

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～

袋井市立中部学校給食センター R.6.4

| 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 火 | むぎごはん |  | | | | ＊ 大麦 | | | 495kcal 19.8g 15.8g 1g | 665kcal 26g 19.2g 1.6g |
| | ぎゅうにゅう | |  | 牛乳 | | | | | | |
| | ポークカレー |  | 豚肉 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 | | |
| | 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 | ホークブイヨン ウイン 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 カレーパウダー 塩 こしょう カレーアロマ | |
| | こぼうチップス | | | 青のり |  | ごぼう | 米粉 | 油 | 塩 カリックパウダー こしょう | |
| 10 水 | むぎごはん |  | | | | ＊ 大麦 | | | 483kcal 22g 16.1g 1.1g | 627kcal 29.3g 18.1g 1.2g |
| | ぎゅうにゅう | |  | 牛乳 | | | | | | |
| | マーボーどうふ |  | 豆腐 豚肉 みそ | | にんじん 葉ねぎ | 玉ねぎ たけのこ 生姜 にんにく | 砂糖 片栗粉 | ごま油 | ホークブイヨン 醤油 オイスター調味料 酒 テンメンジャン トウバンジャン | |
| | にほしとだいすのあめがらめ | 大豆 | 素干し 青のり |  | キャベツ コーン | 砂糖 (幼 片栗粉) | (幼 油) | みりん 醤油 | 塩 こしょう | |
| | はるさめサラダ | | | | | 春雨 砂糖 | ごま油 | 酢 塩 こしょう | | |
| 11 木 | ロールパン |  | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | 塩 | 426kcal 21.5g 18.2g 1.3g | 594kcal 29.8g 23.6g 1.8g |
| | ぎゅうにゅう | |  | 牛乳 | | | | | | |
| | チキンのバーベキューソース | 鶏肉 大豆粉 | | | にんにく | 砂糖 | | | ケチャップ ソース 醤油 ウイン こしょう | |
| | やさいサラダ | | | | にんじん | キャベツ | 砂糖 | 油 | 酢 塩 こしょう | |
| | とうにゅうコーンチャウダー | 豆乳 大豆粉 ベーコン | | 小松菜 | 玉ねぎ コーン | 米粉 | 油 | | ワイン コンソメ 塩 こしょう | |
| 12 金 | ごはん | | | | | 米 | | | 438kcal 16.9g 14.6g 1.1g | 599kcal 22.7g 18.6g 1.7g |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 |  | | | | | | |
| | ししゃものからあげ | 大豆粉 | ししゃも |  | | 片栗粉 | 油 | みりん | | |
| | じゃがいもとふきのとさに | かつお節 | | | ぬき | じゃがいも 砂糖 | | | 醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布 | |
| | どんじる | 豚肉 大豆粉 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 | |
| 15 月 | ごはん | | | ✿入学・進級 お祝い献立✿ | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | 493kcal 19.4g 17.2g 1.1g | 648kcal 24.7g 21g 1.4g |
| | さわらのコロコロあげ | さわら (昆布 青のり) | (トマト バブリカ 豆乳) | にんにく | 片栗粉 あられ (米) 砂糖 | 油 | 醤油 醋 みりん 酒 | | | |
| | ゆかりあえ | | | 小松菜 ゆかり粉 | キャベツ | | | 醤油 | | |
| | すましる |  | 豆腐 なると | チングンサイ にんじん | 玉ねぎ えのきだけ | | | 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布 | | |
| 16 火 | おいわいいちごゼリー |  | (豆乳 大豆粉) | | (いちご) | (砂糖) | | | 439kcal 18.3g 16.5g 1.1g | 610kcal 24.7g 21.8g 1.5g |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 |  | | | | | | |
| | 心たにくのしょうがやき | 豚肉 |  | | 玉ねぎ 生姜 | 片栗粉 |  | 酒 塩 ことう 醤油 みりん | | |
| | きりほしだいこんのはりはりつけ | | | チングンサイ | 切干大根 | 砂糖 | こま油 | 醤油 醋 みりん | | |
| 17 水 | どまんなかじる | 豆乳 大豆 みそ 大豆粉 | | 小松菜 にんじん | キャベツ しいたけ | | | かつお節 だし昆布 | | |
| | たけのこごはん |  | 油あげ | | たけのこ | ＊ 砂糖 | | | 醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布 | 423kcal 20.6g 17.1g 1.5g |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | にしんのみりんやき | にしん | | | | 砂糖 片栗粉 | | | | |
| | こまつのあえもの | | | 小松菜 | しいたけ | 砂糖 | ごま油 | 醤油 | | |
| 18 木 | さわにわん |  | 豚肉 | にんじん 水菜 | 玉ねぎ ごぼう | | | | 醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布 | 491kcal 20.8g 22.8g 1.4g |
| | ヨーグルト（小のみ） | | ヨーグルト | | | | | | | |
| | バーガーパン |  | 脱脂粉乳 | | 小麥粉 砂糖 | ショートニング | 塩 | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | はるキャベツメンチカツ | 豚肉 大豆粉 | | キャベツ 玉ねぎ | 米粉パン粉 パン粉 米粉 | 油 | 塩 こしょう ナツメグ | | | |
| 19 金 | ごぼうサラダ | 大豆粉 | | ごぼう コーン | 砂糖 | ドレッシング | 酢 醤油 こしょう | | | |
| | ミネストローネ | ベーコン 大豆 | | にんじん トマト | 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 | ワイン 塩 コンソメ ローレル こしょう | | |
| | ごはん |  | | | | 米 | | | | 462kcal 20.1g 15.2g 1.1g |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | こまつのひたひた | かつお節 | | 小松菜 | もやし | 砂糖 | ごま油 | | | |
| 22 月 | にくじゅが | 豚肉 | | にんじん さやいんげん 生姜 | 玉ねぎ こんにゃく | 砂糖 じゃがいも | | | 醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布 | 468kcal 19.5g 18.1g 1.3g |
| | ごはん |  | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | さばのにつけ | さば 大豆粉 | | | 生姜 | 砂糖 | | | 醤油 酒 みりん | |
| | いそかえ | | のり | チングンサイ | もやし | 砂糖 | | | 醤油 | |
| さんさいじる | さんさいじる | 鶏肉 油あげ | | 小松菜 にんじん | 玉ねぎ たけのこ わらび | | | | 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布 | 644kcal 26.5g 24.5g 1.7g |
| | おいわいいちごゼリー(田原幼) | (豆乳 大豆粉) | | (いちご) | (砂糖) | | | | | |

