

4 月分 学校給食予定献立表

献立目標： 給食を楽しもう

◎かみかみ30 ～一口30回を意識してよくかんで食べてみよう～

袋井市立浅羽学校給食センター R 64

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主に熱や力のもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
9 火	ごはん					米			586kcal	795kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.1g	31.9g
	とりつくね	（とり肉 大豆）			（玉ねぎ）	（澱粉 パン粉 砂糖） 砂糖 澱粉	油	（塩 こしょう） 醤油 みりん	19g	24.8g
	にびだし	かつお節		チンゲンサイ	もやし			醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.7g
	だいごんのみそしる	油揚げ みそ 大豆粉 豆腐		ごまっつな にんじん	大根 玉ねぎ			かつお節 だし昆布		
10 水	たけのこごはん	油揚げ			たけのこ	米 砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	589kcal	725kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						27.4g	33.2g
	にしんのみりんやき	にしん				砂糖		醤油 酒 みりん	19.3g	23.4g
	ごまっつなのあえもの			ごまっつな	しいたけ	砂糖	ごま油	しょうゆ	2g	2.4g
	さわにわん	ぶた肉		にんじん 水菜	玉ねぎ 大根 ごぼう			塩 醤油 みりん かつお節 だし昆布		
11 木	ヨーグルト（小・中）		ヨーグルト							
	むぎごはん					米 大麦			599kcal	773kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						22.6g	28.1g
	ししゃものからあげ	大豆粉	ししゃも			澱粉	油	みりん	18.6g	22.5g
	じゃがいもとふきのとさに	かつお節			ふき	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.7g	2.1g
12 金	とんじり	ぶた肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく			かつお節 だし昆布		
	ソフトめん									
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			小麦粉		塩	587kcal	744kcal
	ミートソース	ぶた肉 大豆ミート 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ セロリ 枝豆 にんにく	レンズ豆 砂糖	オリーブ油	トマトケチャップ ソース ポークフィヨン 赤ワイン 塩 こしょう	28.2g	35.1g
	コーンポテト				コーン	じゃがいも	ドレッシング	塩 こしょう	17.3g	20.3g
15 月	コールスロー				キャベツ じゃがいも 玉ねぎ	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	1.1g	1.5g
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						634kcal	827kcal
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 澱粉	ごま油	ポークフィヨン 醤油 オイスターソース 酒 テンメンジャン トウバンジャン	29.5g	37.7g
	にぼしとだいすのあめがらめ	大豆	青のり にぼし			澱粉 砂糖	油	みりん 醤油	19g	23.3g
16 火	はるさめサラダ				コーン キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	米酢 塩 こしょう	1.2g	1.9g
	ごはん					米			568kcal	739kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						22.5g	28.5g
	あつあげのにくみそかけ	厚揚げ ぶた肉 大豆粉 みそ		葉ねぎ	しょうが	砂糖 澱粉	油	酒	18.1g	22.1g
	こんぶあえ		塩こんぶ	チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油	1.2g	1.6g
17 水	こんさいじり	とり肉		ごまっつな にんじん	大根 ごぼう 根菜ねぎ		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布		
	ごはん			進級・入学 お祝い献立		米			638kcal	810kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						25.4g	31.6g
	さわらのコロコロあげ	（鯖）			にんにく	（澱粉） 砂糖	油	醤油 みりん 米酢 黒酢	21.4g	25.7g
	ゆかりあえ			ごまっつな ゆかり粉	キャベツ			醤油	1.4g	1.9g
18 木	すましじり	豆腐 なんと		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきだけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	おいおいゼリー	（豆乳 大豆粉）			（いちご）	（砂糖）				
	しよくパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						650kcal	862kcal
	チキンのパーベキューソース	とり肉 大豆粉			にんにく	砂糖		トマトケチャップ ソース 醤油 白ワイン こしょう	30.1g	39g
19 金	やさしいサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	23.8g	30g
	とうにゅうコーンチャウダー	ベーコン 豆乳 大豆粉		ごまっつな	玉ねぎ コーン コーンペースト	米粉	油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	1.8g	2.4g
	てづくりいちごジャム				いちご レモン果汁	砂糖				
	むぎごはん					米 大麦			644kcal	844kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						26.4g	33.7g
22 月	さばのにつけ	さば 大豆粉			しょうが	中双糖		酒 醤油 みりん	24.5g	31.2g
	いそかあえ		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		醤油	1.7g	2.2g
	さんさいじり	とり肉 油揚げ		ごまっつな にんじん	玉ねぎ たけのこ わらび			醤油 塩 酒 かつお節 だし昆布		
	ごはん			どまんなか給食		米			610kcal	798kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.7g	31.3g
23 火	ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			玉ねぎ しょうが	澱粉		酒 醤油 みりん 塩こしょう	21.8g	27.4g
	きりぼしだいこんのはりはりづけ			チンゲンサイ	切干大根	砂糖	ごま油	醤油 米酢 みりん	1.5g	1.8g
	どまんなかじる	豆腐 大豆 みそ 大豆粉		ごまっつな にんじん	キャベツ ししいたけ			かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			665kcal	861kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						26.1g	32.1g
火	ポークカレー	ぶた肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも レンズ豆	油	ポークフィヨン 赤ワイン トマトケチャップ ソース オールスパイス ナツメグ ローレル クミン カレー粉 塩 こしょう	19.2g	23.2g
	かいそうサラダ		海藻ミックス		キャベツ コーン	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩	1.6g	2.1g
	ごぼうチップス		青のり		ごぼう	米粉	油	塩 こしょう ガーリックパウダー		

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主に熱や力のもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
24 水	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						621kcal	804kcal
	たまごやき	たまご 豆腐				砂糖		塩 醤油 かつお節 だし昆布	25.7g	32.7g
	こまつなのひたひた			こまつな	もやし	砂糖	ごま油	醤油 かつお節 だし昆布	18.5g	22.3g
	にくじゃが	ふた肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しょうが こんにゃく	じゃがいも 砂糖		酒 醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.5g	2.2g
25 木	ふりかけ（中）	（鯖 鰯）	（青のり）	（かぼちゃ）		（水あめ）	（ごま）	（醤油 みりん）		
	こくとうばん		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						600kcal	826kcal
	さけのガーリックやき	鮭 大豆粉		パセリ			オリーブ油	白ワイン 塩 こしょう ガーリックパウダー	29.9g	38.4g
	カレードレッシングサラダ			チンゲンサイ	きゅうり コーン	砂糖	油	米酢 カレー粉 塩 こしょう	22g	27.7g
26 金	ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ エリンギ	じゃがいも	油	白ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう	1.8g	2.5g
	ヨーグルト（中）		ヨーグルト							
	ごはん					米			669kcal	857kcal
30 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.1g	29.8g
	しんちゃのかきあげ			茶	ごぼう 玉ねぎ だけのこ	小麦粉 澱粉	油	米酢 酒 塩	24.3g	29.9g
	やさいとジャコのいためもの		しらす干し	こまつな	キャベツ		ごま油	醤油 こしょう	1.5g	2g
	こうやどうふのうまに	とり肉 さつま揚げ 高野豆腐		にんじん いんげん	玉ねぎ ししだい こんにゃく	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布		
30 火	バーガーパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	654kcal	825kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.2g	29.7g
	メンチカツ	（ふた肉）			（玉ねぎ）	（小麦粉 パン粉 砂糖 澱粉）	油	ソース （塩 こしょう）	29.9g	36.6g
	ごぼうサラダ	大豆粉			ごぼう きゅうり コーン	砂糖	ドレッシング	醤油 米酢 こしょう	1.9g	2.4g
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト水煮	玉ねぎ エリンギ セロリ にんにく	砂糖 じゃがいも	オリーブ油	白ワイン 塩 コンソメ ローレル こしょう		

献立表の見方を紹介します

毎月の献立目標に沿って、
栄養士が献立を作成しています。

袋井の地場産物を多く使った**どまんなか
給食**を月に1回実施しています。

4 月分 学校給食予定献立表

献立目標：春を味わおう

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主に熱や力のもと（黄）		調味料	幼稚園 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
9	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						495kcal	665kcal
	ポークカレー	肉 大豆粉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも レンズ豆 米粉	油	ポークフィッシュ ワイン ケチャップ ソース オリーブオイル ナツメグ ローレル クミン カレー粉 塩 こしょう カレーアロマ	19.8g	26g
火	かいそうサラダ		海藻ミックス		キャベツ コーン	砂糖	ごま油	醤油 酢 塩	15.8g	19.2g
	ごぼうチップス		青のり		ごぼう	米粉	油	塩 ガーリックパウダー こしょう	1g	1.6g

野菜いっぱいマーク
小学4年生が1日に摂取
すべきとされている野
菜の量の1/3（95g）
以上を使用している日
の献立には、「野菜
いっぱいマーク」
がついています。

よくかんで食べようマーク
よくかんで食べてもらいた
い献立の日はこのマークが
ついています。

市内産の食材は**太字**で表記しています

給食を均等に分け、**全部食**べると摂取できる栄養
量が記載されています。学年別の体格（身長等）
から、必要な栄養量を決定し、栄養量に過不足が
出ないように、毎月給食の内容を検討しています。
（献立表記載の栄養価は
幼稚園年長、小学4年生、
中学2年生）

スプーンがあった方が食べやすいメニューに
スプーンマークをつけています。
ついていなくても、必要に応じて用意してください



献立表を掲載しています！
写真は毎日更新♪

材料の都合等により、献立が変更することがあります。
加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示をしています。
「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。
魚介類・海藻類には、えび・かにが混入する場合があります。
給食に関して質問がありましたら、浅羽学校給食センターまで
お問合せください。（23-3049）



かみかみ30 ～一口30回を意識してよくかんで食べてみよう～

5 月分 学校給食予定献立表

献立目標：初夏を味わおう

袋井市立浅羽学校給食センター R 6.5

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主に熱や力のもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
水	ごはん			★端午の節句 献立★		米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						650kcal	809kcal
	かつおのくろしおだれ	かつお 大豆粉			枝豆 しょうが ねぎ	片栗粉 黒砂糖	油	醤油 酒 みりん	27.8g	34.5g
	こまつなともやしのあえもの			小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油	15.6g	18.2g
	あおさのすましじる	豆腐	青のり	にんじん	玉ねぎ だけのこ 根深ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.8g
木	かしわもち		(寒天)			(あずき 米粉 砂糖 水あめ)				
	ごはん					米			558kcal	725kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	あつあげのあんかけ	厚揚げ 鶏肉			だけのこ 根深ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	20.5g	25.6g
火	チンゲンサイとしいたけのピリからあえ			チンゲンサイ	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	16.2g	19.3g
	しんたまねぎのみそじる	みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃが芋		かつお節 だし昆布	1.5g	2.1g
	ごはん					米			626kcal	802kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
水	ししゃものいそべあげ	大豆粉	ししゃも 青のり			小麦粉	油	塩	26.3g	33g
	ゆかりあえ			水菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油	21.5g	25.9g
	いりどうふ	豆腐 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ だけのこ こんにゃく 干ししいたけ	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.6g	2.1g
	むぎごはん					米 大麦				
木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						618kcal	800kcal
	ねぎしおふたどんのく	豚肉			玉ねぎ 根深ねぎ しょうが にんにく	片栗粉	ごま油	酒 みりん 醤油 チキンスープ 塩	26.4g	33.3g
	じゃがいものあおりのあえ		青のり			じゃが芋		塩	18.7g	22.2g
	あつあげのみそじる	厚揚げ みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ			かつお節 だし昆布	1.6g	2.1g
	ジュースフルーツ				ジュースフルーツ					
金	げんまいロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	塩	650kcal	833kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ツナチーズオムレツ	卵 豆腐 まぐろ油づけ	チーズ ぎゅうにゅう	アスパラガス	玉ねぎ			チキンスープ 塩 こしょう	31.4g	39.5g
	やさいサラダ			チンゲンサイ	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう	26.1g	32.5g
	グリーンポタージュ	ベーコン 豆乳 大豆粉	ぎゅうにゅう 脱脂粉乳		グリーンピース 玉ねぎ コーンペースト	米粉	バター 生クリーム	ウイン ゴンソメ 塩 こしょう	2.1g	2.9g
土	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						620kcal	866kcal
	とりにくとピーマンのクチャップあえ	鶏肉 鶏しほり粉つき		ピーマン	だけのこ パプリカ (青)	砂糖 片栗粉	油	トマトケチャップ 酢 醤油 酒 チキンスープ	22.2g	29.7g
	もやしのちゅうかあえ				もやし きゅうり	砂糖	ごま油	酢 醤油	20.5g	25.2g
	はるさめスープ	豆腐 ベーコン		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	春雨	ごま油	チキンスープ 酒 塩 こしょう	1.3g	1.9g
日	りんごヨーグルト (中)		りんご ヨーグルト							
	ごはん					米			590kcal	762kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	しいらのみそドレッシングやき	しいら みそ 大豆粉					乳化ドレッシング	酒 こしょう	27.4g	35g
月	きんぴらごぼろ			にんじん さやいんげん	ごぼろ	砂糖	ごま油	醤油 みりん	18.4g	21.7g
	にらたまじる	卵 豆腐		にら	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉		醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.6g	1.8g
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	655kcal	831kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
火	チキンカツ	鶏肉 大豆粉				パン粉 小麦粉	油	ワイン 塩こうじ 塩	29g	35.1g
	ポテトサラダ	大豆粉			きゅうり コーン	じゃが芋 砂糖	乳化ドレッシング	塩 こしょう	28.6g	35.2g
	やさいスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ		油	ゴンソメ 醤油 ワイン 塩 こしょう	1.8g	2.4g
	グリーンピースごはん				グリーンピース	米		酒 塩		
水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						628kcal	820kcal
	さばのしおやき	さば 大豆粉						塩こうじ 塩 酒	26.5g	34.2g
	いそかあえ		のり	小松菜	もやし			醤油 みりん	25.1g	32g
	とんじる	豚肉 みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	ごぼろ 根深ねぎ	じゃが芋		酒 かつお節 だし昆布	2.2g	2.8g
木	ごはん					米			574kcal	742kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	わふうハンバーグ	(豚肉 鶏肉 大豆粉)			(玉ねぎ)	砂糖 片栗粉 (片栗粉)	(豚脂)	醤油 酒 みりん (塩 チキンブイヨン)	21.8g	27g
	きゅうりのひたひた				きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	17.7g	21.2g
金	ぐだくさんじる	豆腐		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.7g	2.3g

