

# 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

◎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～

袋井市立中部学校給食センター R4.6

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			
水	むぎごはん					米 大麦			482kcal	636kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.2g	26.9g
	とりにくのねぎしおやき	鶏肉 大豆粉			根深ねぎ 生葱 にんにく		ごま油	塩こうじ 酒 塩	18.4g	22.5g
	こんぶあえ		塩昆布		<b>キャベツ きゅうり</b>			醤油	1.2g	1.5g
	みそしる	厚揚げ みそ 大豆粉		<b>チンゲンサイ</b> にんじん	大根 玉ねぎ			だし煮干し だし昆布		
木	ナン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	487kcal	683kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.3g	27.6g
	キーマダールカレー	豚肉 大豆 大豆粉		にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく 生姜	ひよこ豆 レンズ豆 はちみつ	油	ケチャップ カレーアロマ ワイン ソース コンソメ カレー粉 塩 こしょう ローレル オリーブオイル	21g	26.4g
	ごぼうサラダ	大豆粉			ごぼう <b>きゅうり</b>	砂糖	ドレッシング	酢 醤油 こしょう	1.6g	2.4g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし			塩		
金	ごはん					米			503kcal	650kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.3g	23.7g
	さばのしおやき	さば 大豆粉						塩こうじ 酒 塩	20.4g	23.9g
	ひじきのもの	ちくわ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	砂糖	ごま油	醤油 みりん 酒	1.5g	2g
	たまねぎのみそしる	豆腐 みそ 大豆粉	わかめ	<b>チンゲンサイ</b>	玉ねぎ えのきたけ			かつお節 だし昆布		
☆ 6日～10日 歯と口のけんこうしゅうかん ☆										
月	ごはん					米			441kcal	573kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.4g	25.3g
	ちゅうかどんのく	豚肉 いか		にんじん	<b>キャベツ</b> 玉ねぎ だけのきくらげ しいたけ 生姜	片栗粉	ごま油	ホークフイヨン 醤油 酒 塩	12.6g	14.3g
	むしえだまめ				<b>枝豆</b>			塩	1.1g	1.5g
	ちゅうかいため	ハム		<b>チンゲンサイ</b>	もやし コーン にんにく 生姜	春雨 砂糖	ごま油	酒 テンメンジャン 醤油 オイスターソース トウバンジャン		
火	とうもろこしむぎごはん					米 大麦		酒 塩	450kcal	577kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.4g	27.8g
	いわしのうめおかか	いわし かつお節		ねり梅(しそ)	ねり梅(梅) 生姜	砂糖		醤油 酒 みりん 酢	13g	14.8g
	いそかあえ		のり	<b>小松菜</b>	もやし			醤油 みりん	1.7g	2.2g
	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		
水	ごはん					米			480kcal	609kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						13.3g	24.1g
	ピーマンのにくづめ	豚肉 おから 大豆粉		ピーマン	玉ねぎ	砂糖	油	塩 ナツメグ 醤油 こしょう クチャップ ソース	13.4g	15.1g
	じゃこいため		しらす干し	<b>チンゲンサイ</b>	<b>キャベツ</b>		ごま油	醤油 こしょう	1.1g	1.4g
	しんじやがいのみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		にんじん <b>小松菜</b>	玉ねぎ	じゃが芋		かつお節 だし昆布		
ブルーヨーグルト		フルーンヨー グルト								
木	こくとうロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	450kcal	597kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.3g	27.3g
	エビとアスパラのクラタン	えび 大豆粉	牛乳 チーズ	アスパラガス	玉ねぎ ぶなしめじ	小麦粉	オリーブ油 バター	ワイン 塩 こしょう コンソメ	18.5g	22.5g
	カレードレッシングサラダ				<b>キャベツ きゅうり</b>	砂糖	油	酢 塩 カレー粉	1.4g	1.8g
	ミネストローネ	ウィンナー 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ ゼロリ にんにく	砂糖	オリーブ油	ワイン コンソメ ローレル 塩 こしょう		
金	ごはん					米			522kcal	662kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.9g	23.8g
	ふたにくのしょうがやき	豚肉			玉ねぎ 生姜	片栗粉		塩こうじ 醤油 酒 みりん	18.1g	20.8g
	きりぼしだいこんのはりはりづけ			<b>小松菜</b>	切干大根	砂糖	ごま油	醤油 酢 みりん	1g	1.6g
	ゆばのすましじる	ゆば		<b>チンゲンサイ</b> 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		
すいか				<b>すいか</b>						
☆ 13日～17日 ふるさと給食しゅうかん ☆										
月	ごはん					米			460kcal	596kcal
	おにぎり(幼稚園・こども園)					米		塩	21.3g	26.3g
	ぎゅうにゅう		牛乳						13.2g	15g
	ふくろいボークのあますあんかけ	豚肉	昆布	パプリカ(赤)	玉ねぎ ぶなしめじ 枝豆	砂糖 片栗粉		醤油 酢 酒	1.2g	1.5g
	おひたし	かつお節		<b>チンゲンサイ</b>	<b>キャベツ</b>			醤油 みりん かつお節 だし昆布		
どまんなかじる	豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋		かつお節 だし昆布			
火	ごはん					米			541kcal	692kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.5g	23.8g
	ツナコロッケ	まぐろ油漬 まぐろ水煮 乾燥大豆 大豆粉		にんじん	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 <b>じゃが芋</b>	油	塩 こしょう ソース	19.9g	22.6g
	せんキャベツ				<b>キャベツ</b>		ドレッシング	醤油 みりん 酒 塩	1.3g	1.5g
	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 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		
☆ 友好都市 山梨県北杜市(ほくとし)の献立 ☆										
水	しこくまい					米 紫黒米			529kcal	669kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22g	26.4g
	とりにくのりんごたれやき	鶏肉 大豆粉			りんご 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉		ケチャップ 醤油 ワイン 塩 こしょう 醤油 みりん かつお節 だし昆布	17.7g	20.2g
	だいこんのもの	さつまあげ		<b>チンゲンサイ</b>	<b>大根</b> こんにゃく	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.2g	1.5g
	ぐだくさんみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		<b>チンゲンサイ</b>	玉ねぎ えのきたけ			かつお節 だし昆布		
ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー					