どまんなか給食の日

| 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 穀実など | | | |
| 火 | ソフトめん | | | | | 小麦粉 | | 塩 | 464kcal 22.2g 14.5g 0.9g | 594kcal 28.6g 17.4g 1.2g |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ミートソース | | 豚肉 大豆ミート 大豆粉 | にんじん トマト | 玉ねぎ 枝豆 セロリ にんにく | レンズ豆 砂糖 | オリーブ油 | ケチャップ ソース ポークパイヨン ワイン 塩 こしょう | | |
| | コーンボテト | | | | コーン | じゃがいも | ドレッシング | 塩 こしょう | | |
| | コールスロー | | | | キャベツ ぎゅうり 紫玉ねぎ | 砂糖 | 油 | 酢 塩 こしょう | | |
| 水 | むぎごはん | | | | | 米 大麦 | | | 439kcal 19.7g 17.3g 0.9g | 568kcal 22.4g 18.1g 1.2g |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | あつあげのにくみそかけ | | 厚あげ 豚肉 みそ 大豆粉 | 葉ねぎ | 生姜 | 砂糖 | 油 | 酒 | | |
| | こんぶあえ | | | 昆布 | チンゲンサイ | キャベツ | | ごま油 | 醤油 | |
| | こんさいじる | 鶏肉 | | 小松菜 にんじん | 大根 ごぼう 根深ねぎ | | | ごま油 | 醤油 塩 かつお節 だし昆布 | |
| 木 | 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 | 424kcal 20.8g 17.2g 1.5g | 600kcal 29.9g 22g 1.8g |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | さけのガーリックやさ | 鮭 大豆粉 | | パセリ | | | オリーブ油 | ワイン 塩 こしょう ガーリックパウダー | 20.8g | |
| | 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 | 酢 カレー粉 塩 こしょう | 17.2g | |
| | ボトフ | ワインナー | | 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 | 1.5g | |
| 金 | ごはん | | | | | 米 | | | 493kcal 18.6g 19.4g 1.1g | 669kcal 24g 24.4g 1.5g |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | しんちやのかきあげ | | | 茶 | ごぼう 玉ねぎ たけのこ | 小麦粉 片栗粉 | 油 | 酢 酒 塩 | 20.8g | |
| | やさいとじやこのいためもの | | しらす | 小松菜 | キャベツ | | | ごま油 | 醤油 こしょう | |
| | こうやどうふのうまに | 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 しいたけ | 砂糖 | | 醤油 みりん みりん 醤油 塩 かつお節 だし昆布 | 1.1g | |
| 火 | むぎごはん | | | | | 米 大麦 | | | 429kcal 19.6g 15.7g 1.1g | 574kcal 25.3g 19.1g 1.4g |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | たけのこいりつくね | 鶏肉 大豆粉 高野豆腐 | | | 玉ねぎ たけのこ 生姜 | 片栗粉 | 油 | 塩 酒 みりん こしょう | 19.6g | |
| | おかかえ | かつお節 | | | チンゲンサイ | キャベツ | | | みりん 醤油 塩 | |
| | だいこんのみそしる | 豆腐 油あげ みそ 大豆粉 | | にんじん 小松菜 | 大根 玉ねぎ | | | だし煮干し だし昆布 | 1.1g | |

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と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

(A)

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} |
|----------|---------|-------------|-----------------|-------------|----------------|---|--|
| 9 | むぎごはん | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | |
| | ポークカレー | | 豚肉 大豆粉 | にんじん トマト | 玉ねぎ にんにく 生姜 | 油 | ボーグパウダー ウイン ケチャップ ソース オールスパイス ナツメグ ローレル フラム クミン カレー粉 塩 こしょう ガーリックパウダー |
| 火 | かいそうサラダ | | | 海藻ミックス | | 砂糖 | ごま油 |
| | ごぼうチップス | | | 青のり | ごぼう | 米粉 | 塩 ガーリックパウダー こしょう |

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に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。
給食に関して質問がありましたら、中部学校給食センターまでお問合せください。（44-3231）

5月分 学校給食予定献立表

A 献立目標：初夏を味わおう

袋井市立中部学校給食センター R.65

◎かみかみ30 ～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 | 幼稚園 エコスクール たんぱく質 脂質 食塩 | 小学校 エコスクール 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 水 | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 440kcal 20.8g 16.9g 1.1g |
| | とりにくのてりやき | 鶏肉 | | | しょうが | 片栗粉 | | 醤油 みりん 酒 | | 569kcal 25.3g 19.2g 1.6g |
| | じゃこあえ みそけんちんじる | | しらすぼし | チンゲンサイ にんじん 小松菜 | キャベツ | | ごま油 | 醤油 みりん | かつお節 だし昆布 | |
| 2 木 | ごはん |  | | | ★こどもの日 献立★ | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 505kcal 21.8g 13.3g 1g |
| | かつおのくろしおだれ | かつお 大豆粉 | | | 枝豆 しょうが ねりうな | 片栗粉 黒砂糖 | 油 | 醤油 酒 みりん | | 650kcal 27.8g 15.6g 1.4g |
| | 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 ラー油 | | |
| | あおさのすましじる | 豆腐 | あおさ | にんじん | 玉ねぎ たけのこ 根深ねぎ えのきだけ | | | 醤油 酒 塩 | かつお節 だし昆布 | |
| 7 火 | かしわもち |  | (寒天) | | | | | (あずき 米粉 砂糖 水あめ) | | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 469kcal 20.9g 15.3g 1.2g |
| | ねぎしおふたんのぐ | 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 | | 620kcal 26.6g 18.6g 1.6g |
| 8 水 | じゃかいものあおのりあえ | | 青のり | | | じゃが芋 | | 塩 | | |
| | あつあげのみそしる | 厚揚げ みそ 大豆粉 | | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ えのきだけ | | | かつお節 だし昆布 | | |
| | ジューシーフルーツ | | | | ジューシーフルーツ | | | | | |
| 9 木 | グリンピースごはん |  | | | グリンピース | 米 | | 酒 塩 | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 450kcal 26.7g |
| | さばのしおやき | さば 大豆粉 | | | | | | 塩こうじ 塩 酒 | | 19.7g |
| | いそかあえ | | のり | 小松菜 | もやし | | | 醤油 みりん | | 18.5g |
| | とんじる | 豚肉 みそ 大豆粉 豆腐 | | チンゲンサイ にんじん | こぼう 根深ねぎ | | | 酒 かつお節 だし昆布 | | 1.6g |
| 10 金 | しょくパン |  | | 脱脂粉乳 | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | 塩 | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 487kcal 22.2g 22.7g |
| | ハーブチキン | 鶏肉 | | | | | オリーブ油 | ワイン 塩 バジル こしょう パブリカ粉 ローマリーフ | | 675kcal 28g 27.3g |
| | アスパラいりサラダ | | | アスパラガス | キャベツ コーン | 砂糖 | 油 | 酢 塩 こしょう | | |
| | クリームスープ | ウインナー 大豆粉 | 牛乳 脱脂粉乳 | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ | じゃが芋 小麦粉 | バター | ワイン コンソメ 塩 | | 1.2g |
| 13 月 | てづくりいちごジャム |  | | | いちご レモン果汁 | 砂糖 | | こしょう | | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 476kcal 28.3g 15.9g |
| | しいらのみそドレッシングやき | しいら みそ 大豆粉 | | | | | ドレッシング | 酒 こしょう | | 588kcal 27.3g 18.3g |
| 14 火 | きんびらごぼう |  | にんじん さやいんげん | こぼう | 砂糖 | ごま油 | | 醤油 みりん | | 1.1g |
| | にらたまじる | 卵 豆腐 | にら | 玉ねぎ えのきだけ | 片栗粉 | | | 醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布 | | |
| | ごはん |  | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 462kcal 17.4g |
| 15 水 | とりにくとピーマンのケチャップあえ | 鶏肉 黒レバースペア | ピーマン | たけのこ バブリカ（黄） | 砂糖 片栗粉 | 油 | | ケチャップ 酢 醤油 酒 チキンスープ | | 22.3g |
| | 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 |
| | 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 | | 0.9g |
| | むぎごはん |  | | | | 米 大麦 | | 塩 こしょう | | |
| 14 火 | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 428kcal 17.7g |
| | あつあげのあんかけ | 厚揚げ 鶏肉 | | | たけのこ 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 | | 20.1g |
| | チンゲンサイといいたけのピリからえ | | | チンゲンサイ | しいたけ | 砂糖 | ごま油 | 醤油 ラー油 | | 15.6g |
| | しんたまねぎのみそしる | 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 | | 1.1g |
| 15 水 | ごはん |  | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 454kcal 19.4g |
| | 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 | | | 626kcal 26.3g |
| | ゆかりあえ | | 水菜 ゆかり粉 | キャベツ | | | | 醤油 | | 16.7g |
| 16 木 | いりどうふ | 豆腐 鶏肉 | | にんじん 葉ねぎ | 玉ねぎ たけのこ こんにゃく しいたけ | 砂糖 | | 醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布 | | 21.5g |
| | 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 | | | | | | | 469kcal 23.3g |
| | ツナチーズオムレツ | 卵 豆腐 まぐろ油づけ | チーズ 牛乳 | アスパラガス | 玉ねぎ | | | チキンスープ 塩 こしょう | | 31.3g |
| 木 | 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 | | 26.2g |
| | グリーンポタージュ | ベーコン 豆乳 大豆粉 | 牛乳 脱脂粉乳 | | グリンピース 玉ねぎ コーンペースト | 米粉 | バター 生クリーム | ワイン コンソメ 塩 こしょう | | 2.1g |