「野菜を食べて健康になろう」

小学4年生が1日に摂取すべきとされている
野菜の量の1/3(95g)以上を使用している
日の献立には「野菜いっぱいマーク」が
ついています。



©袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主に熱や力のもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
17 金	ちゅうかめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						676kcal	877kcal
	はるまき	(豚肉)		(にんじん)	(玉ねぎ キャベツ 干しいだけ しょうが)	(小麦粉 春雨 片栗粉 砂糖 米粉)	(油 豚脂 ショートニング) 油	(醤油 ポークフィヨン 塩)	27.9g	35.5g
	デンゲンサイのちゅうかサラダ			デンゲンサイ	きゅうり コーン	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩	25.9g	31.8g
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 焼き豚		にんじん	キャベツ もやし 根深ねぎ しょうが		ごま油	醤油 酒 塩 こしょう ポークフィヨン	2.1g	2.6g
20 月	ヨーグルト		ヨーグルト							
	むぎごはん			★どまんか給食の日★		米 大麦			564kcal	724kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ふくろいボークのあますあん	豚肉		パプリカ（赤）	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 酢 かつお節 だし昆布	23.3g	29.3g
	ごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	醤油	18.4g	22g
21 火	ふくろいのおいしさいっぱいじる	豆腐		デンゲンサイ にんじん	大根 ししいだけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	1.9g
	ごはん			★日本の味めぐり★ 近畿地方の料理		米			656kcal	790kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	にしんのでりやき	にしん			しょうが	砂糖 片栗粉		醤油 みりん 酒	27.3g	30.7g
	だいこんとぶたにくのだいたん	豚肉 油揚げ		水菜	大根	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	20.9g	22.6g
22 水	ゆばのすましじる	ゆば 豆腐		にんじん 小松菜	玉ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.8g
	まっちゃクリームだいふく		(脱脂粉乳 れん乳)			(白いんげん豆 砂糖 上新粉 もち米)	(油 生クリーム)			
	ごはん					米			568kcal	731kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						25.2g	31.3g
	とりにくのでりやき	鶏肉			しょうが	片栗粉		醤油 みりん 酒	19.3g	23.2g
23 木	じゃこあえ		しらすばし	デンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油 みりん	1.6g	2.1g
	みそけんちんじる	豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく		ごま油	かつお節 だし昆布		
	りょくちやくしょくパン		脱脂粉乳	茶		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	646kcal	859kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						30.3g	39.8g
	こうやどうふのチーズやき	高野豆腐 まぐろ油漬け 大豆粉	ぎゅうにゅう チーズ		玉ねぎ 枝豆		乳化ドレッシング	こしょう	30.6g	38.7g
24 金	アーモンドサラダ			デンゲンサイ	きゅうり コーン	砂糖	アーモンド 油	酢 塩 こしょう	2.2g	2.9g
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ エリンギ セロリ		オリーブ油	ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう		
	ごはん					米			577kcal	739kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						25.3g	30.9g
	いわしのしょうがに	いわし 大豆粉			しょうが	砂糖		酒 醤油 みりん 酢	14.8g	16.8g
27 月	おかかあえ	かつお節		小松菜	もやし	砂糖		醤油	1.5g	1.8g
	しんじゃがのにも	鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく しょうが	じゃが芋 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			581kcal	748kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						25g	31.3g
	ごもくたまごやき	卵 豆腐 まぐろ油づけ		葉ねぎ	干しいだけ たけのこ 玉ねぎ	砂糖	油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	18.7g	22.2g
28 火	ひじきのいために	ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	砂糖	ごま油	醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.9g	2.5g
	はりはりじる	豆腐 豚肉		水菜	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
	ふりかけ（中）		(昆布 のり)	(抹茶)		(米 でん粉 砂糖)		(塩)		
	むぎごはん					米 大麦			644kcal	829kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.6g	30.3g
29 水	カレー	鶏肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃが芋 はちみつ レンズ豆 米粉	油	トマトケチャップ 塩 ソース カレー粉 ワイン チキンスープ オースバイス ナツメグ クミン、こしょう ローレル	17.7g	21.1g
	デンゲンサイとコーンのサラダ			デンゲンサイ	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう	1.4g	1.7g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー バインシロップづけ いちごゼリー	はちみつ				
	ごはん					米			641kcal	827kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						27.7g	34.5g
30 木	ちゅうかどんのぐ	豚肉 いか うすら卵		にんじん デンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ 干しいだけ しょうが	片栗粉	ごま油	醤油 酒 ポークフィヨン 塩 こしょう	22.6g	27.5g
	こぼろとじゃがいものあおりのあげ		青のり		ごぼう	じゃが芋 米粉	油	ガーリックパウダー 塩	1.4g	1.9g
	ゆでえたまめ				枝豆			塩		
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	666kcal	853kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						29.9g	37.5g
31 金	ハーブチキン	鶏肉					オリーブ油	ワイン 塩 バジル こしょう ローズマリー粉 パプリカ粉	32.1g	40.4g
	アスパラいりサラダ	大豆粉		アスパラガス	キャベツ コーン		乳化ドレッシング	こしょう	1.9g	2.6g
	クリームスープ	ウィンナー 大豆粉	ぎゅうにゅう 脱脂粉乳	にんじん デンゲンサイ	玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉	バター	ワイン コンソメ 塩 こしょう		
	むぎごはん					米 大麦			625kcal	840kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						27.1g	35.6g
金	あつあげコロコロマーボー	厚揚げ 豚肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 根深ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	油 ごま油	ポークフィヨン 醤油 酒 オースターソース 塩 チンメンジャン トウバンジャン	22.2g	29.3g
	きびなごのかりかりあげ		(きびなご)		(生姜)	(片栗粉 米粉 砂糖 玄米粉 じゃが芋)	油	(塩)	1.3g	1.9g
	やさいのピリからづけ				キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	醤油 ラー油		

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。

袋井産の食材は太字にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。

加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示してあります。

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までお問い合わせください。（TEL：23-3049）



「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

魚介類・海藻類には、えび・かにが混入する場合があります。

6 月分 学校給食予定献立表

献立目標：よくかんで食べよう

袋井市立浅羽学校給食センター R 6.6



かみかみ30 ～一口30回を意識してよくかんで食べてみよう～

日 / 曜日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主に熱や力のもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
3月	ごはん			歯と口の健康週間		米			651kcal	850kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.1g	30.7g
	とりのからあげ	鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉	油	酒 醤油	25.1g	31.5g
	きんぴらごぼう			さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま油	醤油 みりん	1.4g	1.9g
4月	とうふのみそしる	油揚げ 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	玉ねぎ			かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			591kcal	767kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.9g	31.4g
	あつあけのそぼろかけ	厚揚げ 鶏肉				砂糖 片栗粉	油	酒 醤油 みりん	19.5g	24g
火	じゃこいため		しらす干し	チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油 こしょう	1.3g	1.7g
	さわにわん	豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ ごぼう えのきだけ			醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			653kcal	850kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳				幼稚園は 入りません		25.5g	32g
水	いかとカシューナッツのあまからあえ	いか			にんにく	じゃがいも 砂糖	カシューナッツ 油	醤油 みりん 米酢	21.4g	25.8g
	しおこんぶあえ		塩昆布		キャベツ きゅうり			醤油	1.6g	2.4g
	とんじり	豚肉 大豆粉 みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 玉ねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも		かつお節 だし昆布 酒		
	ヨーグルト（小・中）		ヨーグルト							
6月	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	619kcal	852kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.9g	40.1g
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 大豆粉		にんじん トマト水煮 さやいんげん	玉ねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	赤ワイン 塩 ポークフィヨン ナツメグ ケチャップ ソース ローレル こしょう	24.2g	34.7g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし			塩	1.2g	2.2g
木	キャベツのサラダ	大豆粉			キャベツ きゅうり		ドレッシング	こしょう		
	スライスチーズ（中）		チーズ							
	ごはん					米			625kcal	799kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						29.6g	37.1g
金	ちくさやき	卵 まぐろ油づけ 豆腐		葉ねぎ	だけのこ 玉ねぎ	砂糖	油	塩 醤油 かつお節 だし昆布	21.5g	25.9g
	きゅうりのあえもの				もやし きゅうり		ごま油	醤油 塩	2.1g	2.5g
	こうやどうふのにももの	鶏肉 さつまあげ 高野豆腐		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 干ししいたけ	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布		
	ごはん			入梅献立(にゅうばいこんで)		米			566kcal	726kcal
10月	ぎゅうにゅう		牛乳						25.7g	31.3g
	いわしのうめおかか	いわし かつお節			ねり梅 しょうが	砂糖		醤油 酒 みりん 米酢	16.9g	19.5g
	ごまあえ			チンゲンサイ	大根	砂糖	ごま	醤油	1.7g	2.2g
	はりはりじり	豆腐 豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
11月	りんごチップロールパン		脱脂粉乳		りんごチップ	小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	610kcal	781kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.3g	34.4g
	チキンとアスパラガスのグラタン	鶏肉 大豆粉		アスパラガス	玉ねぎ エリンギ	小麦粉	油 バター	塩 こしょう コンソメ	24.4g	29.9g
	チンゲンサイとコーンのサラダ		牛乳 チーズ	チンゲンサイ	コーン	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	1.9g	2.6g
火	やさいスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ		油	白ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう		
	わかめごはん		(わかめ)			米 (砂糖)		(塩)	612kcal	803kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						30.6g	31.3g
	あじフライ	あじ 大豆粉			しょうが	小麦粉 パン粉	油	酒 塩 塩こうじ こしょう	18.6g	22.9g
水	にびたし	油揚げ		小松菜	えのきだけ	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.8g	2.5g
	じゃがいものみそしる	みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	じゃがいも		かつお節 だし昆布		
	むぎごはん					米 大麦			587kcal	753kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.1g	34.1g
木	ビビンバ（にく）	豚肉 みそ			にんにく しょうが	砂糖 片栗粉	ごま油	豆板醤 醤油 酒 コチュジャン	20.4g	24.6g
	ビビンバ（やさい）			にんじん チンゲンサイ	もやし にんにく		ごま油	醤油	1.6g	2.2g
	わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	えのきだけ 玉ねぎ だけのこ しょうが		ごま油	醤油 塩 こしょう 酒 チキンスープ		
	うどん					小麦粉		塩	582kcal	747kcal
14月	ぎゅうにゅう		牛乳						27.2g	34.2g
	ししゃものたつたあげ	大豆粉	ししゃも			片栗粉	油	みりん 醤油	22.2g	26.8g
	いそかあえ		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		醤油	2.1g	2.7g
	カレーうどんのしる	鶏肉 油揚げ 大豆粉		小松菜 にんじん	玉ねぎ 根菜ねぎ しょうが にんにく	片栗粉		醤油 みりん カレー粉 酒 塩 かつお節 だし昆布		
金	さくらんぼ				さくらんぼ					

