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	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			
16 木	おちゃしょくパン		脱脂粉乳		緑茶	小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	457kcal	637kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21g	27.7g
	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	じゃが芋 砂糖	バター	塩 こしょう	20.2g	25.4g
	やさしいサラダ				キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 りんご酢 塩 こしょう	1.4g	2.2g
	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	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ コーン ぶなしめじ	小麦粉	油 バター 生クリーム	塩 こしょう		
17 金	ごはん					米			527kcal	685kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.8g	24.6g
	くろはんべんいそべあげ	黒はんべん	青のり			小麦粉	油		17.5g	20.6g
	ゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉	大根			醤油	1.2g	1.7g
あつあげのうまに	厚揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 枝豆 生姜	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布			
20 月	ごはん					米			456kcal	590kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						17.2g	21.6g
	あつあげのやさしいあんかけ	厚揚げ 鶏肉			たけのこ 根菜ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	14.5g	16.9g
	うめおかかあえ	かつお節		小松菜 ねり梅(しそ)	もやし ねり梅(梅)		砂糖	みりん 醤油	1.2g	1.5g
	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	大根	じゃが芋		かつお節 だし昆布		
21 火	ごはん					米			514kcal	664kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						18.8g	22.9g
	とりのからあげ	鶏肉			生姜 にんにく	片栗粉	油	醤油 酒	20.7g	24.4g
	ごまあえ			チンゲンサイ	大根	砂糖	ごま	醤油	1g	1.4g
わかめしる	豆腐	わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ えのきだけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布			
22 水	むぎごはん					米 大麦			466kcal	599kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.5g	23.9g
	こうやどうふのにももの	鶏肉 高野豆腐 ちくわ			玉ねぎ ぶなしめじ 枝豆	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	14.4g	16.5g
	たくあんあえ	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		小松菜	キャベツ たくあん			醤油	1.2g	1.5g
	とんじり			にんじん	こんにゃく	じゃが芋		酒 かつお節 だし昆布		
さくらんぼ(小のみ)										
23 木	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	473kcal	627kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.7g	27.9g
	チリコンカン	豚肉 大豆 乾燥大豆		トマト缶	玉ねぎ にんにく	レンズ豆 砂糖	油	ケチャップ 塩 こしょう ホークフイヨン ソース ワイン ナツメグ パプリカ 一味唐辛子 チリパウダー	18.2g	22.3g
	コールスロー				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	酢 りんご酢 塩 こしょう	1.3g	1.9g
	キャロットポターージュ	大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	米粉	油 バター 生クリーム	コンソメ ローレル ワイン 塩 こしょう		
24 金	ごはん					米			531kcal	703kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.5g	25.9g
	とりにくとピーマンのケチャップあえ	鶏肉 鶏レバーでん粉付き		ピーマン	たけのこ パプリカ(黄)	砂糖 片栗粉	油	ケチャップ 酒 チキンスープ 酢	19.7g	24.4g
	きゅうりともやしのちゅうかあえ				きゅうり もやし	砂糖	ごま油	醤油 酢 塩	1g	1.5g
	チンゲンサイとたまごのはるさめスープ	卵 ベーコン		チンゲンサイ	玉ねぎ	春雨 片栗粉	ごま油	チキンスープ 醤油 酒 塩 こしょう		
チーズ		チーズ								
27 月	ごはん					米			534kcal	693kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						17.9g	22.3g
	ハヤシ	牛肉 大豆粉		トマトピューレ パプリカ(赤)	玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム	じゃが芋 砂糖 小麦粉	バター 生クリーム	ケチャップ ソース 塩 ワイン コンソメ こしょう	18.2g	21.6g
	チンゲンサイとコーンのソテー			チンゲンサイ	コーン		オリーブ油	塩 こしょう コンソメ	0.9g	1.2g
	フルーツゼリーミックス				パイナップル アロエ缶	さくらんぼゼリー はちみつ		ワイン		
28 火	ひらうどん					小麦粉	塩		508kcal	643kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.2g	29g
	きびなごのカリカリフライ		(きびなご)		(生姜)	(じゃが芋 米粉)	油		15.5g	18.9g
	じゃがいものあおりのあえ		青のり			じゃが芋		塩	1.3g	1.7g
	カレーうどんのしる	鶏肉 油揚げ		小松菜 にんじん	根菜ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ	片栗粉		醤油 酒 みりん 塩 カレー粉 カレーアロマ かつお節 だし昆布		
ヨーグルト		ヨーグルト								
29 水	むぎごはん					米 大麦			443kcal	578kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						18.6g	23g
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 かつお節 だし昆布	15.2g	17.4g
	チンゲンサイのピリからあえ			チンゲンサイ	しいたけ	砂糖	ごま油 ラー油	醤油	1.1g	1.6g
	とりごぼうしる	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく 大根			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
30 木	ごはん					米			503kcal	682kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20g	27.1g
	あじのスタミナあげ	あじ みそ 大豆粉		しそ	にんにく 生姜	パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	酒	17.2g	22.2g
	にびだし	油揚げ		チンゲンサイ		砂糖		みりん 醤油 酒 かつお節 だし昆布	1.2g	1.6g
	けんちんしる	豆腐		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく		ごま油	醤油 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あります。  
 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、中部学校給食センターまでお問い合わせください。(TEL:44-3231)



「野菜を食べて健康になろう」

野菜が、小学4年生の1日の1/3の量(95g以上)使われてい  
 日に、この「野菜いっぱいマーク」がついています。

