

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			
4	ごはん					米			619kcal	726kcal
	きゅうにゅう		牛乳						24.4g	27.7g
	れんこんのはさみあげ	(鶏肉 大豆粉)			(れんこん 玉ねぎ しいたけ)	(パン粉 片栗粉 小麦粉)	油	(塩)	19.1g	20.2g
	ゆかりあえ			チンゲンサイ ゆかり粉	キャベツ			醤油 塩	1.3g	1.8g
5	けんちんじる	豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	ごぼう 大根		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			621kcal	784kcal
	きゅうにゅう		牛乳						30.5g	39.3g
	さけのみじやき	鮭		にんじんペースト			ドレッシング	塩 こしょう 酒	20.7g	25.4g
6	やさしいためもの	ハム		小松菜	キャベツ		ごま油	醤油 酒 塩 みりん かつお節 だし昆布	1.2g	1.8g
	かきたまじる	卵 豆腐		チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉		(塩 醤油 みりん)		
	ふりかけ(中のみ)	(いわし節 かつお節 さば節)	(青のり)	(かぼちゃ)		(砂糖 じゃがいも)	(ごま)			
	しょくパン		脱脂粉乳	★姉妹都市 ヒルスボロ市の献立★		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	642kcal	872kcal
7	きゅうにゅう		牛乳						28.1g	37.4g
	ブルドボーク	豚肉			玉ねぎ にんにく	砂糖		チリパウダー パプリカパウダー トマトケチャップ ソース 醤油 こしょう	27.8g	36.5g
	ジョジョポテト					(じゃがいも) 小麦粉	油	パプリカパウダー こしょう ガーリックパウダー 塩	1.7g	2.3g
	やさしいスープ	ウインナー		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ セロリ エリンギ コーン		油	コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう		
8	チーズ(中のみ)		チーズ							
	むぎごはん					米 大麦			640kcal	798kcal
	きゅうにゅう		牛乳						29.8g	36.8g
	あつあげコロコロマーボー	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 根深ねぎ だけのこ にんにく しょうが	砂糖 片栗粉	ごま油 油	酒 トウバンジャン テンメンジャン 醤油 オイスターソース ポークブイヨン	20.3g	24.2g
9	だいずとにましのあめがらめ	大豆	煮干し 青のり			砂糖 片栗粉	油	みりん 醤油	1.3g	1.7g
	ちゅうかあえ			小松菜	もやし スズキーニ	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩		
	ごはん					米			610kcal	764kcal
	きゅうにゅう		牛乳						28.4g	35.3g
10	どりにくのみそやき	鶏肉 みそ 大豆粉			しょうが にんにく	はちみつ		酒 みりん	19g	22.9g
	うのはな	おから さつまあげ		葉ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	砂糖	油	みりん 醤油 かつお節 だし昆布	1.4g	2.1g
	だいのすましじる	豆腐		にんじん 小松菜	大根 根深ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			593kcal	797kcal
11	きゅうにゅう		牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	27.2g	36.5g
	バーガーパン		脱脂粉乳						23.2g	32.1g
	きゅうにゅう		牛乳			小麦粉 砂糖	油	塩 こしょう 白ワイン ソース	2g	3.1g
	フィッシュフライ	ホキ 大豆粉				小麦粉 パン粉	油	米酢 塩 こしょう		
12	コールスロー				キャベツ きゅうり ロメインレタス 玉ねぎ コーン	砂糖	油	コンソメ 醤油 塩 こしょう		
	レタスイリースープ	ウインナー		にんじん						
	スライスチーズ(中のみ)		チーズ							
	ごはん					米			684kcal	854kcal
13	きゅうにゅう		牛乳						29.6g	36.4g
	ふたにくのおろしだれ	豚肉			大根 しょうが	砂糖 片栗粉		酒 塩 こしょう 醤油 みりん	22.3g	27.6g
	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	1.7g	2.1g
	くたくさんみそしる	豆腐 みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	さつまいも		かつお節 だし昆布		
14	ヨーグルト		ヨーグルト						28.7g	35.2g
	むぎごはん					米 大麦			20.5g	24.4g
	きゅうにゅう		牛乳					醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.7g	2.2g
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		塩 こしょう		
15	じゃがいものおありのあえ		青のり			じゃがいも		醤油 酒 かつお節 だし昆布		
	すきやきに	豚肉 豆腐		にんじん	白菜 根深ねぎ こんにやく ししいたけ	砂糖		醤油 酒 かつお節 だし昆布		
	ソフトめん					小麦粉			636kcal	802kcal
	きゅうにゅう		牛乳						29.9g	37.5g
16	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	オリーブ油	赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ コンソメ ソース	19.5g	23g
	あきのチーズやき	ウインナー 大豆粉	チーズ		れんこん まいたけ	さつまいも		塩 こしょう	1.5g	2.1g
	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		
	ごはん					米			667kcal	832kcal
17	きゅうにゅう		牛乳						24.9g	30.3g
	こうやどうふのうまに	鶏肉 高野豆腐 さつまあげ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにやく 干しいたけ	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	20.9g	24.6g
	おかかあえ	かつお節		小松菜	もやし	さつまいも 砂糖	油	みりん 醤油 塩	1.2g	1.6g
	だいがくも					米		醤油 米酢		
18	ごはん					米			643kcal	815kcal
	きゅうにゅう		牛乳						28.3g	35.4g
	さばのしおやき	さば 大豆粉						酒 塩 塩こうじ	25.1g	31.8g
	ほくさいのこんがあえ	うちまめ 豆腐 油揚げ みそ 大豆粉	塩こんが	小松菜	白菜		ごま油	醤油	1.6g	1.9g
19	うちまめいりみそしる			にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ			かつお節 だし昆布		
	わかめごはん					米	(砂糖)	(塩)	667kcal	782kcal
	きゅうにゅう		牛乳						25.9g	29.1g
	メンチカツ	(豚肉)		(わかめ)	(玉ねぎ)	(パン粉 片栗粉 小麦粉 コーンスターチ 砂糖)	油	(塩 こしょう ナツメグ)	21.5g	22.4g
20	いそかあえ		のり	小松菜	キャベツ			醤油 みりん	2.1g	2.5g
	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 ししいたけ	さつまいも		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	595kcal	752kcal
	きゅうにゅう		牛乳						26.6g	33.3g
21	チリコンカン	豚肉 大豆 大豆ミート		トマト水煮	玉ねぎ にんにく	レンズ豆 砂糖	油	赤ワイン トマトケチャップ ソース ポークブイヨン 味噌唐辛子 パプリカパウダー チリパウダー ナツメグ 塩 こしょう	23.1g	27.9g
	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	2.3g
	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 塩 こしょう コンソメ		
	さくらむぎごはん		牛乳			米 大麦		醤油 酒	599kcal	749kcal
22	きゅうにゅう								29.9g	37.6g
	あかうおのしおこうじやき	赤魚 大豆粉		さやいんげん	ごぼう れんこん	さといも 砂糖	油	酒 塩 塩こうじ	16.5g	19.6g
	あきのふきよせ	鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ			みりん 醤油 かつお節 だし昆布	1.9g	2.6g
	ゆばのすましじる	ゆば 豆腐						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日に摂りたい野菜の1/3量(95g)以上
使用している日の献立に、「野菜いっぱいマーク」が
ついています。(中学生120g以上)