「野菜を食べて健康になろう」

小学4年生が1日に摂取すべきとされている
野菜の量の1/3(95g)以上を使用している
日の献立には「野菜いっぱいマーク」が
ついています。



©袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主に熱や力のもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
17日～21日 「ふるさと給食週間」 静岡県の特産物を多く取り入れた献立です！										
17 月	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						660kcal	854kcal
	ポークカレー	 豚肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも レンズ豆 米粉	油	ポークフィヨン 赤ワイン トマトケチャップ ソース オールスパイス ナツメグ ローレル クミン カレー粉 塩 こしょう	28.9g	35.8g
	コールスロー				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	米酢 りんご酢 塩 こしょう	18.7g	22.5g
18 火	ふくろいちやまめ	大豆 きな粉		茶		砂糖（幼：片栗粉）	（幼：油）	塩	1.3g	1.6g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						636kcal	878kcal
	くろはんべんのいそべあげ	（いわし たら）	青のり			小麦粉 （片栗粉 さとう）	油	（みりん 塩 かつお節 だし昆布 ししいだけ）	25.8g	35.3g
19 水	だいこんのゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉	大根			醤油	21.6g	29.4g
	あつあげのうまに	豚肉 厚揚げ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが こんにゃく	砂糖		酒 醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.6g	2.5g
	ごはん			どまんなか給食の日		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						572kcal	736kcal
20 木	ぶたどんのぐ	豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	油	酒 醤油 みりん うるめ煮干し だし昆布	26.5g	33g
	こまつなとしいだけのピリからあえ			小松菜	しいだけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	18.3g	21.6g
	どまんなかじる	豆腐 大豆 みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	大根	じゃがいも		うるめ煮干し だし昆布	1.5g	2.1g
	りよくちゃロールパン		脱脂粉乳	茶		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
21 金	ぎゅうにゅう		牛乳						658kcal	841kcal
	しいらのガーリックやき	しいら 		パセリ粉			油	塩 こしょう 白ワイン ガーリックパウダー	31.6g	40.5g
	コーンポテト	大豆粉			コーン	じゃがいも	ドレッシング	塩 こしょう	25g	30.8g
	チンゲンサイのクリームスープ	ハム 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	チンゲンサイ にんじん 	玉ねぎ ぶなしめじ	小麦粉 マカロニ	バター 油 生クリーム	ワイン コンソメ 塩 こしょう	2g	2.4g
22 土	クラウンメロン				メロン					
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						585kcal	753kcal
	さくらえびとしらすのかきあげ		さくらえび しらす干し	にんじん	ごぼう 玉ねぎ	小麦粉 片栗粉	油	酒 塩	19.2g	23.3g
23 日	てんつゆ							天つゆ	20.2g	24.2g
	チンゲンサイのおかか	かつお節		チンゲンサイ	もやし			醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	1.7g	2.1g
	けんちんじる	豆腐 油揚げ		小松菜	大根 こんにゃく 根深ねぎ		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布		
	とうもろこしごはん				コーン	米		酒 塩		
24 月	ぎゅうにゅう		牛乳						656kcal	830kcal
	かつおのなんばんづけ	かつお			しょうが	片栗粉 砂糖	油	醤油 みりん 米酢 一味唐辛子 糸唐辛子	30.1g	37g
	こまつなのあえもの			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油	醤油	18.2g	21.6g
	とりごぼうじる	 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	ごぼう こんにゃく 大根			酒 醤油 塩 かつお節 だし昆布	2.1g	2.5g
25 火	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト							
	ごはん			友好都市 山梨県北杜市の献立		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						591kcal	737kcal
	とりにくのりんごたれやき	鶏肉 大豆粉			りんご しょうが にんにく	砂糖 片栗粉		トマトケチャップ 醤油 赤ワイン 塩 こしょう	27g	31.8g
26 水	だいこんのもの	さつまあげ		さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	19.7g	21.7g
	ぐたくさんじる	豆腐		小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 みりん かつお節 だし昆布	1.4g	1.9g
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						677kcal	874kcal
27 木	さばのてりやき	さば				片栗粉	油	酒 醤油 みりん	24.1g	30.5g
	キャベツいため	ハム		小松菜	キャベツ にんにく		ごま油	醤油 塩 こしょう	26.2g	33.2g
	だいこんのみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 大根 えのきたけ 			かつお節 だし昆布	1.8g	2.2g
	すいか				すいか 					
28 金	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						606kcal	776kcal
	スパニッシュオムレツ	卵 豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	バター	塩 こしょう	26g	32.3g
	カレードレッシングサラダ				キャベツ きゅうり	砂糖	油	米酢 塩 こしょう カレー粉	25.7g	32.1g
29 土	キャロットポタージュ	 大豆粉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん パセリ粉	玉ねぎ	小麦粉	油 バター 生クリーム	コンソメ ローレル 塩 白ワイン こしょう	1.9g	2.7g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						583kcal	748kcal
	ピーマンのにくづめフライ	（豚肉 鶏肉）		（ピーマン） 	（玉ねぎ）	砂糖 （パン粉 コーンスターチ）	油	（醤油 塩 こしょう） トマトケチャップ ソース	18g	21.9g
30 日	じゃがいものとき	かつお節				じゃがいも 砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	16.2g	18.9g
	すましじる	豆腐	わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.7g

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。

加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示をしております。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

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までお問い合わせください。（TEL：23-3049）



※袋井産の食材は、太字にしています。

7 月分 学校給食予定献立表

献立目標： 暑さに負けない食事を知ろう

袋井市立浅羽学校給食センター R6.7

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
1 月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あじのスタミナあげ	あじ みそ 大豆粉		青じそ	にんにく しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油	酒	630kcal	811kcal
	キャベツのしおこんぶあえ		塩こんぶ	小松菜	キャベツ			醤油	26g	31.8g
	とうふのすましじる	豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	20.2g	24.3g
火 2 月	ふりかけ（中）	（いわし節 さば節 かつお節）	（青のり）	（かぼちゃ）		（砂糖 じゃがいも）	（ごま）	（塩 醤油 みりん）	1.5g	2.2g
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	なつやさいカレー	 豚肉 大豆粉		かぼちゃ にんじん トマト水煮	なす 玉ねぎ 枝豆 にんにく しょうが	レンズ豆 米粉 はちみつ	油	ボークフィヨン コンソメ トマトケチャップ ソース ワイン ローレル クミン オールスパイス ナツメグ カレー粉 塩 こしょう	642kcal	825kcal
	だいすといぼしのあめがらめ	大豆 	煮干し 青のり			片栗粉 砂糖	幼（片栗粉 油）	醤油 みりん	28.5g	35.7g
水 3 月	かいそうサラダ		海藻ミックス	チンゲンサイ	キャベツ コーン	砂糖	ごま油	米酢 醤油 黒酢	18g	21.9g
	ごはん					米			1.7g	2.2g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	マーボー豆腐	 豆腐 豚肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油	ボークフィヨン 醤油 オイスターソース 酒 テンメシジャン トウバンジャン スープストック	627kcal	809kcal
	ごぼうのからあげ	 			ごぼう	米粉	油	塩 こしょう ガーリックパウダー	23g	28.6g
木 4 月	ちゅうかあえ				キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩	20.4g	24.8g
	せわりロールパン	 	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	1.1g	1.5g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ツナサンドのぐ	 まぐろ水煮 大豆粉			玉ねぎ コーン		ドレッシング	こしょう	554kcal	768kcal
	じゃがバター	 				じゃがいも	バター	塩	25.3g	35.3g
金 5 月	ミネストローネ	 ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく	砂糖	オリーブ油	ワイン 塩 コンソメ ローレル こしょう	20.5g	30g
	チーズ（中）		チーズ						2g	3.1g
	ごはん			七夕の献立		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	なすとりにくのあまずいため	鶏肉		パプリカ（赤）	なす	片栗粉 砂糖	油 ごま油	酒 醤油 米酢 かつお節 だし昆布	666kcal	843kcal
土 6 月	きゅうりのすのもの		わかめ 糸寒天		きゅうり	砂糖		米酢 醤油	22.6g	28g
	たなばたじる	 豆腐 魚そうめん （たら）		にんじん オクラ	玉ねぎ えのきたけ	麴 （砂糖 水あめ）		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布 （塩）	21.3g	25.5g
	たなばたゼリー	 （豆乳）	（寒天）		（レモン果汁 メロン果汁）	（砂糖 水あめ）			1.6g	2g
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
日 7 月	チンジャオロース	 豚肉		ピーマン パプリカ（赤）	もやし たけのこ パプリカ（黄） しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油 油	醤油 酒 みりん オイスターソース こしょう	564kcal	725kcal
	パンサンスー		糸寒天		きゅうり コーン	砂糖	ごま油	米酢 醤油 こしょう	24.6g	32.1g
	わかめスープ	豆腐 なんと	わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ		ごま油	ボークフィヨン 醤油 酒 スープストック 塩 こしょう	17.4g	20.7g
	ばんまいロールパン	 	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	塩	1.5g	2.1g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
火 8 月	さけのムニエル	 鮭 大豆粉		パセリ粉		小麦粉	バター 油	ワイン 塩 こうじ 塩 こしょう	610kcal	788kcal
	ラタトゥイユ	大豆粉		トマト ピーマン	なす スツキーニ パプリカ（黄） にんにく	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう ローレル	30g	39.1g
	パンプキンポタージュ	 	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃペースト	玉ねぎ	米粉	オリーブ油 バター 生クリーム	ワイン コンソメ 塩 こしょう	21.1g	26g
									1.7g	2.4g

「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材や窒息・誤嚥の可能性のある食材を使っている日にはこの「よくかんで食べようマーク」がついています。



©袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
10 水	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳	沖縄の料理					604kcal	791kcal
	ぶたにくのこくとうやき	豚肉				黒砂糖 片栗粉		醤油 酒 塩こうじ	26.4g	33.7g
	ゴーヤチャンプルー	豆腐 パーコン かつお節		にがうり	もやし しょうが	砂糖	ごま油	醤油 酒 こしょう	22.3g	27.8g
	もすくじる		もすく	小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根 だけのこ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.6g	1.9g
11 木	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						671kcal	877kcal
	さばのこみやき	さば		葉ねぎ	しょうが レモン果汁	砂糖		醤油 みりん	28.9g	36.6g
	こまつなときゅうりのあえもの			小松菜	きゅうり		ごま油	醤油 塩	27.6g	35g
	なつやさいとあつあげのもの	厚揚げ 鶏肉		にんじん さやいんげん	とうがん 玉ねぎ 干ししいたけ	砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	1.5g	1.8g
12 金	ひやしちゅうかめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						624kcal	810kcal
	ひやしちゅうかのく（にく・たまご）	ハム （卵）					（油）	（酢 塩）	26.7g	34g
	ひやしちゅうかのく（やさい）			にんじん	もやし きゅうり		ごま油	醤油	21.9g	26.4g
	ひやしちゅうかのタレ				（レモン果汁 りんご果汁） レモン果汁	（砂糖 はちみつ） 砂糖	（油） ごま油	（醤油 酢） 醤油 米酢	2.3g	3.3g
	しろみざかなとだいすのからあげ	ホキでん粉つき 大豆			枝豆	じゃがいも 片栗粉	油	塩 こしょう コンソメ ガーリックパウダー		
16 火	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						609kcal	766kcal
	いわしのしょうがに	いわし 大豆粉			しょうが	砂糖		酒 醤油 みりん 米酢	28.2g	34g
	おくらのおかかあえ	かつお節		オクラ	もやし	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	15.8g	18g
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん	ごぼう こんにゃく 大根	じゃがいも		酒 かつお節 だし昆布	1.7g	2.1g
	ヨーグルト（小中）		ヨーグルト							
17 水	ごはん			どまんなか給食			米			
	ぎゅうにゅう		牛乳						570kcal	728kcal
	ささみのレモンだれ	鶏ささみ 大豆粉			レモン果汁	片栗粉 砂糖	油	醤油 酒	26.8g	33.6g
	チンゲンサイときゅうりのピリからあえ			チンゲンサイ	きゅうり	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	16.2g	18.9g
	ふくろいのおいしさいばいじる	豆腐		小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.7g
18 木	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						647kcal	826kcal
	あつあげのチーズやき	厚揚げ 大豆粉	チーズ	パセリ粉		砂糖		醤油 コンソメ カレー粉	30.6g	38.8g
	なつやさいのサラダ			チンゲンサイ	きゅうり コーン 枝豆	砂糖	ごま油	醤油 米酢	29.3g	36.5g
	ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ	じゃがいも	油	ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう	2.2g	3g

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。

袋井産の食材は太字にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。

加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示をしています。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、パカンナッツは使用しません。