献立表を掲載しています！
写真は毎日更新♪

「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。



| 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 エスカル たんぱく質 脂質 食塩 | 小学校 エスカル 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 いちも・砂糖・豆 | 6群 油脂 種実など | | | |
| 金 | むぎごはん | | | | | 米 大麦 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 485kcal 629kcal |
| | わふうハンバーグ | | | | しょうが 玉ねぎ | 砂糖 片栗粉 | 油 | 醤油 醤油 こしょう みりん | 21.2g 26.9g | |
| | きゅうりのひたひた | | | | きゅうり | 砂糖 | ごま油 | 醤油 | 16.4g 19.6g | |
| | ぐだくさんじる | | | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ えのきだけ | | | 醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布 | 1.2g 1.8g | |
| 月 | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |
| | ごはん | | | | どまんなか給食の日 | | 米 | | | 423kcal 564kcal |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 18.5g 23.4g |
| | ふくろいポークのあますいため | | | ハブリカ(赤) | 玉ねぎ | 砂糖 片栗粉 | ごま油 | 醤油 酒 醤 かつお節 だし昆布 | 15.3g 18.4g | |
| | ごまあえ | | | 小松菜 | もやし | 砂糖 | ごま | 醤油 | 1.1g 1.5g | |
| 火 | ふくろいのおいしさいっぱいしる | | | チンゲンサイ にんじん | 大根 しいたけ | | | 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布 | | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 455kcal 625kcal |
| | あつあげコロコロマーぼー | | 厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉 | にんじん 葉ねぎ | 玉ねぎ たけのこ 根菜ねぎ しょうが にんにく | 砂糖 片栗粉 | 油 ごま油 | ポークブイヨン 醤油 酒 オイスター・ソース テンメン・シャン トウハ・ン・シャン | 20.1g 27.1g 17.5g 22.2g | |
| | きびなごのカリカリあげ | | (きびなご) | | (生姜) | (米粉・砂糖 じゃが芋) | 油 | (塩) | 1g 1.3g | |
| 水 | 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 ラード | | |
| | むぎごはん | | | | | 米 大麦 | | | | 439kcal 577kcal |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 19.8g 25.2g |
| | 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 醤 | 12.8g 14.8g | |
| | おかかあえ | かつお節 | | 小松菜 | もやし | 砂糖 | | 醤油 | 1.2g 1.5g | |
| 木 | しんじやがのにもの | 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 | | |
| | ロールパン | | | 脱脂粉乳 | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | 塩 | | 465kcal 655kcal |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 20.5g 29g |
| | 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 | 21.9g 28.6g | |
| | ポテトサラダ | 大豆粉 | | | きゅうり コーン | じゃが芋 砂糖 | ドレッシング | 塩 こしょう | 1.3g 1.8g | |
| 金 | やさいスープ | ワインナー | | にんじん | 玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ | | 油 | コソメ 醤油 ワイン 塩 こしょう | | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | 430kcal 581kcal |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 19.4g 25g |
| | ごもくたまごやき | 卵 豆腐 まぐろ油づけ | | 葉ねぎ | しいたけ たけのこ 玉ねぎ | 砂糖 | 油 | 醤油 塩 かつお節 だし昆布 | 15.4g 18.7g | |
| | 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 塩 かつお節 だし昆布 | 1.4g 1.9g | |
| 月 | はりはりじる | 豆腐 豚肉 | | 水菜 | 玉ねぎ えのきだけ | | | 醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布 | | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 473kcal 635kcal |
| | チキンカレー | 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 | ケチャップ 塩 ソース カレー粉 ワイン チキンスープ カレー・アロマ オールスパイス ナツメグ クミン こしょう ローレル | 18.8g 24.7g 14.4g 17.3g | |
| | キャベツとコーンのバターワーテー | | | | チンゲンサイ | キャベツ コーン | 砂糖 | バター | 1g 1.4g | |
| 火 | フルーツヨーグルト | | ヨーグルト | | | ブルーベリー パイン缶 | はちみつ いちごゼリー | | | |
| | ちゅうかめん | | | | | 小麦粉 | | 塩 | | 412kcal 604kcal |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 21g 29.6g |
| | はるまき | まぐろ水煮 大豆粉 | | 小松菜 | たけのこ じょうが | 春巻きの皮 春雨 片栗粉 砂糖 小麦粉 | ごま油 | 酒 みりん 醤油 オイスター・ソース | 16g 19.4g | |
| | チンゲンサイのちゅうかサラダ | | | | チンゲンサイ | きゅうり コーン | 砂糖 | 酢 醤油 塩 | 1.8g 2.3g | |
| 水 | しょうゆラーメンスープ | 豚肉 烹き豚 | | 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 ボーグブイヨン | | |
| | むぎごはん | | | | | 米 大麦 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 519kcal 658kcal |
| | にしんのてりやき | にしん | | | しょうが | 砂糖 片栗粉 | | 醤油 みりん 酒 | 22g 27.2g | |
| | だいこんとぶたにくのたいたん | 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 | 17.6g 20.9g | |
| 木 | ゆばのすまじる | 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 | 1.1g 1.4g | |
| | まっちゃんクリームだいふく | | (脱脂粉乳) | (茶) | | (白いわん豆 砂糖 上新粉 もち米 れん乳) | (油 生クリーム) | | | |
| | りょくちやしょくパン | | 茶 | | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | 塩 | | 446kcal 646kcal |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 22.1g 30.3g |
| | こうやどうふのチーズやき | 高野豆腐 大豆粉 まぐろ油漬け | 牛乳 チーズ | | 玉ねぎ 枝豆 | | ドレッシング | こしょう | 23.1g 30.6g | |
| 金 | 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 酢 りんご酢 塩 こしょう | 1.5g 2.2g | |
| | ジュリエンヌスープ | 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 | | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 458kcal 640kcal |
| | ちゅうかどんのぐ | | 幼稚園・こども園 はうしら餅は入りません | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ じょうが | 片栗粉 | ごま油 | 醤油 酒 ボーグブイヨン 塩 こしょう | 19.6g 27.6g 16.2g 22.6g | |
| 月 | ごぼうとうじやがいのものありあり | | 青のり | | ごぼう | じゃが芋 米粉 | 油 | ガーリックパウダー 塩 | 0.9g 1.4g | |
| | むしえだまめ | | | | 枝豆 | | | 塩 | | |

