	油	(塩 しょうゆ)	716 Kcal 22.4 g 18.9 g 2.1 g	858 Kcal 26.8 g 22.7 g 2.5 g	
		くきわかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん			
		さつまいものみそ汁	油あげ みそ		にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ	さつまいも		かつお節			
わらびもち	(きな粉)				(さとう 片栗粉)							
6	木	ど真ん中給食の日										
		ごはん					米		太字は市内産です。			
		牛乳		牛乳								
		とり肉のてり焼き	とり肉				さとう		みりん しょうゆ	667 Kcal 27.3 g 19.1 g 1.5 g	793 Kcal 32.0 g 21.5 g 1.8 g	
		じゃがいもの煮物	あつあげ		さやいんげん	こんにゃく	じゃがいも	さとう	酒 しょうゆ みりん			
ど真ん中けんちん汁	とうふ 油あげ		にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	だいこん ごぼう	袋井市内産のクラウンメロンを使用します。		しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節					
7	金	ごはん					米 大麦					
		牛乳		牛乳								
		チーズ入りポークカレー	豚肉 レバーそぼろ	チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	レンズ豆 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	油	赤ワイン カレー粉 クミン ロリエ ガツメグ リース ケチャップ とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	698 Kcal 23.6 g 15.3 g 1.8 g	861 Kcal 29.3 g 18.0 g 2.4 g	
		福神漬けあえ			(しその葉)	キャベツ (だいこん きゅうり なす れんこん しょうが)			(塩 梅酢 醸造酢)			
		フルーツミックス	(豆乳 大豆粉)			(みかん ぶどう果汁 めんこ)	(さとう 水あめ)					
味付き煮干し		(かたくちいわし)				(さとう)	(ごま)	(しょうゆ)				
10	月	マーガリンパン					マーガリンパン					
		黒糖ロールパン(中のみ)					黒糖ロールパン					
		牛乳		牛乳								
		かぼちゃコロッケ			(かぼちゃ)		(さとう パン粉 小麦粉 片栗粉)	(油) 油	(塩 しょうゆ)	661 Kcal 20.7 g 27.9 g 2.0 g	809 Kcal 25.2 g 30.7 g 2.9 g	
		ごぼうサラダ		ひじき		ごぼう コーン きゅうり		乳化ドレッシング	しょうゆ こしょう			
ミネストローネ	とり肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ スズキニ キャベツ	白いんげん豆 じゃがいも さとう	オリーブ油	ワイン 塩 トマトピューレ スープストック こしょう とりがらスープ					
11	火	ごはん					米 大麦					
		牛乳		牛乳								
		スタミナ焼肉	豚肉 みそ		にら	にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく	片栗粉	油 ごま	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ 塩	712 Kcal 31.2 g 22.4 g 1.8 g	903 Kcal 38.7 g 26.0 g 2.3 g	
		じゃがいもの香味あえ		青のり粉			じゃがいも	ごま	塩 こしょう			
		わかめとうすら卵のスープ	うすら卵 とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ	片栗粉		酒 とりがらスープ 塩 中華だし しょうゆ こしょう			
飲むヨーグルト(中のみ)		飲むヨーグルト										
12	全幼	さくら麦ごはん					米 大麦					
		牛乳		牛乳								
		ちくわの米粉二色あげ	ちくわ	青のり粉			米粉 片栗粉	油	カレー粉 塩	677 Kcal 25.3 g 18.2 g 2.2 g	844 Kcal 31.3 g 22.3 g 3.2 g	
		たくあんあえ			チンゲンサイ	キャベツ たくあん		ごま	塩			