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までお問い合わせください。（TEL：23-3049）



「野菜を食べて健康になろう」

小学4年生が1日に摂取すべきとされている
野菜の量の1/3(95g)以上を使用している
日の献立には「野菜いっぱいマーク」が
ついています。



クックパッド

袋井市公式キッチン



袋井市 クックパッド

















学校給食の
メニューも掲載

夏休み中、給食の料理が食べたくなったら、探して作ってみてください！

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知ろう

袋井市立浅羽学校給食センター R6.8.9

日 / 曜 日	献立名	主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主にエネルギーのもと(黄)		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
30 金	ごはん			防災給食		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						654kcal	825kcal
	ツナカレー	 まぐろ油漬け まぐろ水煮		にんじん かぼちゃ トマト水煮	玉ねぎ にんにく しょうが 枝豆	レンズ豆 米粉 はちみつ	油	白ワイン トマトケチャップ ソース オールスパイス ナツメグ ローレル クミン コンソメ カレー粉 塩 こしょう	24.3g	30g
	じゃがいものホットサラダ	ベーコン			ズッキーニ	じゃがいも 砂糖	ドレッシング	塩 コンソメ こしょう	14.6g	16.9g
2 月	フルーツゼリーミックス				アロエシロップづけ ぶどうゼリー 黄桃シロップづけ	はちみつレモンゼ リー はちみつ		白ワイン	1.6g	2g
	むぎごはん					米 大麦			576kcal	720kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.2g	32.7g
	スタミナやきにく	豚肉 みそ		赤パプリカ にら	もやし しょうが にんにく	片栗粉	油	デブメツシヤブ 醤油 酒	17.6g	21g
3 火	たくあんあえ			チンゲンサイ	キャベツ たくあん			みりん トウモロコシ油	1.8g	2.2g
	とうふのすましじる	豆腐		小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきだけ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			611kcal	767kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.4g	28.9g
4 水	ししゃものいそべやき		ししゃも 青のり			片栗粉	油	酒	18.5g	22.3g
	きゅうりのひたひた	かつお節			きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	1.5g	1.9g
	にくじゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ ごんにやく しょうが	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			649kcal	816kcal
5 木	ぎゅうにゅう		牛乳						21.1g	25.9g
	とりにくのあますだれ	鶏肉 大豆粉			にんにく	じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	醤油 酒 米酢 みりん	22.1g	26.7g
	ひじきのいために	ちくわ	ひじき	さやいんげん	こんにゃく	砂糖	ごま油	醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.6g	2.1g
	とうがんのすましじる	かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	冬瓜 玉ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
6 金	げんまいロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	塩	572kcal	731kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.1g	35.5g
	ツナチーズオムレツ	 卵 豆腐 まぐろ水煮	チーズ 牛乳	パセリ	玉ねぎ			チキンスープ 塩 こしょう	21.4g	26.2g
	カレードレッシングサラダ			チンゲンサイ	キャベツ きゅうり	砂糖	油	米酢 塩 カレー粉 こしょう	1.7g	2.4g
9 月	ミネストローネ	 ベーコン 大豆		にんじん トマト水煮	玉ねぎ エリンギ セロリ にんにく	じゃがいも 砂糖	油	白ワイン 塩 こしょう コンソメ ローレル		
	ごはん					米			629kcal	799kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.6g	29.2g
	さばのしおやき	さば 大豆粉						塩こうじ 酒 塩	23.3g	29.6g
10 火	いそかあえ		のり	小松菜	キャベツ			醤油 みりん	1.7g	2.2g
	みそしる	油揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		かつお節 だし昆布		
	なし				なし					
	なし									
11 水	どんどこけめし	 豆腐 油揚げ		にんじん 菜ねぎ	ごぼう ししいだけ	米	油	醤油 酒	587kcal	762kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳	中国地方の料理					27.1g	32.7g
	いかのレモンだれ	いか 大豆粉			レモン果汁	片栗粉 砂糖	油	醤油 酒	20.4g	24.8g
	もやしのあえもの			小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油	1.9g	2.5g
12 木	のりふで	かまぼこ	のり	チンゲンサイ	玉ねぎ えのきだけ 根菜ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	バーガーパン		脱脂粉乳	浅羽南幼稚園希望献立		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	684kcal	872kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28g	34.7g
	チーズハンバーグ	(鶏肉 豚肉)	チーズ	⑤袋井市	(玉ねぎ)	(砂糖 じゃがいも)	(ラード 油)	トマトケチャップ ソース 赤ワイン 砂糖 (塩)	30.5g	37.6g
12 火	ポテトサラダ	大豆粉			きゅうり コーン	じゃがいも 砂糖	ドレッシング	塩 こしょう	2.4g	3g
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ かぶ セロリ		油	醤油 白ワイン 塩 コンソメ こしょう		
	ごはん					米			644kcal	788kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						29g	34.9g
12 水	いわしのしょうがに	いわし 大豆粉			しょうが	中双糖		酒 醤油 みりん 米酢	19.4g	23.1g
	アーモンドあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	1.5g	2g
	はりはりじる	 豆腐 豚肉		にんじん みずな	玉ねぎ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
12 木	ごはん					米			668kcal	842kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.8g	31g
	こうやとうふのトマトがらめ	高野豆腐 豚肉 豆乳 大豆粉		トマト	しょうが	米粉 片栗粉 砂糖	油	醤油 酒 みりん	24.4g	30g
	しおこんぶあえ		塩こんぶ	チンゲンサイ	きゅうり もやし		ごま油	醤油	1.5g	1.7g
12 金	すましじる	豆腐		にんじん	玉ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		

「野菜を食べて健康になろう」

小学4年生が1日に摂取すべきとされている
野菜の量の1/3(95g)以上を使用している
日の献立には「野菜いっぱいマーク」が
ついています。



⑤袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
13 金	ちゅうかめん					小麦粉		塩	615kcal	788kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						30.4g	38.4g
	にくだんごのもちごめむし	鶏肉 乾燥大豆 大豆粉			玉ねぎ ししいたけ しょうが	もち米 砂糖 片栗粉	ごま油	酒 醤油 塩 オ伊斯ターソース	18.6g	22.6g
	リャンバンサンスー			チンゲンサイ	コーン	春雨 砂糖	ごま油	米酢 黒酢 醤油 こしょう	2.1g	2.8g
17 火	みそラーメンスープ	豚肉 みそ 大豆粉	わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ しょうが もやし きくらげ にんにく		ごま油	ポークフィヨン 醤油 酒 塩 こしょう		
	ごはん			十五夜の献立 						
	ぎゅうにゅう		牛乳						661kcal	802kcal
	にしんのみりんやき	にしん				砂糖 片栗粉		醤油 酒 みりん	25.3g	30.5g
18 水	さといものそぼろに	鶏肉		さやいんげん	大根	さといも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	17.1g	20.1g
	むらくもじる	卵	わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきだけ	片栗粉		醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	1.9g
	おつきみだんご（小・中）					（こしあん 米粉 砂糖 水あめ）		（塩）		
	おつきみゼリー（幼）		（寒天）		（しモン果汁 みかん果汁）	（砂糖 水あめ）				
19 木	むぎごはん					米 大麦			610kcal	762kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.5g	26.4g
	テンジャンチゲ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	白菜 白菜キムチ ぶなしめじ にんにく		油 ごま油	みりん 酒 コチジャン 塩 だし煮干し	19.8g	24.2g
	ナムル			小松菜	もやし にんにく		ごま油	醤油	1.1g	1.5g
20 金	だいずとこんさいのミックスあげ	大豆	青のり		ごぼう れんこん	米粉	油	塩 こしょう ガーリックパウダー		
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	663kcal	855kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						31.3g	40.1g
	あつあげのチーズやき	厚揚げ 大豆粉	チーズ	パセリ		砂糖		醤油 コンソメ カレー粉	30g	37.6g
24 火	ごぼうサラダ	大豆粉		にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖	ドレッシング	米酢 醤油 こしょう	1.9g	2.6g
	とうにゅうコーンチャウダー	ベーコン 豆乳 大豆粉		小松菜	玉ねぎ コーン	米粉	油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう		
	ごはん			どまんなか給食の日 			米		681kcal	853kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.3g	29.6g
25 水	とんかつ	豚肉 大豆粉				小麦粉 パン粉	油	ソース 塩こうじ 酒 塩 こしょう	27g	32.6g
	キャベツのゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油	1.6g	1.9g
	ふくろいのおいしさいばいじる	厚揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ とうがん しいたけ			だし煮干し だし昆布		
	わかめごはん		（わかめ）			米		（塩）	650kcal	796kcal
26 木	ぎゅうにゅう		牛乳	浅羽北幼稚園希望献立 					22.6g	26.9g
	メンチかつ	（豚肉）			（玉ねぎ）	（パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 コーンスターチ）	油	（塩 こしょう ナツメグ）	20.9g	24g
	コーンポテト				コーン	じゃがいも	ドレッシング	塩 こしょう	1.8g	2.4g
	かきたまじる	卵 豆腐		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	片栗粉		醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
27 金	ごはん					米			583kcal	732kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.8g	29.2g
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 和風だし かつお節 だし昆布	16.2g	19.1g
	おくらともやしのおかかあえ	かつお節		おくら 	もやし	砂糖		醤油 みりん	1.6g	2.1g
30 月	ぐだくさんみそしる	鶏肉 油揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ	さつまいも		かつお節 だし昆布		
	こくとうロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング	塩	642kcal	820kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						30.4g	37.5g
	とびうおのフリッター	とびうお 				小麦粉 片栗粉	油	塩 ベーキングパウダー	23.1g	28.4g
30 月	チンゲンサイとコーンのサラダ			チンゲンサイ	コーン	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	1.7g	2.2g
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 大豆粉		にんじん トマト水煮 さやいんげん	玉ねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	コンソメ 赤ワイン トマトケチャップ ソース こしょう ローレル ナツメグ		
	ごはん					米			615kcal	769kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.6g	26.7g
30 月	あつあげのそぼろかけ	厚揚げ 豚肉		葉ねぎ		砂糖 片栗粉	油	醤油 みりん 酒	19.8g	21.2g
	ごまあえ			チンゲンサイ	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	1.5g	1.9g
	かぼちゃのみそしる	みそ 大豆粉		かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ			かつお節 だし昆布		
	むぎごはん					米 大麦			675kcal	852kcal
30 月	ぎゅうにゅう		牛乳						27.4g	34.2g
	なすたっぷりマーボーどうふ	豚肉 豆腐 みそ 乾燥大豆		にんじん 	なす 玉ねぎ だけのこ 根深ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	片栗粉 砂糖	ごま油 油	ポークフィヨン 醤油 テンメンジャン オ伊斯ターソース 酒 トウバンジャン	19.7g	23.7g
	にぼしとだいずのあまからあげ	大豆 	煮干し			片栗粉 砂糖	油	醤油 みりん	1.2g	2g
	フルーツあんぱん		（牛乳 練乳）		黄桃シロップ漬け パイナップルシロップ漬け アロエシロップ漬け	（砂糖 水あめ） はちみつ		（杏仁パウダー） 白ワイン		

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。

袋井産の食材は太字にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。

加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示をしてあります。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

魚介類・海草類には、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までお問い合わせください。（TEL：23-3049）



「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材や窒息・誤嚥の可能性のある食材を使っている日には
この「よくかんで食べようマーク」がついています。



10 月分 学校給食予定献立表

献立目標： 秋を味わおう

袋井市立浅羽学校給食センター R6.10

日 / 曜日	献立名	主に体を作るもと (赤) 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整えるもと (緑) 3群 緑黄色野菜 4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーのもと (黄) 5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など	調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
火	ごはん				米			595kcal	746kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳					27.8g	34.6g
	れんこんいりとりつくね	鶏肉 おから 豆乳 高野豆腐 大豆粉		玉ねぎ れんこん しょうが	砂糖 片栗粉	油	塩 酒 醤油 みりん こしょう	17.5g	20.9g
	だいこんのごまあえ			小松菜	砂糖	ごま	醤油	1.4g	1.9g
水	ぐたくさんみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ	玉ねぎ えのきだけ		かつお節 だし昆布		
	ごはん				米			647kcal	805kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳					29g	35g
	いかフライ	いか 大豆粉		小松菜	パン粉 小麦粉	油	こしょう ソース	20.2g	24.4g
木	いそかあえ		のり	小松菜	もやし		醤油 みりん	1.4g	1.8g
	さわにわん	豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ ごぼう えのきだけ		醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	635kcal	877kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳					29.2g	40.7g
金	ミートローフ	豚肉 大豆ミート 高野豆腐 鶏卵 うずら卵 大豆粉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ コーン しょうが		塩 ナツメグ ワイン こしょう トマトケチャップ ソース マスタード	25.9g	37.1g
	あきのサラダ	大豆粉		きゅうり れんこん 玉ねぎ キャベツ エリンギ	さつまいも 砂糖	ドレッシング	米酢 醤油 こしょう コンソメ ワイン 醤油 塩 こしょう	1.9g	3.5g
	チンゲンサイのスープ	ベーコン		チンゲンサイ		油			
	ごはん				米			618kcal	778kcal
土	ぎゅうにゅう		牛乳					21.7g	26.5g
	ししゃものからあげ		ししゃも		片栗粉	油	みりん	20.6g	24.9g
	あきなすのそぼろに	豚肉 大豆ミート		葉ねぎ	なす しょうが	砂糖 片栗粉	醤油	1.7g	2.1g
	とうがんいりみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	玉ねぎ 冬瓜		かつお節 だし昆布		
日	ごはん				米			627kcal	797kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳					30.8g	40g
	さけのみりんやき	鮭			片栗粉	油	醤油 酒 みりん	17.9g	21.9g
	しらたきのいためもの	ベーコン		チンゲンサイ	こんにゃく コーン	砂糖 片栗粉	酒 オイスターソース 醤油	1.8g	2.3g
月	いりどうふ	豆腐 鶏肉 かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ だけのこ 干ししいたけ	砂糖	醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
	ごはん				米			623kcal	790kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳					22.5g	28g
	あつあげのにくみそかけ	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		葉ねぎ	しょうが	砂糖	酒	18.3g	22.5g
火	はるさめのいためもの	まぐろ油揚げ		小松菜	キャベツ にんにく	春雨 砂糖	醤油 酒 こしょう オイスターソース	1.5g	1.9g
	こんさいじる			にんじん	大根 ごぼう れんこん 根深ねぎ	さつまいも	ごま油		
	ごはん				米			612kcal	769kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳					20g	24.4g
水	しろみざかなとじゃがいものあまからあえ	(ホキ)			(片栗粉) じゃがいも 砂糖	油	醤油 米酢 みりん	19g	22.8g
	れんこんのきんぴら			さやいんげん	れんこん こんにゃく	砂糖	醤油 みりん	1.4g	1.9g
	すましじる	豆腐	わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	むぎごはん				米 大麦			667kcal	824kcal
木	ぎゅうにゅう		牛乳					28.1g	34.1g
	カラフルぶたどんのぐ	豚肉		赤パプリカ	玉ねぎ まいだけ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	醤油 みりん 酒	18.9g	22.6g
	こんぶあえ			チンゲンサイ	きゅうり	ごま油	醤油	1.5g	2g
	みそしる	豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 小松菜			かつお節 だし昆布		
金	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト						
	うどん				小麦粉		塩	568kcal	778kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳					25.1g	33.9g
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	蕎麦のり	チンゲンサイ	キャベツ	砂糖	アーモンド	21.4g	29g
土	アーモンドあえ			小松菜	玉ねぎ ししいたけ えのきだけ ぶなしめじ	片栗粉	醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.7g	2.7g
	きのこうどんのしる	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜					
	ごはん				米			616kcal	865kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳					27.6g	28.2g
日	さんまのたつたあげ	さんま 大豆粉		さやいんげん	しょうが	片栗粉	醤油 酒	20.4g	29.8g
	ごもくまめ	大豆		小松菜 にんじん	こんにゃく ごぼう 干ししいたけ	砂糖	醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.7g	1.6g
	けんちんじる	豆腐		小松菜	根深ねぎ	里芋	ごま油		
	りんご				りんご		かつお節 だし昆布		
月	くりごはん				米			599kcal	753kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳					25.2g	31.3g
	ぶたにくのしょうがやき	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが	片栗粉	醤油 酒 みりん 塩 ごろうじ	16.7g	19.7g
	キャベツのドレッシングあえ			チンゲンサイ	キャベツ	砂糖	米酢 塩 こしょう	1.7g	2.1g
水	さつまいもじる	油揚げ		玉ねぎ えのきだけ	さつまいも	ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布		