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であります。

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・かにに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合せください。(TEL:44-3231)

6月分 学校給食予定献立表

A

献立目標：よくかんで食べよう

袋井市立中部学校給食センター 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） | | 主にエネルギーのもと（黄） | | 調味料 | 幼稚園 エスルギー たんぱく質 脂質 食塩 | 小学校 エスルギー 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 | | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 507kcal 669kcal |
| | とりのからあげ | 鶏肉 | | | にんにく しょうが | 片栗粉 | 油 | 酒 醤油 | 19.6g 24.2g | 21.3g 26.1g |
| | 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 | 1.2g 1.4g | |
| 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 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 462kcal 623kcal |
| | ちぐさやき | 卵 まぐろ油づけ 豆腐 | | 葉ねぎ | たけのこ 玉ねぎ | 砂糖 | 油 | 塩 醤油 かつお節 だし昆布 | 22.5g 29.5g | 17.4g 21.5g |
| 火 | きゅうりのあえもの | | | | もやし きゅうり | | | ごま油 | 醤油 塩 | 1.3g 2g |
| | こうやどうふのにもの | 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 しいたけ | 砂糖 | | 醤油 みりん かつお節 だし昆布 | | |
| | とうもろこしごはん | | | | コーン | 米 | | 酒 塩 | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 441kcal 591kcal |
| 水 | かつおのなんばんづけ | かつお 大豆粉 | | | しょうが | 片栗粉 砂糖 | 油 | 醤油 みりん 醤 一味唐辛子 酒 | 21.3g 27.8g | 14.6g 17.4g |
| | こまつなのあえもの | | | 小松菜 | キャベツ | 砂糖 | ごま油 | 醤油 | 1.4g | 2g |
| | 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 | | |
| | 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 | | 445kcal 617kcal |
| 木 | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | チキンとアスパラガスのグラタン | 鶏肉 大豆粉 | 牛乳 チーズ | 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 | 20.5g 27.7g | 19g 24.4g |
| | 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 | 酢 塩 こしょう | 1.4g | 1.9g |
| | ABCスープ | ベーコン | | にんじん | 玉ねぎ キャベツ | マカロニ | 油 | ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう | | |
| 金 | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 500kcal 656kcal |
| | いかとカシューナッツのあまからえ | いかでん粉つき | | | にんにく | じゃがいも 砂糖 | カシューナッツ油 | 醤油 みりん 醤 | 20.7g 26.1g | 17.7g 21.8g |
| | しおこんぶあえ | | 塩昆布 | | キャベツ きゅうり | | | 醤油 | | |
| 木 | はりはりじる | 豆腐 豚肉 | | にんじん 水菜 | 玉ねぎ | | | 醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布 | 1.1g | 1.4g |
| | ヨーグルト（小のみ） | | ヨーグルト | | | | | | | |
| 10月 | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 427kcal 566kcal |
| | いわしのうめおかかに | いわし かつお節 | | | ねり梅 しょうが | 砂糖 | | 醤油 酒 みりん 醤 | 20.2g 25.7g | 14.3g 16.7g |
| | こまあえ | | | チンゲンサイ | 大根 | 砂糖 | ごま | 醤油 | 1.3g | 1.7g |
| 月 | 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 | | |
| | むぎごはん | | | | | 米 大麦 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 437kcal 587kcal |
| | 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 | トワパンジャン 醤油 コチュジャン 酒 | 21.1g 27.1g | 16.6g 20.4g |
| 火 | ビビンバ（やさい） | | | にんじん チンゲンサイ | もやし にんにく | | | 醤油 | 1g | 1.6g |
| | わかめスープ | 豆腐 | わかめ | 葉ねぎ | えのきだけ 玉ねぎ たけのこ しょうが | | ごま油 | 醤油 塩 こしょう 酒 チキンスープ | | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 457kcal 643kcal |
| 水 | さばのてりやき | さば | | | | 片栗粉 | 油 | 酒 醤油 みりん | 17.9g 23.8g | |
| | 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 | 19.1g 26g | |
| | たいこんのみそしる | 油揚げ みそ 大豆粉 | | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ 大根 えのきだけ | | | かつお節 だし昆布 | 1.3g | 1.8g |
| | さくらんぼ | | | | さくらんぼ | | | | | |
| 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 | | | | | | | 462kcal 618kcal |
| | ポークピーンズ | 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 | ワイン 塩 こしょう ポークパインズ ナツメグ ケチャップ ソース ローレル | 22g 28.9g | 19g 24.2g |
| | ゆでとうもろこし | | | | とうもろこし | | | 塩 | 1g | 1.3g |
| 金 | 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 | | |
| | わかめむぎごはん | | (わかめ) | | | 米 大麦 (水あめ) | | (塩) | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 459kcal 614kcal |
| | 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 にんにく | 24.2g 31g | |
| 金 | 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 | 15.8g | 18.8g |
| | 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 | 1.6g | 1.9g |