		沢煮椀	豚肉 とうふ	すき昆布	にんじん	ごぼう 水菜 えのきだけ たけのこ			しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節			
梨				梨								

日/曜日	給食なし	献立名	主に体を作るもの(赤)		主に体の調子を整えるもの(緑)		主に熱や力のもと(黄)		調味料等	小学校 エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分量 g	中学校 エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分量 g
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 *・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実など			
13	木	丸パン 横割り					丸パン				
		黒糖ロールパン(中のみ)					黒糖ロールパン				
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグケチャップソース	(とり肉 豚肉)			(たまねぎ しょうが にんにく)	(さとう 片栗粉) さとう		(塩) ケチャップ ソース	634 Kcal 32.1 g 24.7 g 2.7 g	803 Kcal 31.2 g 29.7 g 3.3 g
		枝豆とコーンのソテー	ツナ			コーン 枝豆		油	こしょう コンソメ		
		とり肉と野菜のスープ	とり肉		じんじん こまつな	たまねぎ セロリ キャベツ	じゃがいも		とりがらスープ コンソメ 塩 こしょう パセリ ワイン		
スライスチーズ(小、中)		チーズ									
キッズチーズ(幼)		チーズ									
14	金	平うどん					平うどん				
		牛乳		牛乳							
		五目うどんつゆ	とり肉 なたと 油あげ	すき昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ししいたけ たけのこ	片栗粉		酒 しょうゆ みりん 塩 かつお節	679 Kcal 25.5 g 20.1 g 2.2 g	848 Kcal 31.2 g 24.0 g 2.7 g
		大豆とさつまいものかきあげ	大豆	しらす干し		たまねぎ コーン	さつまいも 小麦粉 米粉	油			
		キャベツとチンゲンサイのこまあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ		
ぶどうゼリー				(ぶどう果汁)	(水あめ さとう)						
18	火	麦ごはん					米 大麦				
		牛乳		牛乳							
		親子丼の具	とり肉 たまご さつまあげ		さやいんげん	たまねぎ しろたき ぶなしめじ	さとう		酒 しょうゆ みりん	685 Kcal 23.8 g 15.6 g 1.4 g	805 Kcal 29.1 g 17.9 g 1.7 g
		ひじき入りサラダ		ひじき		キャベツ コーン きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ 塩		
		ゆばのすまし汁	とうふ ゆば		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ			しょうゆ 塩 酒 かつお節		
はちみつレモンゼリー				(レモン果汁)	(さとう はちみつ)						
19	水	ごはん					米				
		牛乳		牛乳							
		さんまのかば焼き	(さんま)				(片栗粉) さとう	油	しょうゆ みりん 酒	655 Kcal 23.8 g 22.8 g 1.6 g	790 Kcal 28.0 g 27.1 g 2.0 g
		ちくわとチンゲンサイの炒めもの	ちくわ		チンゲンサイ	キャベツ		油	塩 こしょう しょうゆ		
もずく汁	とうふ	もずく	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ	片栗粉		しょうゆ 酒 塩 かつお節				
ミニトマト			ミニトマト								
20	木	りんごチップパン					りんごチップパン				
		レーズンパン(中のみ)					レーズンパン				
		牛乳		牛乳							
		かぼちゃのミートソース焼き	牛肉		かぼちゃ トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ	片栗粉 米粉パン粉	オリーブ油	ケチャップ ワイン 塩 こしょう パセリ	600 Kcal 23.6 g 18.1 g 2.2 g	777 Kcal 29.8 g 22.3 g 2.5 g
		コールスローサラダ				キャベツ ほうたけいこん きゅうり たまねぎ	さとう	油	米酢 塩 こしょう		