「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材や窒息・誤嚥の可能性のある食材を使っている日にはこの「よくかんで食べようマーク」がついています。



©袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
17 木	りんごチップパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	676kcal	875kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳	★浅羽西幼稚園 希望献立★					26.6g	33.5g
	だいすとりにくのあまから	鶏肉 大豆		の袋井市	にんにく	片栗粉 砂糖	油	みりん 醤油 米酢	26.2g	32.9g
	ポテトサラダ	大豆粉		にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	ドレッシング	塩 こしょう	1.7g	2.4g
18 金	コーンスープ	大豆粉	牛乳 スキムミルク		玉ねぎ コーン		バター 生クリーム	コンソメ ワイン 塩 こしょう		
	ごはん					米			670kcal	818kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.7g	30.2g
	さばのこみやき	さば		葉ねぎ	しょうが レモン果汁	砂糖	油	醤油 みりん	26.9g	30.5g
21 月	じゃがいものおのりあえ		青のり			じゃがいも		塩 こしょう	1.4g	1.8g
	ゆばのすましじる	ゆば 豆腐		小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきだけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	むぎごはん					米 大麦			641kcal	806kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.8g	33.5g
22 火	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ だけのこ しょうが にんにく	片栗粉 砂糖	ごま油	ボークフィヨン 醤油 酒 オイスターソース テンメンジャン トウバンジャン	19.4g	23.6g
	あきあじしゅうまい	鶏肉 大豆ミート			玉ねぎ れんこん しいたけ しょうが	片栗粉 砂糖 (小麦粉)	ごま油 (コーンスターチ)	塩 醤油 酒 (塩)	1.4g	2g
	パンサンスー			小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油	米酢 醤油 こしょう		
	ごはん			★ごまんなか給食の日★		米			616kcal	772kcal
23 水	ぎゅうにゅう		牛乳						27.6g	34.2g
	ふくろいポークいりたまごやき	卵 豚肉 豆腐			玉ねぎ えのきだけ	砂糖	油	醤油 和風だし 塩	20.4g	24.8g
	チンゲンサイとしいたけのピリからあえ			チンゲンサイ	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	1.7g	2.4g
	あつあげのにも	厚揚げ 鶏肉 さつまあげ		にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
24 木	ごはん			★姉妹都市 長野県塩尻市の献立★		米			679kcal	836kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.7g	28.6g
	さんぞくやき	鶏肉 大豆粉			しょうが にんにく	片栗粉	油	醤油 酒 塩	25.8g	30.5g
	キャベツといとかんてんのあえもの		糸寒天	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油	米酢 醤油	1.5g	1.8g
25 金	なめこじる	豆腐 みそ		にんじん	大根 玉ねぎ なめこ 根深ねぎ	じゃがいも		かつお節 だし昆布		
	こくとうしょくパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	塩	607kcal	802kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.9g	36.5g
	エッグクラタン	鶏卵 鶏肉 大豆粉	牛乳 チーズ		玉ねぎ ふなしめじ パセリ	小麦粉	油 バター	コンソメ 塩 こしょう	23.7g	29.3g
28 月	ほうれんそういりごまサラダ			ほうれんそう	キャベツ コーン		ごまドレッシング	醤油 塩	1.8g	2.9g
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ 白菜 エリンギ セロリ		油	コンソメ ワイン 塩 醤油 こしょう		
	ごはん			★友好都市 宮城県岩沼市の献立★		米			656kcal	806kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26g	31.3g
29 火	あぶらふのたまごとし	卵		葉ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	仙台麩 砂糖		醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	20g	23.8g
	おかかあえ	かつお節		チンゲンサイ	大根		ごま油	醤油 みりん	1.6g	1.9g
	おくすがけ	鶏肉 豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	こんにゃく	里芋 片栗粉		醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
30 水	むぎごはん					米 大麦			663kcal	836kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.9g	29.5g
	あきのみかかカレー	豚肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ エリンギ ふなしめじ しょうが にんにく	さつまいも レンズ豆 米粉	油	トマトケチャップ ソース ワイン コンソメ ローレル クミン カレー粉 塩 こしょう	16.3g	19.7g
	チンゲンサイとツナのソテー	まぐろ油揚げ		チンゲンサイ	コーン にんにく		油	コンソメ 塩 こしょう	1.2g	1.6g
31 木	フルーツゼリーミックス				パインシロップ漬け りんごシロップ漬け	ぶどうゼリー はちみつレモンゼリー はちみつ		白ワイン		
	ごはん					米			603kcal	759kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.6g	33.5g
	すきやきに	焼き豆腐 豚肉		にんじん 葉ねぎ	白菜 こんにゃく 根深ねぎ えのきだけ	砂糖		醤油 酒 かつお節	17.6g	20.8g
31 木	うめおかかあえ	かつお節		小松菜	もやし ねり梅	砂糖		みりん 醤油 塩	1.3g	1.8g
	きなこめ	大豆 きなこと				砂糖 黒砂糖 (幼：片栗粉)	(幼：油)	塩		
	ごはん					米			635kcal	788kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						32.7g	39g
31 木	しいらのドレッシングやき	しいら 大豆粉					ドレッシング	酒 醤油 こしょう	20.3g	24.4g
	さといものそぼろに	鶏肉		さやいんげん	大根	里芋 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.7g	2g
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく			酒 かつお節 だし昆布		
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	619kcal	768kcal
31 木	ぎゅうにゅう		牛乳	★おはなし給食★ (せかいいちおいしいスープ)					30.6g	36.6g
	ガーリックレモンチキン	鶏肉 大豆粉			にんにく レモンかじゅう		オリーブオイル	塩 こしょう ガーリックパウダー	25.9g	30.4g
	チンゲンサイのサラダ			チンゲンサイ	コーン	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	1.9g	2.8g
	せかいいちおいしいスープ	牛肉 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ	大麦 じゃがいも		白ワイン コンソメ 塩 こしょう		

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。

袋井産の食材は太字にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。

加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示をしてあります。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、ヘカナンツツは使用しません。

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までお問い合わせください。（TEL：23-3049）



「野菜を食べて健康になろう」

小学4年生が1日に摂取すべきとされている
野菜の量の1/3(95g)以上を使用している
日の献立には「野菜いっぱいマーク」が
ついています。



11 月分 学校給食予定献立表

献立目標：和食のよさを知ろう

袋井市立浅羽学校給食センター R6.11

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
1 金	ごはん					米			686kcal	864kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.2g	30.1g
	こうやどうふのうまに	高野豆腐 鶏肉 さつまあげ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	22.6g	27.5g
	いそかあえ		のり	小松菜	キャベツ			醤油 みりん	1.3g	1.8g
5 火	だいがくいも					さつまいも 砂糖	油	醤油 米酢		
	りんごチップロールパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	571kcal	735kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳	★浅羽中学校希望献立★					23.6g	29.6g
	ハンバーグケチャップソース	(豚肉 鶏肉 大豆粉)		◎袋井市	(玉ねぎ)	砂糖 (じゃがいも 砂糖)	(豚脂 油)	トマトケチャップ ソース 赤ワイン	18.7g	22.6g
6 水	チンゲンサイとコーンのサラダ			チンゲンサイ	コーン	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	1.8g	2.5g
	ABCDスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ セロリ	マカロニ	油	白ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう		
	むぎごはん					米 大麦			675kcal	852kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.3g	32.6g
7 木	こんさいとだいずのミックスあけ	大豆	青のり		ごぼう れんこん	米粉	油	ガーリックパウダー こしょう	24.4g	30.1g
	ちゅうかあえ			小松菜	大根	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩	1.1g	1.6g
	あつあげのココロマーボー	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		にんじん	玉ねぎ だけのこ 根菜ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油 油	ポークビヨン 醤油 オイスターソース 甜麺醤 豆板醤 酒		
	ごはん			★北海道地方の料理★		米				
8 金	ぎゅうにゅう		牛乳						642kcal	798kcal
	さけのちゃんちゃんやき	さけ みそ 大豆粉			キャベツ 玉ねぎ コーン えのきだけ	砂糖	油	塩 酒 みりん 醤油	29.8g	37.6g
	じゃがバター					じゃがいも	バター	塩	17.2g	20.3g
	そらちじる	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく		ごま油	塩 酒 みりん 醤油 かつお節 だし昆布	1.3g	1.8g
11 月	ぎゅうにゅうプリン		(牛乳 加糖練乳)			(砂糖)				
	ソフトめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						658kcal	841kcal
	ミートソース	豚肉 大豆ミート 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ セロリ 枝豆 にんにく	レンズ豆 砂糖	油	トマトケチャップ ソース コンソメ 赤ワイン 塩 こしょう	30.1g	37.8g
12 火	あきやさいのチーズやき	ウィンナー 大豆粉	チーズ		れんこん まいたけ ぶなしめじ	さつまいも		塩 こしょう	21g	25.4g
	やさしいサラダ			チンゲンサイ	キャベツ コーン	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	1.6g	2.1g
	ごはん					米			588kcal	766kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						18.4g	23g
13 水	あげぎょうざ	(豚肉)		(にら)	(キャベツ 玉ねぎ 生姜)	(小麦粉 砂糖)	(豚脂) 油	(醤油 塩)	17.7g	23.8g
	パンサンスー		寒天	チンゲンサイ	コーン	砂糖	ごま油	米酢 醤油 こしょう	1.3g	1.9g
	わかめスープ	豆腐 かまぼこ	わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ		ごま油	ポークビヨン 醤油 酒 塩 こしょう		
	かき				かき					
14 木	ごはん					米			679kcal	837kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.2g	32.7g
	にしんのみりんやき	にしん 大豆粉				砂糖	油	みりん 酒 醤油	21g	23.1g
	じゃがいものあおりのあえ		青のり			じゃがいも		塩 こしょう	1.4g	1.9g
15 金	うちまめいりみそしる	打ち豆 豆腐 みそ 油揚げ 大豆粉		小松菜 にんじん	キャベツ			かつお節 だし昆布		
	ヨーグルト (小中のみ)		ヨーグルト							
	むぎごはん					米 大麦			621kcal	780kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.7g	36g
16 土	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 かつお節 だし昆布	20.9g	25.4g
	やさしいジャコのいためもの		しらすぼし	小松菜	キャベツ		ごま油	醤油 こしょう	1.9g	2.5g
	すきやきに	豚肉 焼き豆腐		にんじん	白菜 こんにゃく 根深ねぎ ししいたけ	砂糖		醤油 酒 かつお節 だし昆布		
	しょくパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
17 日	ぎゅうにゅう		牛乳						617kcal	810kcal
	フィッシュフライ	ホキ 大豆粉				パン粉 小麦粉	油	白ワイン 塩 こしょう	28.1g	35.3g
	タルタルソース	(大豆粉)		(パセリ)	(玉ねぎ ビクルス レモン果汁 こんにゃく粉)	(砂糖)	(油)	(酢 塩)	23.9g	29.1g
	コールスロー				キャベツ きゅうり	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	1.9g	2.5g
18 月	ミネストローネ	ベーコン 大豆		トマト トマト水煮 にんじん	玉ねぎ セロリ 白菜 にんにく	じゃがいも 砂糖	油	白ワイン コンソメ ローレル 塩 こしょう		
	ごはん					米			575kcal	723kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.8g	32.1g
	ぶたにくのみそいため	豚肉 みそ 大豆粉			生姜 にんにく	はちみつ		酒 みりん	15.8g	18.3g
19 火	うのはなに	おかから さつま揚げ		葉ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	砂糖	油	醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.6g	2g
	だいこんのすましじる	豆腐		にんじん 小松菜	大根 根深ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		