献立表を掲載しています！
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			
25 火	おぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米・大麦			616kcal	764kcal
	あさのみかくカレー	まぐろ油揚げ 大豆粉 まぐろ水煮		にんじん トマト水煮	玉ねぎ エリンギ ぶなしめじ にんにく しょうが	さつまいも レンズ豆 米粉	油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう ソース ローレル トマトケチャップ カレー粉 クミン	23.2g	28.1g
	かいそうサラダ		海藻ミックス		キャベツ コーン アロエシロップ漬 パイナップルシロップ漬	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩	13g	15g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト			ぶどうゼリー はちみつ			1.6g	2g
26 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米			667kcal	827kcal
	あつあけのあんかけ あおなえあえもの	厚揚げ 鶏肉		チンゲンサイ	白菜 しょうが たけのこ キャベツ	砂糖 片栗粉 砂糖	ごま油 ごま油	酒 醤油 かつお節 だし昆布 醤油	24.9g	30g
	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	20.9g	22.4g
	かき				柿				1.4g	1.8g
27 木	ロールパン ぎゅうにゅう		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	653kcal	836kcal
	さんまのこめこパンこやし	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	24.6g	30.6g
	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	29.4g	36.7g
	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	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ	米粉	バター	塩 こしょう 白ワイン コンソメ	1.7g	2.3g
28 金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米			659kcal	811kcal
	とりのからあげ	鶏肉 大豆粉			にんにく しょうが	片栗粉	油	酒 醤油	26.1g	30.8g
	きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	醤油 みりん	23.7g	27.7g
	みそしる	豆腐 みそ 大豆粉	わかめ	小松菜	大根 白菜			かつお節 だし昆布	1.5g	1.8g

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、窒息や誤嚥防止のため
よくかんで食べてもらいたい日に、
この「よくかんで食べようマーク」がついています。



地産楽食 和食を食べよう

「はりはり汁が好き!」「さばの塩焼きおいしい!」「きゅうりのひたひた大好き!」など、和食献立をおいしく食べている子どもたちの声を聞くと、とてもうれしくなります。

11月24日は「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」の語呂合わせから、『和食の日』です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。

和食に親しんでもらうため、給食でも様々な献立を取り入れています。



和食の良さ

食材そのものの味を大切に、
だしのうま味を上手に使う



ご飯を中心とした動物
性脂質をあまり使わな
いヘルシーな食事



食事の場で自然の美し
さを表現、季節感を大切
にする



年中行事との関わり
家族や地域とのつながり



だしについて



給食では、鰹節や煮干し、昆布から丁寧にだしをとり、みそ汁や吸い物を作っています。だしをしっかりとることで、素材のうま味を引き出し、塩分が少なくてもおいしく食べられるようにしています。

また、具たくさんにすることで野菜がとりやすくなります。

【簡単】おだしのとり方
(鰹昆布混合だし)



クックパット

袋井市公式キッチンより



お米について



給食のお米は100%袋井産です。

安定した価格で仕入れをしていくため、年内はR6年度産、年明けからR7年度産のお米に切り替わる予定です。

お米のニュースが絶えませが、給食では引き続き袋井産のお米を子供たちに食べてもらえるよう努めていきます。