ラビオリのカレースープ	ベーコン (豚肉)		にんじん こまつな	コーン たまねぎ (たまねぎ)	レンズ豆 (小麦粉 パン粉 片栗粉)	(油)	(塩) ラビオリ カレー粉 とりがらスープ コンソメ 塩 こしょう ソース				
十五夜											
21	金	萩ごはん				枝豆	米 もろ玄米	ごま	酒 塩 ゆかり粉		
		牛乳		牛乳							
		さばのごまみそだれかけ	さば みそ				さとう	ごま	みりん 酒	728 Kcal 28.3 g 26.6 g 1.9 g	859 Kcal 33.9 g 31.2 g 2.2 g
		磯辺あえ		のり	チンゲンサイ	キャベツ ぶなしめじ			みりん しょうゆ		
		むらくもしる	たまご なたと		じんじん こまつな	たまねぎ ししいたけ	片栗粉		しょうゆ 塩 酒 かつお節		
お月見ゼリー				(青りんご果汁 レモン果汁)	(さとう 水あめ)						
25	火	麦ごはん					米 大麦				
		牛乳		牛乳							
		ビビンバ 肉	豚肉			にんにく しょうが ぜんまい	さとう	ごま ごま油	しょうゆ 酒 トウパンジャン	636 Kcal 29.2 g 18.5 g 1.6 g	763 Kcal 35.7 g 21.0 g 2.1 g
		ビビンバ ナムル			じんじん こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし		ごま ごま油	しょうゆ		
チンゲンサイととうふのスープ	ハム とうふ			たまねぎ たけのこ	片栗粉		とりがらスープ 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒 (塩)				
ナッツミックス					(ごら豆 ひよこ豆)	(アーモンド 油)					
26	水	ひじきごはん	とり肉 油あげ	ひじき	にんじん		米		さとう しょうゆ		
		牛乳		牛乳							
		赤マンボウとじゃがいもの揚げ煮	(赤マンボウ) (とりレバー)		ピーマン	(しょうが)	じゃがいも (片栗粉) さとう	油	酒 (しょうゆ) しょうゆ みりん	697 Kcal 28.5 g 24.9 g 2.5 g	854 Kcal 34.7 g 30.8 g 2.8 g
		おかかあえ	かつお節			もやし キャベツ			しょうゆ		
		とうがんのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	チンゲンサイ	えのきたけ とうがん たまねぎ			かつお節		
型抜きチーズ		チーズ									
27	木	山型食パン(小、中)					山型食パン				
		いちごジャム(小、中)					いちごジャム				
		黒糖うすまきパン(幼)					黒糖うすまきパン				
		牛乳		牛乳							
		いかのカラフルマスタード焼き	いか		赤パプリカ ピーマン	黄パプリカ		オリーブ油	マスタード しょうゆ	647 Kcal 18.6 g 34.6 g 2.2 g	833 Kcal 42.7 g 22.0 g 3.2 g
ごぼうのソテー	ベーコン		こまつな	ごぼう 枝豆 コーン	さとう	オリーブ油	しょうゆ こしょう				
豚肉とじゃがいものトマト煮	豚肉		にんじん トマト缶	にんにく 玉葱 エリンギ	じゃがいも さとう レンズ豆		ケチャップ とりがらスープ ワイン ソース 塩 こしょう スーフストック				
日本のほめぐり 夢知県											
28	金	ごはん					米				
		牛乳		牛乳							
		みそカツ	(豚肉) 大豆粉 みそ				(片栗粉) さとう (パン粉)	油 ごま	(塩) みりん 酒	666 Kcal 23.4 g 18.0 g 1.6 g	843 Kcal 29.7 g 21.6 g 2.3 g
		ゆでキャベツ			にんじん	キャベツ			塩 こしょう		
		八杯汁	とうふ 油あげ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう だいこん えのきたけ	じゃがいも	ごま油	酒 みりん 塩 しょうゆ かつお節		
ヨーグルト		ヨーグルト									

- ※ 材料の都合により、献立が変更することがあります。
- ※ 箸・スプーン・フォークは各自持参してください。
- ※ 給食で「そば」は使用しませんが、めん工場では製造しています。
- ※ 加工食品の主な原材料を () の中に記載してあります。
- ※ パン工場で卵・くるみ・こま・りんごを使っています。
- ※ 魚介類・海藻類には、えび・かにが混入する場合があります。
- ※ 給食に関してご質問がありましたら、浅羽学校給食センターにご連絡ください。(電話：23-3049)

「もっと野菜を食べて健康になろう」

野菜を95g以上(小学生1日の1/3の量)使われている日にこの野菜いっぱいマークがついています。