「野菜を食べて健康になろう」

小学4年生が1日に摂取すべきとされている野菜の量の1/3(95g)以上を使用している日の献立には「野菜いっぱいマーク」がついています。



給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

◎袋井市

日 ／ 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
18 月	むぎごはん					米 大麦			675kcal	848kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						29.4g	35.4g
	しいらのたつたあげ	しいら 大豆粉			生姜 にんにく	片栗粉	油	酒 醤油 みりん	20.1g	24.2g
	はくさいのこんぶあえ		塩こんぶ	小松菜	白菜		ごま油	醤油	1.3g	1.7g
19 火	にくじゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 生姜	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
	ごはん			★どまんなか給食★		米			630kcal	764kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.1g	30.3g
	とりにくのねぎしおやき	鶏肉 大豆粉			根深ねぎ 生姜 にんにく		ごま油	酒 塩こうじ 塩	21.3g	24g
20 水	こまつなとしいたけのピリからあえ			小松菜	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	1.6g	2.2g
	どまんなかじる	大豆 みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	大根	さつまいも		かつお節 だし昆布		
	さくらごはん			★えびすこう★		米		醤油 酒	606kcal	748kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						29g	34.5g
21 木	あかうおのしおこうじやき	赤魚 大豆粉					油	塩こうじ 酒 塩	17.4g	20.6g
	あきのふきよせ	鶏肉		さやいんげん	ごぼう れんこん	里芋 砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	2.1g	2.9g
	かきたまじる	豆腐 卵		小松菜 にんじん	玉ねぎ	片栗粉		醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	せわりロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	624kcal	801kcal
22 金	ぎゅうにゅう		牛乳						28.3g	36.1g
	チリコンカン		豚肉 大豆ミート 大豆	トマト水煮 パプリカ粉	にんにく 玉ねぎ	レンズ豆 砂糖	油	ナツメグ 赤ワイン トマトケチャップ 塩 ソース ポークフィヨン チリパウダー パプリカ粉 一味唐辛子 こしょう	24.9g	30.9g
	アーモンドサラダ			チンゲンサイ	きゅうり コーン	砂糖	アーモンド 油	米酢 塩 こしょう	1.8g	2.5g
	ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ エリンギ	じゃがいも	油	醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう		
23 土	ごはん			★和食の日の献立★		米			664kcal	848kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.4g	33g
	さばのみそに	さば みそ 大豆粉			生姜	砂糖		酒 みりん 醤油	27.1g	34.1g
	ごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	醤油	1.6g	2.2g
24 日	はりはりじる	豆腐 豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			623kcal	802kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.6g	28.8g
	れんこんのはさみあげ	(鶏肉)			(れんこん 玉ねぎ しいたけ 生姜)	(小麦粉 片栗粉)	油	(醤油 酒 塩)	18.3g	22.5g
25 月	ごぼうとツナのいためもの	まぐろ水煮		にんじん	ごぼう	砂糖	ごま油	醤油 みりん	1.6g	2.8g
	はくさいのみそしる	油揚げ 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜			かつお節 だし昆布		
	なっとう（中のみ）	納豆								
	むぎごはん					米 大麦				
26 火	ぎゅうにゅう		牛乳						615kcal	770kcal
	シーフードカレー		えび いか 大豆粉	にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく エリンギ	じゃがいも レンズ豆 米粉 はちみつ	油	コンソメ 白ワイン トマトケチャップ ソース ローレル クミン カレー粉 塩 こしょう	21.8g	26.7g
	かいそうサラダ			海藻ミックス	チンゲンサイ	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩	10.8g	12.2g
	フルーツゼリーミックス				アロエシロップ漬け りんごシロップ漬け パイナップルシロップ漬け	白桃ゼリー			1.6g	2.1g
27 水	ごはん					米			576kcal	730kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.1g	27.4g
	あつあげのあんかけ	厚揚げ 鶏肉			たけのこ 白菜 生姜	砂糖 片栗粉	ごま油	酒 醤油 かつお節 だし昆布	16.9g	20.3g
	こんにゃくのにも	さつまあげ			大根 こんにゃく	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.2g	1.5g
28 木	ゆばのすましじる	豆腐 ゆば		小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	684kcal	844kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.4g	30.9g
	さんまのこめこパンこやき	さんま 大豆粉		パセリ粉	にんにく	米粉パン粉	オリーブ油	塩 こしょう 白ワイン ガーリックパウダー	31.7g	37.1g
29 金	さつまいものサラダ	大豆粉			きゅうり	さつまいも	ドレッシング	こしょう	1.8g	2.4g
	チンゲンサイのクリームスープ	ベーコン 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ ふなしめじ	小麦粉	バター	白ワイン コンソメ 塩 こしょう		
	キムチごはん		ベーコン	(昆布)	(にんじん にら ねぎ 唐辛子)	米 (もち粉 砂糖)	油 ごま油	酒 醤油 ポークフィヨン (塩 酢)	671kcal	830kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.7g	31.8g
30 土	とりにくのからあげ	鶏肉 大豆粉			生姜 にんにく	片栗粉	油	酒 醤油	25.9g	31g
	ゆかりあえ			チンゲンサイ ゆかり粉	キャベツ			醤油	1.8g	2.1g
	さわにわん	豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ ごぼう えのきたけ			醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布		

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。

袋井産の食材は太字にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。

加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示をしてあります。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

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までお問い合わせください。（TEL：23-3049）



「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材や窒息・誤嚥の可能性のある食材を使っている日には
この「よくかんで食べようマーク」がついています。



12 月分 学校給食予定献立表

献立目標： 冬を味わおう

袋井市立浅羽学校給食センター R6.12

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
2 月	アルファーかごもくごはん	油揚げ		にんじん	こんにゃく ごぼう 干しいたけ	米 砂糖 加工でんぷん	油	醤油 塩 かつお節エキス	588kcal	718kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳	★防災給食★					26g	30.7g
	たらあますあんかけ	たら 大豆粉		にんじん	玉ねぎ	片栗粉 砂糖	油	酒 醤油 米酢 みりん かつお節 だし昆布	19.1g	21.7g
	チンゲンサイのみそあえ	油揚げ かつお節 みそ		チンゲンサイ	キャベツ	砂糖		みりん	2.8g	3.5g
3 月	わかめじる	豆腐	わかめ		大根 白菜 ぶなしめじ 根菜ねぎ		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布		
	むぎごはん					米 大麦			662kcal	838kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.6g	29g
	ハッシュドポーク	豚肉 大豆粉			玉ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	トマトケチャップ トマトピューレ ソース 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう	20.1g	24.5g
火	にんじんソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ		油	コンソメ 塩 こしょう	1.5g	1.9g
	フルーツゼリーヨーグルト		ヨーグルト		みかんシロップ漬け アロエシロップ漬け	ぶどうゼリー 砂糖				
	ごはん					米			587kcal	737kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.2g	31.8g
水	ちくさやき	卵 まぐろ油漬け 豆腐		葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	砂糖	油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	19g	23g
	だいこんのもの	豚肉			大根 こんにゃく	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.6g	2.1g
	とうふのみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	白菜 根菜ねぎ			かつお節 だし昆布		
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	682kcal	879kcal
木	ぎゅうにゅう		牛乳						26.3g	33.2g
	とりにくとだいずのトマトに	鶏肉 大豆 大豆粉		にんじん トマト水煮 ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ にんにく	砂糖	油	トマトケチャップ チキンスープ コンソメ 赤ワイン 塩 白ワイン ローレル こしょう	28g	34.9g
	コーンサラダ			小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	1.4g	1.8g
	キャラメルナッツポテト					さつまいも 砂糖 はちみつ	カシューナッツ 油 バター 生クリーム	塩		
金	ごはん					米		幼稚園はカシューナッツが入りません	633kcal	791kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.5g	26.7g
	あつあけのそぼろあん	厚揚げ 豚肉		葉ねぎ		砂糖 片栗粉	油	醤油 酒 みりん	20.5g	22.1g
	チンゲンサイとしいたけのピリからあえ			チンゲンサイ	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	1.5g	1.9g
9 月	さつまいものみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ	さつまいも		かつお節 だし昆布		
	むぎごはん					米 大麦			588kcal	747kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.5g	28.5g
	わふうハンバーグおろしソース	(豚肉 鶏肉 大豆粉)			(玉ねぎ) 大根	(片栗粉 砂糖 じゃがいも) 砂糖 片栗粉	(油 ラード)	(トマトケチャップ 香辛料 塩) 醤油 酒 みりん	17g	21.3g
10 月	もやしとほうれんそうのあえもの			ほうれんそう	もやし		ごま油	醤油	2g	2.4g
	すましじる	豆腐		小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	チーズ（小中のみ）		チーズ							
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	617kcal	776kcal
火	ぎゅうにゅう		牛乳						29.2g	37.4g
	しいらのガーリックやき	しいら 大豆粉		パセリ			油	白ワイン 塩 こしょう ガーリックパウダー	22.7g	26.8g
	カラフルサラダ			ブロッコリー カリフラワー パプリカ（赤）	コーン	さつまいも	ドレッシング	塩 こしょう	1.6g	2.3g
	ABCスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ ゼロリ	マカロニ	油	コンソメ 白ワイン 醤油 塩 こしょう		
11 月	おたのしみチョコケーキ	(卵)	(乳製品)			(砂糖 小麦粉 チョコレート)	(油 カカオ)			
	キムタクごはん	ベーコン		葉ねぎ	白菜キムチ たくあん にんにく	米	油 ごま油	ポークビヨン 醤油 酒	665kcal	823kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.3g	33.1g
	からあげ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	油	酒 醤油	26.3g	31.6g
水	きゅうりのひたひた	かつお節			きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	2g	2.6g
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん	白菜 ごぼう 根菜ねぎ			酒 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			637kcal	809kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.9g	32.8g
12 月	さばのねぎみそやき	さば みそ			根菜ねぎ	砂糖		みりん 酒	25.3g	32.1g
	ゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油	1.5g	2g
	はりはりじる	豆腐 豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布		

「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材や窒息・誤嚥の可能性のある食材を使っている日には
この「よくかんで食べようマーク」がついています。



©袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
13 金	ちゅうかめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						694kcal	828kcal
	はるまき	(豚肉)		(にんじん)	(玉ねぎ しいたけ キャベツ しょうが)	(小麦粉 米粉 春雨 片栗粉 砂糖)	(油 ラード ショートニング)	(醤油 ポークフィオン 塩 香辛料)	26.6g	33.6g
	ちゅうかえ			チンゲンサイ	大根	砂糖	ごま油	米酢 醤油	28.9g	31.3g
	ごもくあなかスープ	豚肉 いか		にんじん	キャベツ 玉ねぎ だけのこ 枝豆 干しいたけ しょうが	片栗粉	ごま油	ポークフィオン 醤油 酒 塩	1.7g	2.2g
16 月	ごはん					米			651kcal	820kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.3g	31.3g
	ししゃものいそべあげ		ししゃも 青のり			片栗粉	油	酒	22.7g	27.7g
	ごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	醤油	1.4g	1.9g
	おやこに	鶏肉 卵		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく だけのこ しいたけ	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
17 火	むぎごはん			★冬至の献立★		米 大麦			616kcal	757kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.4g	31.8g
	とりにくのゆずやき	鶏肉 大豆粉			ゆず しょうが	片栗粉 砂糖		醤油 みりん 酒	20.6g	23.4g
	やさいとじゃこのいためもの		しらすぼし	小松菜	キャベツ		ごま油	醤油 こしょう	1.2g	2.1g
	かぼちゃのみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ			かつお節 だし昆布		
18 水	ふりかけ（中のみ）		(昆布 のり)	(抹茶)		(米 片栗粉 砂糖)		(塩)		
	ごはん			★関東地方の料理★		米			577kcal	792kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.4g	33.8g
	さんがやき	あじ 豆腐 鶏肉 みそ 大豆粉			根深ねぎ しょうが	片栗粉		醤油 酒 塩	17.5g	21.8g
	こんにゃくのあえもの		わかめ		こんにゃく きゅうり コーン	砂糖	ごま油	醤油 米酢 塩	1.7g	2.5g
19 木	けんちんじる	豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	大根 ごぼう	里芋	ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布		
	ヨーグルト（中のみ）		ヨーグルト							
	ロールパン		脱脂粉乳	★どまんか給食★		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	658kcal	848kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.7g	32.7g
	どまんかカレーシチュー	豚肉 大豆 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 大根	さつまいも 米粉	バター 油 生クリーム	コンソメ 白ワイン カレー粉 塩 こしょう	27.5g	34.5g
木	ごぼうチップス			ごぼう		米粉	油	塩 ガーリックパウダー こしょう	1.5g	2g
	コールスロー	大豆粉			キャベツ コーン	砂糖	ドレッシング	米酢 塩 こしょう		

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。

袋井産の食材は太字にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。

加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示をしてあります。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