| 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 | 幼稚園 エネルギー たんぱく質 鉄質 食塩 | 小学校 エネルギー たんぱく質 鉄質 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 | ごはん きゅうにゅう | 牛乳 | | | | 米 | | | 439kcal | 587kcal |
| | 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 | | 15.3g | 19.2g |
| 月 | てんつゆ | | | | | | 天つゆ | | 16.4g | 20.2g |
| | チンゲンサイのおかかあえ | かつお節 | | チンゲンサイ | もやし | | 醤油 塩 みりん かつお節 だし昆布 | | 1.4g | 1.5g |
| | 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 みりん かつお節 だし昆布 | | | |
| 18 | ごはん ぎゅうにゅう | 牛乳 | | どまんなか きゅうしょくのひ | | 米 | | | 436kcal | 583kcal |
| 火 | ふたどんのぐ | 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 | | 21g | 27.1g |
| | こまつなとしいたけのピリからあえ | | | 小松菜 | じいたけ | 砂糖 | ごま油 醤油 ラー油 | | 15.2g | 18.6g |
| | 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 | | じゃがいも | | | 1.2g | 1.6g |
| 19 | むぎごはん ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | 米 大麦 | | | 481kcal | 647kcal |
| 水 | くろはんべんのいそべあげ | 黒はんべん | 青のり | | 小麦粉 | 油 | | | 20.3g | 25.9g |
| | だいこんのゆかりあえ | | | 小松菜 ゆかり粉 | 大根 | | 醤油 | | 19.1g | 22g |
| | 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 | | 1.2g | 1.6g |
| 20 | りょくちゃロールパン ぎゅうにゅう | 脱脂粉乳 | 茶 | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | 塩 | | 472kcal | 653kcal |
| | しいらのガーリックやき | しいら 大豆粉 | | パセリ | | | オリーブ油 塩 こしょう ワイン ガーリックパウダー | | 22.1g | 31.3g |
| 木 | 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 | | 19.4g | 24.9g |
| | チンゲンサイのクリームスープ | ハム 大豆粉 | ぎゅうにゅう 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 | バター 油 生クリーム ワイン コンソメ 塩 こしょう | | 1.4g | 2g |
| | メロン | | | | | メロン | | | | |
| 21 | ごはん ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | 米 | | | 505kcal | 658kcal |
| | 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 ポークブイヨン ウィン 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 | | 21.4g | 29g |
| 金 | コールスロー ふくろいちゃまめ | | | | キャベツ キュウリ コーン | 砂糖 | 油 醋 りんご酢 塩 こしょう | | 17.2g | 18.6g |
| | | 大豆 きな粉 | | 茶 | | 砂糖 (幼 片栗粉) | (幼 油) 塩 | | 0.9g | 1.3g |
| | 友好都市 山梨県北杜市(ほくとし)の献立 | | | | | | 米 | | | |
| 24 | ごはん ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | 443kcal | 591kcal |
| 月 | とりにくのりんごだれ | 鶏肉 大豆粉 | | | 0んご しょうが にんにく | 片栗粉 砂糖 | ケチャップ 醤油 ワイン 塩 こしょう | | 20.7g | 26.8g |
| | 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 | | 16.1g | 19.7g |
| | ぐたくさんじる | 豆腐 | | チンゲンサイ にんじん | 玉ねぎ えのきだけ | | 醤油 酒 塩 みりん かつお節 だし昆布 | | 1g | 1.4g |
| 25 | うどん ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | 小麦粉 | 塩 | | 486kcal | 617kcal |
| 火 | 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 | | 20.9g | 27.7g |
| | いそかあえ | | のり | チンゲンサイ | もやし | 砂糖 | 醤油 | | 17.4g | 22.3g |
| | カレーうどんのしる | 鶏肉 油揚げ | | 小松菜 にんじん | 玉ねぎ 根深ねぎ 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 | | 1.4g | 2.1g |
| | すいか | | | | すいか | | | | | |
| 26 | むぎごはん ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | 米 大麦 | | | 447kcal | 655kcal |
| | あつあげのそぼろかけ | 厚揚げ 鶏肉 | | | | 砂糖 片栗粉 | 油 酒 醤油 みりん | | 17.9g | 26.6g |
| 水 | 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 | | 13.3g | 20.1g |
| | とんじる | 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 | | | | 1.1g | 1.6g |
| | りんごヨーグルト | | りんごヨーグルト | | | | | | | |
| 27 | ロールパン ぎゅうにゅう | 脱脂粉乳 | | | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング 塩 | | 442kcal | 607kcal |
| | 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 | | 19.9g | 26.1g |
| 木 | カレードレッシングサラダ | | | | キャベツ キュウリ | 砂糖 | 油 醋 こしょう カレー粉 | | 20.1g | 25.7g |
| | キャロットポタージュ | 大豆粉 | 脱脂粉乳 牛乳 | にんじん バセリ | 玉ねぎ | 小麦粉 | バター 生クリーム コンソメ ローレル 塩 ワイン こしょう | | 1.3g | 1.9g |
| 28 | ごはん ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | 米 | | | 415kcal | 554kcal |
| 金 | 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 醤油 ソース アツメグ こしょう ケチャップ | | 17.6g | 22.4g |
| | じゃがいものとさに | かつお節 | | | | | 醤油 みりん かつお節 だし昆布 | | 11.9g | 13.8g |
| | すまじる | 豆腐 | わかめ | 葉ねぎ にんじん | 玉ねぎ えのき茸 | | 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布 | | 0.8g | 1.3g |

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、中部学校給食センターまでお問い合わせください。

7月分 学校給食予定献立表

A

献立目標：暑さに負けない食事を知ろう

袋井市立中部学校給食センター 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 | 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 | | | |
| 1 月 | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう |  | 牛乳 | | | | | | | |
| | マーボーどうふ |  | 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 | ホークブイヨン 醤油 オイスターソース 酒 テンメンジヤン トウバンジヤン | 467kcal 17.9g 16.5g | 628kcal 22.9g 20.3g |
| | 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 | 0.9g | 1.1g |
| 2 火 | ちゅうかええ | | | | キャベツ きゅうり | 砂糖 | ごま油 | 酢 醤油 塩 | | |
| | ごはん |  | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 481kcal 21.2g |
| | さばのこうみやき | さば | | 葉ねぎ | しょうが レモン果汁 | 砂糖 | | 醤油 みりん | 20.2g | 28.9g |
| 水 | こまつなのあえもの | | | 小松菜 | きゅうり | | ごま油 | 醤油 塩 | | 27.6g |
| | 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 しいだけ | 砂糖 | | 醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布 | 1g | 1.5g |
| | むぎごはん | | | | 七夕の献立 | 米 大麦 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| 3 水 | なすのはさみあげ | 豚肉 高野豆腐 大豆粉 | | | なす 玉ねぎ しょうが | パン粉 小麦粉 | 油 | 塩 酒 醤油 こしょう | 513kcal 17.6g | 665kcal 22.4g |
| | きゅうりのすのもの | | わかめ 糸寒天 | | きゅうり | 砂糖 | | 酢 醤油 | 17.3g | 21.1g |
| | たなばたじる | 豆腐 魚そうめん | | にんじん オクラ | 玉ねぎ えのきだけ | 麸 | | 醤油 酒 塩 だし昆布 | 1.2g | 1.6g |
| | たなばたゼリー |  | | | | | (メロンゼリー) | | | |
| 4 木 | げんまいロールパン |  | 脱脂粉乳 | | ★パリオリンピック★ フランスの料理 | 小麦粉 砂糖 玄米 | ショートニング | 塩 | | |
| | ぎゅうにゅう |  | 牛乳 | | | | | | | 432kcal 21.2g |
| | さけのムニエル | 鮭 大豆粉 | | パセリ | | 小麦粉 | バター油 | ワイン 塩こうじ 塩 こしょう | 16.7g | 30.1g |
| | ラタトゥイユ | 大豆粉 | | トマト ピーマン | なす スッキーニ パブリカ(黄) にんにく | 砂糖 | オリーブ油 | 塩 こしょう ローレル | 1.3g | 21.1g |
| 5 金 | パンブキンポタージュ |  | 牛乳 脱脂粉乳 | かぼちゃ | 玉ねぎ | | 油 バター 生クリーム | ワイン コンソメ 塩 こしょう | | |
| | ごはん |  | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 420kcal 18.7g |
| | チンジャオロース | 豚肉 | | ピーマン パブリカ(赤) | もやし たけのこ パブリカ(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 | 14.5g | 561kcal 24.3g |
| 6 木 | パンサンスー | | 糸寒天 | | きゅうり コーン | 砂糖 | ごま油 | 酢 醤油 こしょう | 1.1g | 17.4g |
| | わかめスープ | 豆腐 なると | わかめ | 小松菜 にんじん | 玉ねぎ | | ごま油 | チキンスープ 醤油 酒 塩 こしょう | | 1.5g |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう |  | 牛乳 | | | | | | | 436kcal 20.4g |
| 7 月 | 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 | 14.5g | 576kcal 26g |
| | ごまあえ | | | 小松菜 | キャベツ | 砂糖 | ごま | 醤油 | 1.3g | 17g |
| | とんじる | 豚肉 豆腐 みそ 大豆粉 | | にんじん 葉ねぎ | ごぼう こんにゃく | | じゃがいも | 酒 かつお節 だし昆布 | | |
| | むぎごはん | | | | 沖縄の料理 | 米 大麦 | | | | |
| 8 火 | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 439kcal 19.3g |
| | ぶたにくのこくとうやき | 豚肉 | | | | | | | | 605kcal 26.3g |
| | コーヤチャンブルー | 豆腐 ベーコン 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 | 16.8g | 22.3g |
| | もずくじる | | もずく | 小松菜 にんじん | 玉ねぎ 大根 たけのこ | | | 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布 | 1g | 1.6g |
| 9 水 | ごはん | | | | 米 | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 504kcal 23.7g |
| | 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 棚豆 にんにく しょうが | レンズ豆 米粉 はちみつ | 油 | ホークブイヨン カレー粉 ソース ウイン ローレル クミン オールスパイス ナツメグ ケチャップ こしょう カレーアロマ | 16.9g | 642kcal 29.6g |
| | だいすとにぼしのあめがらめ | 大豆 |  | 煮干し 青のり | | 砂糖 幼・片栗粉 | 幼・油 | 醤油 みりん | 1.3g | 17.9g |
| 10 木 | かいそうサラダ | | 海藻ミックス | チンゲンサイ | 大根 コーン | 砂糖 | ごま油 | 酢 醤油 黒酢 | | 1.8g |



献立表を掲載しています！
写真は毎日更新♪

「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)使われている日
に、この「野菜いっぱいマーク」がついています。



| 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 | 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 | | | |
| 11 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 | 422kcal 18.2g 1.5g | 610kcal 26g 2.4g |
| | きゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ツナサンドのぐ | まぐろ油づけ 大豆粉 | | 玉ねぎ コーン | | | ドレッシング | こしょう | | |
| | じゃがバター | | | | | じゃがいも | バター | 塩 | | |
| | ミネストローネ | ベーコン | にんじん トマト水煮 | 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 | | | |
| 12 金 | チーズ（小のみ） | チーズ | | | | | | | | |
| | むぎごはん | | | | | 米 大麦 | | | 449kcal 19.7g 16.9g 1.2g | 608kcal 26g 21.2g 1.5g |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | とりにくのてりやき | 鶏肉 | | しょうが | 片栗粉 | | 醤油 みりん 酒 | | | |
| | もやしのアーモンドあえ | | | チンゲンサイ | もやし | 砂糖 | アーモンド | 醤油 醤 | | |
| 16 火 | じゃがいものみそしる | 油揚げ みそ 大豆粉 | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ えのきだけ | じゃがいも | | | かつお節 だし昆布 | | |
| | ひやしちゅうかめん | | | | | 小麦粉 | | 塩 | 513kcal 21.2g 17.6g 1.7g | 594kcal 25.2g 20.9g 2.1g |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | 砂糖 | 油 | 酢 | | |
| | ひやしちゅうかのぐ（ハム・たまご） | ハム 卵 | | | | | | | | |
| | ひやしちゅうかのぐ（やさい） | | にんじん | もやし きゅうり | | | ごま油 | 醤油 | | |
| 17 水 | しろみさかなのからあげ | ホキでん粉つき | | 枝豆 | じゃがいも | 油 | 塩 こしょう コンソメ ガーリックパウダー | | | |
| | ひやしちゅうかのタレ | | | （レモン果汁 りんご果汁） 幼：レモン果汁 | （砂糖 はちみつ） 幼：砂糖 | 幼：ごま油 | （醤油 醋） 幼：醤油 醋 | | | |
| | むぎごはん | | | | | 米 大麦 | | | 462kcal 19.1g 16.3g 1.1g | 631kcal 26g 20.2g 1.5g |
| | 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 | | | |
| 18 木 | 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 | | |
| | とうふのすまじる | 豆腐 | | チンゲンサイ 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 | | |
| | ロールパン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | 塩 | 462kcal 22.5g 22.3g 1.7g | 640kcal 30.3g 28.9g 2.2g |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | 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 | | |
| 19 金 | なつやさいのサラダ | | | トマト | きゅうり 枝豆 | 砂糖 | ごま油 | 醤油 醋 | | |
| | 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 | | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 421kcal 20.2g 13.8g 1g | 564kcal 26g 16.4g 1.3g |
| | おにぎり（袋井東小） | | 牛乳 | | レモン果汁 | 片栗粉 砂糖 | 油 | 醤油 酒 | | |
| | ささみのレモンだれ | 鶏肉 大豆粉 鶏レバーでん粉付き | | | チキンサイ | きゅうり | 砂糖 | 醤油 ラー油 | | |
| 22 月 | チンゲンサイときゅうりのピリからあえ | | | | 小松菜 にんじん | | | 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布 | | |
| | ふくろいのおいしさいっぱいじる | 豆腐 | | | 玉ねぎ 大根 | | | | | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 472kcal 21.7g 14g 1.1g | 628kcal 28.7g 17.7g 1.6g |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ししゃものいそべやき | | ししゃも 青のり | | | 片栗粉 | 油 | 酒 | | |
| オクラのおかかあえ | オクラのおかかあえ | かつお節 | | オクラ | もやし | 砂糖 | | 醤油 みりん | | |
| | おやこに | | 鶏肉 卵 かまぼこ | にんじん さやいんげん | 玉ねぎ こんにゃく だけのこ しいだけ | じゃがいも 砂糖 | | 醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布 | | |
| | 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、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）