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までお問い合わせください。（TEL：23-3049）



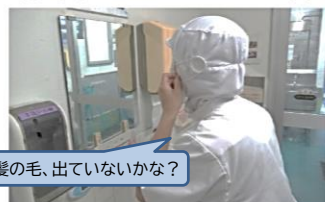
「野菜を食べて健康になろう」

小学4年生が1日に摂取すべきとされている野菜の量の1/3(95g)以上を使用している日の献立には、「野菜いっぱいマーク」がついています。



給食センターの衛生管理

給食センターでは、衛生管理を徹底し、異物混入や食中毒の防止に努めています。



髪の毛、出ていないかな？



見えない所も確認！

調理場に入る前には、粘着ローラーで髪の毛やほこりを取り、髪の毛が出ていないか確認します。



30秒タイマー



爪の間もブラシで洗います。

調理作業前30秒間の手洗いを2回行います。そのあとアルコール消毒します。



©袋井市



加熱時の温度を確認します。



安全・安心でおいしい給食作りのため、毎日気を付けて作業を行っています。

1 月分 学校給食予定献立表

献立目標： 袋井の地場産物を味わおう

袋井市立浅羽学校給食センター R7.1

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
8 水	ごはん			★正月料理の献立★			米		641kcal	792kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.7g	32.6g
	まつかぜやき	鶏肉 大豆ミート 高野豆腐		さやいんげん	玉ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	ごま	酒 みりん 醤油 塩	17.2g	20.5g
	こうはくなます			にんじん	大根	砂糖		米酢 塩	1.2g	1.7g
9 木	そうに	なると 油揚げ		水菜 大根葉	白菜 かぶ	もち		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			645kcal	764kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.8g	32.9g
	にしんのみりんやき	にしん 大豆粉				砂糖	油	醤油 みりん 酒	23.2g	25.9g
10 金	もやしをあえもの			小松菜	もやし	醤油	ごま油	醤油	1.3g	1.9g
	おでん	鶏肉 うすら卵 黒はんぺん ちくわ	昆布	にんじん	大根 こんにゃく	砂糖		醤油 みりん 酒 塩 かつお節		
	むぎごはん					米 大麦			672kcal	829kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.3g	30.7g
11 土	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん 根菜ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	片栗粉 砂糖	ごま油	ボークフィヨン 甜麺醤 醤油 酒 豆板醤 オイスターソース	22g	26.6g
	ごぼうとだいずのミックスあげ	大豆	青のり		ごぼう	米粉	油	塩 ガーリックパウダー こしょう	1.3g	1.6g
	ちゅうかあえ			小松菜	大根	砂糖	ごま油	米酢 醤油		
	ロールパン		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
12 日	ぎゅうにゅう		牛乳						684kcal	844kcal
	ツナチーズオムレツ	卵 豆腐 まぐろ油づけ	チーズ 牛乳	パセリ粉	玉ねぎ			チキンスープ 塩 こしょう	26.9g	33.9g
	えだまめポテト	大豆粉			枝豆	じゃがいも	ドレッシング	塩 こしょう	24g	29.2g
	レタスいりスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ レタス コーン			塩 こしょう 醤油 コンソメ	2g	2.8g
13 月	はちみつレモンゼリー				(レモン果汁)	(砂糖 水あめ はちみつ)				
	ごはん					米			635kcal	781kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.7g	28.8g
	ししゃものからあげ	大豆粉	ししゃも			片栗粉	油	みりん	21.2g	25.6g
14 火	ひじきとだいずのいために	大豆 ちくわ 油揚げ	ひじき	さやいんげん	こんにゃく	砂糖	ごま油	醤油 みりん 酒	1.6g	2.1g
	はりはりじる	豆腐 豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
	アルファかまい					アルファ化米			640kcal	789kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.8g	27.6g
15 水	ふゆやさいかレー	鶏肉 大豆粉		にんじん トマト水煮 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが 大根 カリフラワー	じゃがいも 米粉 はちみつ レンズ豆	油	塩 ローレル ソース トマトケチャップ 赤ワイン クミン カレー粉 コンソメ オールスパイス こしょう	18.2g	21.7g
	キャベツソテー	ウィンナー			キャベツ コーン		油	塩 コンソメ	1.3g	1.6g
	フルーツゼリーミックス				アロエシロップ漬け りんごシロップ漬け みかんシロップ漬け	白桃ゼリー さとう		白ワイン		
	うどん					小麦粉		塩	638kcal	809kcal
16 木	ぎゅうにゅう		牛乳						24.6g	30.8g
	かきあげ		しらす干し	にんじん	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉 片栗粉	油	酒 塩	25.3g	31.1g
	こまつなのひだひた	かつお節		小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油 かつお節 だし昆布	1.6g	2.1g
	ごもくうどんのしる	鶏肉 油揚げ		チンゲンサイ	白菜 根菜ねぎ えのきたけ	片栗粉		醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		
17 金	キムチごはん	ベーコン		★袋井中学校 希望献立★			米	ごま油	699kcal	845kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳					酒 醤油 ボークフィヨン	27.9g	33.3g
	からあげ	鶏肉 大豆粉			しょうが にんにく	片栗粉	油	酒 醤油	26.9g	31.4g
	はるさめのあますあえ			チンゲンサイ	コーン	春雨 砂糖	ごま油	米酢 醤油 こしょう	2g	2.2g
18 土	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん	大根 ごぼう 根菜ねぎ こんにゃく			酒 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			639kcal	793kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.6g	31.6g
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 かつお節 だし昆布	19g	22.6g
19 日	はくさいのあえもの			チンゲンサイ	白菜		ごま油	醤油	1.6g	2.2g
	にくじゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも 砂糖 (米 片栗粉 砂糖)		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
	ふりかけ（中のみ）		(昆布 のり)	(抹茶)				(塩)		
	むぎごはん					米 大麦				
20 月	ぎゅうにゅう		牛乳						622kcal	751kcal
	しいらのたつたあげ	しいら 大豆粉			しょうが にんにく	片栗粉	油	酒 醤油 みりん	25.8g	30.2g
	チンゲンサイとキャベツのピリからあえ			チンゲンサイ	キャベツ しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	17.4g	20.3g
	すましじる	豆腐		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	1.8g
21 火	はれひめ（柑橘）				はれひめ					

16日(木)に袋井市で防災用に備蓄しているアルファ化米を学校給食で提供します

備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法をローリングストックといい、食品ロスの削減にもつながります。

SDGs



「野菜を食べて健康になろう」

小学4年生が1日に摂取すべきとされている野菜の量の1/3(95g)以上を使用している日の献立には「野菜いっぱいマーク」がついています。



©袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

日 / 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー だんばく賞 給食 賞場	中学校 エネルギー だんばく賞 給食 賞場
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
23 木	ロールパン	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		601kcal	745kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とりにくのマスタードやき	鶏肉 大豆粉					油	マスタード 白ワイン 醤油 ガーリックパウダー	29.5g	35.2g
	コーンサラダ			チンゲンサイ	キャベツ コーン	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	26g	31g
24 金	ふゆやさいたっぷりチャウダー	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	白菜 玉ねぎ かぶ	米粉	生クリーム 油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	1.9g	2.5g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						611kcal	815kcal
	あつあげのみぞれがけ	厚揚げ			大根	砂糖 片栗粉		醤油 みりん	20.3g	25.8g
27 月	じゃがいものとさに	かつお節		さやいんげん		じゃがいも 砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	16.9g	18.3g
	キャベツのみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ			かつお節 だし昆布	1.5g	1.9g
	ヨーグルト（中のみ）		ヨーグルト							
	1月27日～31日『学校給食週間』 学校給食の歴史、静岡県や袋井市の特産物、アレルギー対応について紹介します。									
28 火	ごはん					米			592kcal	730kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さけのしおやき	鮭 大豆粉					油	塩こうじ 塩	28.4g	35.7g
	あおなのおえもの			小松菜	キャベツ		ごま油	醤油	14.4g	16.7g
29 水	すいとんじる	鶏肉		にんじん 葉ねぎ	大根	じゃがいも すいとん（小麦粉）		醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	2g
	むぎごはん					米 大麦			585kcal	721kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	しゃきしゃきそぼろぶたどんぐり	豚肉		水菜	玉ねぎ 切り干し大根	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 みりん 酒	25.3g	30.6g
30 木	ごまあえ	豆腐 大豆 みそ 大豆粉		小松菜 にんじん チンゲンサイ	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	17.2g	20.1g
	どまんなかじる			白菜 根深ねぎ				かつお節 だし昆布	1.6g	2.1g
	ごはん					米			709kcal	859kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
31 金	さばのにつけ	さば 大豆粉			しょうが	中双糖		酒 醤油 みりん	26.8g	31.6g
	かぼちゃのそぼろあん	鶏肉		かぼちゃ 葉ねぎ	しょうが	砂糖 片栗粉	油	醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	24.6g	28.4g
	みそしる	豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ			かつお節 だし昆布	1.7g	2.1g
	ロールパン	脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
32 土	ぎゅうにゅう		牛乳						653kcal	835kcal
	マカロニチキングラタン	鶏肉 大豆粉	牛乳 チーズ	パセリ粉	玉ねぎ ぶなしめじ	マカロニ 小麦粉	油 バター	コンソメ 塩 こしょう	29.3g	36.7g
	カレードRESSINGサラダ			チンゲンサイ	きゅうり コーン	砂糖	油	米酢 塩 カレー粉	29g	36g
	ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ	じゃがいも	油	白ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう	2g	2.6g
33 日	チョコクレープ（北幼のみ）	（豆乳 大豆粉）				（米粉 砂糖 水あめ）	（ココアパウダー）			
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						710kcal	863kcal
	こめこのメンチカツ	（鶏肉 豚肉）			（玉ねぎ しょうが にんにく）	（砂糖 米粉 澱粉）	油	（塩 香辛料）	21.6g	25.9g
34 月	キャベツのゆかりあえ			ゆかり粉	キャベツ			醤油 塩	28g	33.3g
	わかめじる	豆腐	わかめ	チンゲンサイ にんじん	白菜 えのきたけ 根深ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.3g	1.7g
	チョコクレープ	（豆乳 大豆粉）				（米粉 砂糖 水あめ）	（ココアパウダー 油）			

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。
袋井産の食材は太字にしています。
材料の都合等により、献立が変更することがあります。
加工食品については、主な材料名のみに（ ）で表示してあります。
「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。
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までお問い合わせください。（TEL：23-3049）



「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材や窒息・誤嚥の可能性のある食材を使っている日には
この「よくかんで食べようマーク」がついています。



学校給食展を開催します！

日 時 令和7年1月25日（土）10時～14時
会 場 中部学校給食センター



大試食会～大人気のソフトめんが食べられるチャンス～ その他に楽しい体験がたくさん♪

時 間	①10時半～ ②11時～ ③11時半～ ④正午～ ⑤12時半～ ⑥13時～ ⑦13時半～ ※要予約	内 容	・地場産野菜と給食デザートの販売 ・好きな給食メニューを投票しよう！給食総選挙 ・配送トラック乗車体験 🚚 ・クイズラリー 📖 缶バッジプレゼント ・ハンバーグ並ベタイムアタック 🍔 など
定 員	各回30人（先着順）		
料 金	300円		
申込み	1月14日（火）8時半～電話でお申し込みください。 《申込み・問い合わせ》 おいしい給食課 45-3883		



2 月分 学校給食予定献立表

献立目標： 寒さに負けない食事を知ろう

袋井市立浅羽学校給食センター R7.2

日 / 曜日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
3月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳	★節分 献立★					631kcal	768kcal
	いわしのかばやき	いわし			しょうが	片栗粉 砂糖	油	酒 醤油 みりん 塩こうじ	25.2g	29.5g
	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜	白菜		ごま油	醤油	20.6g	24.1g
	ぐだくさんのみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	大根 玉ねぎ			かつお節 だし昆布	1.4g	1.8g
	せつぶんめ（小中）	大豆								
4月	せつぶんボーロ（幼）	（きな粉 卵）	（脱脂粉乳）			（片栗粉 砂糖 水飴）	（ショートニング）			
	むぎごはん					米 大麦			605kcal	742kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.9g	30.4g
	すきやきに	豚肉 豆腐		にんじん 春菊	白菜 こんにゃく 根菜ねぎ えのきだけ	砂糖		酒 醤油 みりん かつお節 だし昆布	17.5g	20.7g
	ゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油 塩	1.3g	1.9g
5月	こふきいも		青のり			じゃがいも		塩 こしょう		
	ごはん					米			620kcal	758kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.7g	27.1g
	しろみざかなのねぎだれ	ホキ			根菜ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 片栗粉 砂糖	油	米酢 醤油 みりん	19.5g	23.4g
	うのはなに	おから さつまあげ		葉ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	砂糖	油	醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.3g	1.8g
6月	はりはりじる	豚肉 豆腐		にんじん 水菜	大根 えのきだけ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						593kcal	801kcal
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが			トマトケチャップ 醤油 赤ワイン 塩 カレー粉 クミン チリパウダー	27g	36.2g
	キャベツとケールのサラダ	大豆粉		ケール	キャベツ コーン	砂糖	ドレッシング	塩	27.4g	38g
7月	やさいスープ	ウィンナー		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ エリンギ セロリ	じゃがいも	油	白ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう	1.8g	3.1g
	スライスチーズ（中のみ）		チーズ							
	むぎごはん					米 大麦			622kcal	765kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.8g	29.2g
	テンジャンチゲ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん なら	白菜 白菜キムチ ぶなしめじ にんにく		油 ごま油	みりん 酒 コチジャン 塩 だし煮干し	20.3g	24.8g
8月	いかとごぼうのからあげ	（いか） 大豆	青のり		ごぼう	米粉（片栗粉）	油	ガーリックパウダー 塩 こしょう	1.3g	1.8g
	ナムル			小松菜	もやし にんにく		ごま油	醤油 こしょう		
	わかめごはん		（わかめ）	★浅羽南小 希望献立★					707kcal	836kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳			米（砂糖）		（塩）	27.7g	30.9g
	とりにくのからあげ	鶏肉 大豆粉			しょうが にんにく	片栗粉	油	酒 醤油	27g	30.6g
9月	おくらのおかかあえ	かつお節		オクラ	もやし	砂糖		醤油 みりん	1.9g	2.3g
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん	大根 根菜ねぎ	じゃがいも		酒 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			640kcal	787kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.3g	34.8g
	ごもくたまごやき	卵 鶏肉 豆腐		葉ねぎ	干しいたけ たけのこ	砂糖	油	醤油 塩	22.5g	27.4g
10月	はくさいのあえもの			小松菜	白菜		ごま油	醤油 塩	1.7g	2.3g
	だいこんのカレーに	豚肉 厚揚げ		チンゲンサイ にんじん	大根 玉ねぎ 根菜ねぎ	砂糖 片栗粉		醤油 みりん 酒 塩 カレー粉 かつお節 だし昆布		
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	657kcal	840kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.3g	33.2g
	ハンバーグケチャップソース	（豚肉 鶏肉 大豆粉）			（玉ねぎ）	砂糖	（豚脂）	（チキンブイヨン 塩） トマトケチャップ ソース 赤ワイン	27.6g	34.9g
11月	ほうれんそういりごまサラダ			ほうれん草	キャベツ コーン	砂糖	油 ごま	米酢 醤油 塩 こしょう	2g	2.7g
	クリームシチュー	ウィンナー 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	小麦粉 じゃがいも	バター 油 生クリーム	白ワイン コンソメ 塩 こしょう		
	ソフトめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						631kcal	815kcal
	ふゆやさいのミートソース	豚肉 大豆ミート		にんじん トマト水煮 ブロックリー	玉ねぎ 白菜 カリフラワー セロリ にんにく	レンズ豆 砂糖	油	トマトケチャップ ソース 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう	28.5g	36.2g
12月	きびなごのカリカリフライ		（きびなご）		（しょうが）	（じゃがいも 砂糖 片栗粉 米粉 玄米粉）	（油）	（塩）	19.3g	23.6g
	フルーツゼリーミックス				アロエシロップ漬け みかんシロップ漬け パインシロップ漬け	（ももゼリー） 砂糖		白ワイン	0.9g	1.3g