「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。



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

8・9月分 学校給食予定献立表

A

献立目標：スタミナのつく食事を知ろう

袋井市立中部学校給食センター 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 | 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 | | | |
| 30 金 | ごはん ぎゅうにゅう ツナカレー じゃがいものホットサラダ フルーツゼリーミックス | | | 防災給食 | | 米 | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | | まぐろ油漬 まくろ水煮 | | かぼちゃ にんじん トマト水煮 | 玉ねぎ にんにく 枝豆 しょうが | レンズ豆 はちみつ 米粉 | 油 | コソメ カレー・アロマ 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 ワイン カレー粉 塩 こしょう | 486kcal 20g 12.7g | 655kcal 25.7g 14.6g |
| | | | | | ズッキーニ | じゃがいも 砂糖 | ドレッシング | 塩 こしょう | | |
| | | | | | アロエ缶 みかん缶 | はちみつレモンゼリー みかんゼリー はちみつ | | ワイン | 1.3g | 1.6g |
| 2 月 | ごはん ぎゅうにゅう あつあけのそぼろかけ いそかえ かぼちゃのみそしる | | | | | 米 | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | | 厚揚げ 豚肉 | | | | 砂糖 片栗粉 | 油 | 醤油 みりん 酒 | 449kcal 20.1g | 606kcal 22.7g |
| | | | のり | チンゲンサイ | キャベツ | | | 醤油 みりん | 16.8g | 18.7g |
| | | 油揚げ みそ 大豆粉 | | かぼちゃ 小松菜 にんじん | 玉ねぎ | | | かつお節 だし昆布 | 1.1g | 1.5g |
| 3 火 | ごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん タルタルソース オクラのあえもの ぐだくさんスープ りんごゼリー | | | 袋井東小学校 希望献立 | | 米 | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | | 鶏肉 卵 | | | しょうが | 片栗粉 砂糖 小麦粉 | 油 | 醤油 酒 醋 | 512kcal 23.2g | 672kcal 28.9g |
| | | (大豆粉) | | (パセリ) | (玉ねぎ ぎゅうり レモン果汁) | (砂糖) | (油) | (酢 塩) | 19.7g | 22.8g |
| | | かつお節 | | オクラ | もやし | 砂糖 | | 醤油 みりん | 1.4g | 1.6g |
| | | 豚肉 豆腐 | | にんじん | はくさい 玉ねぎ | | | 酒 醬油 みりん 塩 かつお節 だし昆布 | | |
| 4 水 | むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべやき ぎゅうりのひたひた にくじやが | | | | | 米 大麦 | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | | ししゃも 喜のり | | | | 片栗粉 | 油 | 酒 | 446kcal 17.4g | 615kcal 23.8g |
| | | かつお節 | | | きゅうり | 砂糖 | ごま油 | 醤油 | 15.1g | 18.8g |
| | | 豚肉 | | にんじん さやいんげん | 玉ねぎ こんにゃく しょうが | 玉ねぎ こんにゃく じゃがいも 砂糖 | | 醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布 | 1.1g | 1.5g |
| 5 木 | しょくパン ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース ボテサラダ やさいスープ チーズ | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | 塩 | | |
| | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | | 鶏肉 大豆粉 | | | にんにく | 砂糖 | | ワイン ケチャップ 醤油 こしょう ソース | 431kcal 20.3g | 623kcal 28.2g |
| | | 大豆粉 | | | きゅうり コーン | じゃがいも | ドレッシング | 塩 こしょう | 21.7g | 28.2g |
| | | ウインナー | チンゲンサイ にんじん | | 玉ねぎ キャベツ | | オリーブ油 | ワイン コンソメ 塩 こしょう 醬油 | 1.8g | 2.2g |
| | | チーズ | | | | | | | | |
| 6 金 | ごはん ぎゅうにゅう なすたっぷりマーボーどうふ にほしとだいすのあまからあげ フルーツあんにん | | | | | 米 | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | | 豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ | | にんじん | なす たけのこ 玉ねぎ しいたけ 根深ねぎ にんにく しょうが | 片栗粉 砂糖 | 油 ごま油 | チキンスープ テンメンジャン 醬油 オイスターースース トウバンジャン | 497kcal 20.9g | 672kcal 26.7g |
| | | 大豆 素干し | | | | 片栗粉 砂糖 | 油 | 醤油 みりん | 16.4g | 19.6g |
| | | 杏仁豆腐 | | | アロエ缶 パイン缶 黄桃缶 | はちみつ | | ワイン | 1.2g | 1.2g |
| 9 月 | ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ひじきのいために みぞしる なし | | | | | 米 | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | | さば 大豆粉 | | | | | | | | |
| | | ちくわ | ひじき | さやいんげん | こんにゃく | 砂糖 | ごま油 | 塩こうじ 酒 塩 | 503kcal 19g | 663kcal 23.3g |
| | | みそ 大豆粉 | | 小松菜 にんじん | 玉ねぎ | さつまいも | | 醤油 みりん かつお節 だし昆布 | 20g | 23.5g |
| 10 火 | ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのトマトがらめ しおこんぶあえ すましゅじる | | | | | 米 大麦 | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | | 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 ケチャップ | 495kcal 19.7g | 669kcal 24.8g |
| | | | | | | | | | | |
| | | 塩こんぶ | | | きゅうり もやし | | ごま油 | 醤油 | 19.9g | 24.4g |
| 11 水 | ごはん ぎゅうにゅう たまごやき こまあえ ぐたくさんみぞしる | | | | | 玉ねぎ | | 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布 | 1.1g | 1.5g |
| | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | | 卵 豆腐 | | | | | | | | |
| | | | | 小松菜 | だいこん | 砂糖 | ごま | 醤油 | 15.3g | 17.9g |
| | | 鶏肉 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 | 1.2g | 1.6g |
| 12 木 | ごはん ぎゅうにゅう とびうおのフリッター チンゲンサイとコーンのサラダ ポークピーンズ | | 脱脂粉乳 | | | 米 | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | | とびうお | | | | | | | | |
| | | | | チンゲンサイ | コーン | 砂糖 | 油 | 醤油 塩 かつお節 だし昆布 | 435kcal 18.5g | 585kcal 23.3g |
| | | 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 | 玉ねぎ エリンギ 砂糖 | 油 | 酢 塩 こしょう | 23.5g | 30g |