「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材や窒息・誤嚥の可能性が
ある食材を使っている日には、
この「よくかんで食べようマーク」がついています。



©袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
17 月	ごはん					米		幼稚園はカシューナッツが入りません。	692kcal	849kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.1g	31.8g
	とりにくとかシューナッツのあまからあえ	鶏肉 大豆粉 鶏レバー		パプリカ（赤）	しょうが にんにく	片栗粉 砂糖	カシューナッツ 油		24.9g	30.6g
	ちゅうかサラダ			小松菜	もやし	砂糖	ごま油		1.7g	2.3g
18 火	とうふスープ	豆腐 なた		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ		ごま油	チキンスープ 醤油 酒 塩 こしょう		
	ごはん					米			703kcal	840kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26g	30.3g
	さばのしおやき	さば 大豆粉						塩 こしょう 酒 塩	26.9g	30.7g
19 水	じゃがいものどさに	かつお節		さやいんげん		じゃがいも 砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.6g	1.9g
	はくさいじる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	白菜 大根			かつお節 だし昆布		
	むぎごはん			★どまんなか給食★		米 大麦			588kcal	720kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.3g	29.8g
20 木	ふくろいボークのあますあんかけ	豚肉		パプリカ（赤）	玉ねぎ ふなしめじ	砂糖 片栗粉		醤油 米酢 酒	18.4g	21.9g
	だいこんのあえもの	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		水菜	大根		ごま油	醤油	1.6g	2.1g
	ふくろいおいしさいっぱいみそじる			小松菜 にんじん	白菜 根菜ねぎ			かつお節 だし昆布		
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	682kcal	877kcal
21 金	ぎゅうにゅう		牛乳						29.8g	37.5g
	こうやとうふのチーズやき	高野豆腐 まぐろ油漬け 大豆粉	牛乳 チーズ		玉ねぎ		ドレッシング	こしょう	32.1g	40.1g
	コールスロー	大豆粉		にんじん	キャベツ	砂糖	ドレッシング	米酢 塩 こしょう	2.3g	2.9g
	コーンポタージュ	大豆粉	牛乳 脱脂粉乳		玉ねぎ コーン		バター 生クリーム	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		
25 火	ごはん					米			633kcal	775kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.6g	29.9g
	かつおとじゃがいものごまみそがらめ	かつお みそ				じゃがいも 片栗粉 砂糖	油 ごま	みりん 酒	19.1g	22.8g
	チンゲンサイのいそかあえ		のり	チンゲンサイ	もやし			醤油 みりん	1.3g	1.7g
26 水	レタスいりかきたまじる	豆腐 卵		にんじん	玉ねぎ レタス	片栗粉		醤油 酒 塩 みりん かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			692kcal	783kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.5g	30.8g
	とりてん	鶏肉			にんにく	小麦粉 砂糖 片栗粉	油	醤油 米酢 酒	25.6g	23.4g
27 木	おかかあえ	かつお節		小松菜	もやし			みりん 醤油 塩	1.6g	2g
	だんごじる	みそ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 大根 ふなしめじ	だんご（小麦粉）		うるめ煮干し だし昆布		
	ごはん					米			642kcal	788kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.2g	29.7g
28 金	あつあけのあんかけ	厚揚げ 豚肉			たけのこ 根菜ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	ごま油	酒 醤油 かつお節 だし昆布	21g	22.8g
	きりほしだいこんのソースいため	まぐろ油漬け かつお節	青のり		切干大根 キャベツ			ソース オイスターソース 塩 こしょう	1.7g	2g
	のっぺいじる	鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう こんにゃく	さといも 片栗粉		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	こくとうしょくパン		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング	塩	599kcal	764kcal
28 金	ぎゅうにゅう		牛乳						31.3g	38.2g
	たらのマスタードやき	たら 大豆粉					ドレッシング	マスタード 醤油 白ワイン 塩	16.3g	19.5g
	コーンポテト				コーン	じゃがいも	油	塩 こしょう	1.9g	2.7g
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト水煮	玉ねぎ キャベツ エリンギ にんにく セロリ	砂糖	油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう ローレル		
28 金	ヨーグルト		ヨーグルト							
	むぎごはん					米 大麦			685kcal	848kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28g	34g
	チキンカレー	鶏肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも レンズ豆 米粉 はちみつ	油	トマトケチャップ ソース 赤ワイン 塩 カレー粉 クミン コンソメ ローレル オールスパイス ナツメグ こしょう	20.1g	24.2g
28 金	かいそうサラダ					砂糖 ココア 片栗粉	ごま油	米酢 醤油 塩	1.5g	1.9g
	チョコタフィー	大豆 大豆粉					油			

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。

袋井産の食材は太字にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。

加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示をしています。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

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までお問い合わせください。（TEL：23-3049）



「野菜を食べて健康になろう」

小学4年生が1日に摂取すべきとされている
野菜の量の1/3(95g)以上を使用している
日の献立には「野菜いっぱいマーク」が
ついています。



3 月分 学校給食予定献立表

献立目標：春を味わおう

袋井市立浅羽学校給食センター R7.3

日 / 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
3月	ごもくちらし	高野豆腐 油揚げ（卵）		きぬさや	ごぼう 干しいたけ	米 砂糖	（油）	酢 塩 醤油 みりん かつお節 だし昆布（酢 塩）		
	ぎゅうにゅう		牛乳	★ひなまつり献立★					592kcal	719kcal
	あかうおのおこうじやき	赤魚 大豆粉					油	塩こうじ 酒 塩	26.2g	32.8g
	アーモンドあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	19.2g	23.2g
	おふのすましじる	豆腐		にんじん チンゲンサイ みつば	玉ねぎ	ふ（小麦粉）		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	2.1g	2.5g
4月	ひなあられ		（昆布 青のり）	（トマト ほうれん草 パプリカ）		（米 砂糖）		（塩）		
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	コロッケ	（豚肉 大豆）			（玉ねぎ）	（じゃがいも 砂糖 小麦粉 コーンスターチ）	（マーガリン 油）	（醤油 塩 こしょう）	604kcal	730kcal
	きゅうりのひたひた	かつお節			きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	18.5g	22.2g
火	だいこんのみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	大根			かつお節 だし昆布	18.1g	21.1g
	いちご				いちご				1.5g	2.1g
	ふりかけ（中のみ）	（かつお節 いわし節）	（のり）	（かぼちゃ）		（砂糖 じゃがいも）	（ごま）	（醤油 みりん 塩）		
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						607kcal	738kcal
水	あつあげとチンゲンサイのひきにくいため	厚揚げ 豚肉		チンゲンサイ	しょうが にんにく	片栗粉	ごま油	チキンスープ 醤油 塩 こしょう 酒	24.9g	30.3g
	パンサンスー			小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油	酢 醤油 こしょう	20.2g	24.2g
	はくさいスープ	鶏肉 豆腐 大豆		にんじん 水菜	白菜 えのきたけ しいたけ		ごま油	チキンスープ 醤油 酒 塩 こしょう	1.3g	1.7g
	げんまいロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳							
木	ボークビーンズ	豚肉 大豆 大豆粉		にんじん トマト水煮 さやいんげん	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく	砂糖	オリーブ油	赤ワイン コンソメ ローレル ナツメグ こしょう トマトケチャップ ソース 塩	29.9g	37.7g
	じゃがいもとツナのドレッシングやき	まぐろ水煮			パセリ	じゃがいも	ドレッシング	塩 こしょう	24g	29.3g
	やさいサラダ			チンゲンサイ	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう	1.7g	2.2g
	おいわいいちごゼリー（西のみ）	（豆乳）			（いちご）	（砂糖 水あめ）				
	せきはん					もち米 米 小豆				
7月	ごましお			★進級・卒業祝い献立★			ごま	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						653kcal	765kcal
	にしんのみりんやき	にしん				片栗粉		醤油 酒 みりん	22.4g	26.6g
	キャベツのゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油	19.5g	21.7g
	おいわいいじる	なると		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ 大根 えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.6g	1.9g
10月	おいわいいちごゼリー（幼）	（豆乳）			（いちご）	（砂糖 水あめ）				
	レモンカスターダルト（小中）	（卵）	（乳製品）		（しもんかじゅう）	（小麦粉 砂糖）	（マーガリン）			
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	カレー	豚肉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ しょうが にんにく	米粉 レンズ豆 じゃがいも はちみつ	油	トマトケチャップ ソース コンソメ 赤ワイン ローレル クミン オールスパイス ナツメグ カレー粉 塩 こしょう	24.2g	29.3g
11月	チンゲンサイとコーンのソテー			チンゲンサイ	コーン にんにく		油	コンソメ 塩 こしょう	16.7g	20g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかんシロップ漬け アロエシロップ漬け バインシロップ漬け	いちごゼリー はちみつ			1.4g	2g
	りんごチップパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						651kcal	838kcal
	スパニッシュオムレツ	卵 豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	バター	トマトケチャップ 塩 白ワイン こしょう	27.1g	33.8g
12月	ごぼうサラダ	大豆粉			ごぼう きゅうり コーン	砂糖	ドレッシング	酢 醤油 こしょう	27.3g	33.9g
	クリームスープ	鶏肉 大豆粉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ エリンギ		バター 生クリーム	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	1.7g	2.3g
	キムチごはん	ベーコン			にんにく キムチ（白菜）	米	ごま油	酒 醤油 ポークフィヨン		
	ぎゅうにゅう		牛乳						695kcal	839kcal
	とりにくのからあげ	鶏肉 大豆粉			しょうが にんにく	片栗粉	油	醤油 酒	28.2g	33.8g
水	かいそうサラダ		海藻ミックス		キャベツ コーン	砂糖	ごま油	醤油 酢	26.7g	31.3g
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん	大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ			酒 かつお節 だし昆布	2.1g	2.5g

「野菜を食べて健康になろう」

小学4年生が1日に摂取すべきとされている
野菜の量の1/3(95g)以上を使用している
日の献立には「野菜いっぱいマーク」が
ついています。



©袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
13 木	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						682kcal	886kcal
	さばのみそに	さば みそ 大豆粉			しょうが	砂糖		酒 みりん 醤油	25.9g	32.8g
	ごまあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	26.8g	35.4g
	さわにわん	豚肉		にんじん 水菜	大根 白菜 ごぼう えのきだけ			醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	2.1g
	おこめのムース（中3のみ）	（卵黄）	（乳製品）			（砂糖 米粉 水あめ）				
14 金	ちゅうかめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						692kcal	849kcal
	てづくりあげぎょうざ	鶏肉 大豆ミート 大豆粉			キャベツ にら にんにく しょうが	片栗粉 小麦粉	ごま油 油	醤油 酒 塩 こしょう	30.6g	38g
	だいこんのちゅうかあえ			小松菜	大根	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩	27.3g	32g
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 焼き豚		にんじん	もやし キャベツ 根菜ねぎ しょうが		ごま油	ポークフィヨン 醤油 酒 塩 こしょう	2g	2.6g
	おこめのムース	（卵黄）	（乳製品）			（砂糖 米粉 水あめ）				
17 月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						701kcal	879kcal
	あつあげのそぼろかけ	厚揚げ 豚肉		葉ねぎ	しょうが	砂糖 片栗粉	油	酒 醤油 みりん	26.6g	32.4g
	なのはなிரいおかかあえ	かつお節		菜花	キャベツ			醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	20.6g	22.4g
	じゃがいもにもの	鶏肉		にんじん ざやいんげん	玉ねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも 砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	1.6g	2g
	ヨーグルト		ヨーグルト							

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。

袋井産の食材は太字にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。

加工食品については、主材料名のみ（ ）で表示してあります。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

魚介類・海草類には、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までお問い合わせください。（TEL：23-3049）



「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材や窒息・誤嚥の可能性のある食材を使っている日にはこの「よくかんで食べようマーク」がついています。



学校給食展 給食総選挙 1位レシピ紹介

『きゅうりのひたひた』

<材料> 3人分

<作り方>

・きゅうり 1本

①きゅうりを1cm幅の輪切りに切る。

・塩 少々

②きゅうりを塩もみする。

☆砂糖 小さじ1

③☆の材料を合わせタレを作る。

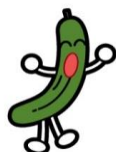
☆しょうゆ 小さじ1

④きゅうりを手でしぼる。

☆ごま油 小さじ1/2

⑤③、④とかつお節を和えてできあがり。

・かつお節 少々



1月25日、中部学校給食センターで開催した学校給食展は、多くの方にお越しいただきました。その中で実施した『給食総選挙』は、袋井市で採れる野菜を使った5つの料理から1つ選んで投票していただき、一位が「きゅうりのひたひた」でした。総選挙の結果ときゅうりのひたひたの作り方動画は、ロイロノートで見ることができます。



タブレットを活用した食育指導

子どもたちが学校から貸与されているタブレットに入っている『ロイロノート』というアプリを活用することで、毎日の給食について詳しく学ぶことができます。給食センターでの調理の様子や畑で野菜が栽培されている様子を動画で見ることができます。

※見る方法：「ロイロノート→ 資料箱→ 静岡県袋井市共有→ 給食」
ご家庭でもぜひ、お子さんと一緒にご覧ください。



©袋井市