※ 袋井図書館で9月4日(水)～29日(日)まで、給食に関する展示を行っています。よろしければご覧ください！



献立表を掲載しています！
写真は毎日更新♪

「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)使われている日
に、この「野菜いっぱいマーク」がついています。



| 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 | 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 | | | |
| 13 金 | むぎごはん | | | | | 米 大麦 | | | | 445kcal |
| | きゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 21g |
| | スタミナやきにく | | | 赤ピーマン にら | もやし しょうが にんにく | 片栗粉 | 油 | テンメンジャン 醤油 酒 みりん トウバンジャン | | 26.8g |
| | アーモンドあえ | | | 小松菜 | キャベツ | 砂糖 | アーモンド | 醤油 | | 16.6g |
| | とうふのすまじる | 豆腐 | | チンゲンサイ 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 | | 1.1g |
| 17 火 | ごはん | | 十五夜の献立 | | 米 | | | | | |
| | きゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | にしんのみりんやき | | にしん | | | 砂糖 片栗粉 | | 醤油 酒 みりん | | 464kcal |
| | 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 | | 20.8g |
| | 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 | | 16.2g |
| | おつきみだんご（小） | | | | | (レモン果汁 みかん果汁) | | (砂糖 水あめ) | | 1.3g |
| 18 水 | むぎごはん | | どまんなか給食の日 | | 米 大麦 | | | | | |
| | きゅうにゅう | | 牛乳 | | どまんなか きゅうしょくのひ | | | | | |
| | とんかつ | | | | 小麦粉 パン粉 | 油 | 塩こうじ 酒 塩 こしょう ソース | | | 19.2g |
| | せんキャベツ | | | | キャベツ | | ドレッシング | | | 22.1g |
| | ふくろいのおいしさいっぱいみそしる | | 厚揚げ みそ 大豆粉 | にんじん チンゲンサイ | とうがん しいたけ | 玉ねぎ | | だし煮干し だし昆布 | | 1.2g |
| | 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 | | | |
| 19 木 | きゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ツナチーズオムレツ | 卵 豆腐 まぐろ油漬 | チーズ 牛乳 | パセリ | 玉ねぎ | | | チキンスープ 塩 こしょう | | 475kcal |
| | カレードレッシングサラダ | | | | キャベツ きゅうり | 砂糖 | 油 | 酢 塩 カレー粉 こしょう | | 23.7g |
| | 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 エリンギ | じゃがいも 砂糖 | オリーブ油 | ワイン 塩 こしょう コソソメ ローレル | | 18.4g |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | 1.5g |
| 20 金 | ごはん | | | | 米 | | | | | |
| | きゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | 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 | | 423kcal |
| | たくあんあえ | | | | チングンサイ | キャベツ たくあん | | 塩 | | 20g |
| | 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 | | 14g |
| 24 火 | ちゅうかめん | | | | 小麦粉 | | 塩 | | | |
| | きゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | にくだんごのもちごめむし | 鶏肉 大豆ミート 大豆粉 | | | 玉ねぎ しいたけ しょうが | もち米 砂糖 片栗粉 | ごま油 | 塩 酒 醤油 オイスターソース | | 487kcal |
| | リヤンパンサンスウ | | | | チングンサイ | コーン | 春雨 砂糖 | ごま油 | | 24g |
| | みそラーメンスープ | | 厚揚げ 大豆粉 | わかめ | にんじん 葉ねぎ 小松菜 | キャベツ もやし しょうが にんにく きくらげ | | 酢 黒酢 醤油 こしょう | | 15.9g |
| 25 水 | どんどんけめし | | 豆腐 油揚げ | | 米 砂糖 | 油 | 醤油 酒 | | | |
| | きゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | いかのレモンだれ | | いかでん粉つき | | | | | | | |
| | だいこんのあえもの | | | | レモン果汁 | じゃがいも 片栗粉 砂糖 | 油 | 醤油 | | 17.9g |
| | のりふで | かまぼこ | のり | チングンサイ | 大根 | 砂糖 | ごま油 | 醤油 | | 16.8g |
| 26 木 | ロールパン | | 脱脂粉乳 | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | 塩 | | | |
| | きゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | 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 | | 491kcal |
| | こぼうサラダ | 大豆粉 | | にんじん | ごぼう きゅうり | 砂糖 | ドレッシング | 酢 醤油 こしょう | | 23.6g |
| | 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 | ワイン コンソメ こしょう 塩 | | 31.5g |
| 27 金 | ごはん | | | | 米 | | | | | |
| | きゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | 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 うるめ煮干し | | 16.8g |
| | ナムル | | | | 小松菜 | もやし にんにく | ごま油 | 醤油 塩 | | 16.5g |
| | だいす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 | | 1g |
| 30 月 | ごはん | | | | 米 | | | | | |
| | きゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | さんまのかばやき | さんま | | | しょうが | 砂糖 片栗粉 | 油 | 酒 醤油 みりん 塩 こじ | | 486kcal |
| | じゃがいものあおのりあえ | | 青のり | | | | | じゃがいも | | 23.7g |
| | とりごぼうじる | 鶏肉 豆腐 | | にんじん 小松菜 | 大根 ごぼう こんにゃく | | | 醤油 酒 塩 だし昆布 | | 19.6g |

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。
袋弁当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、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）



「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。



10月分 学校給食予定献立表

A

献立目標：秋を味わおう

袋井市立中部学校給食センター R6.10

| 日 曜 日 | 献立名 | 主に体を作るもど（赤） | | 主に体の調子を整えるもど（緑） | | 主にエネルギーのもど（黄） | | 調味料 | 幼稚園 エネルギー ^{たんぱく質 糖質 食塩} | 小学校 エネルギー ^{たんぱく質 糖質 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 | ごはん きゅうにゅう | | | | | 米 | | | 441kcal | 600kcal |
| | | | 牛乳 | | | | | | 17.9g | 26.1g |
| | 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 まいたけ 根深ねぎ えのきだけ | 砂糖 | | 醤油 酒 かつお節 | 14.2g | 17.2g |
| 火 | うめおかかえ きなこまめ | かつお節 | | 小松菜 | もやし ねり梅 | 砂糖 | | みりん 醤油 | 1g | 1.3g |
| | | | 大豆 きなこ | | | 砂糖 黒砂糖 (幼 片栗粉) | (幼 油) | 塩 | | |
| 2 | むぎごはん きゅうにゅう | | | | | 米 大麦 | | | | |
| | | | 牛乳 | | | | | | | |
| 水 | あきのみかくカレー | 豚肉 大豆粉 | | にんじん トマト水煮 | 玉ねぎ エリンギ ひなしめじ にんにく しうがう | さつまいも レンズ豆 米粉 | 油 | コンソメ カレーアロマ ケチャップ ソース ワイン ローレル クミン カレー粉 塩 こしょう | 17.8g | 22.5g |
| | チングンサイとコーンのソテー | | | チングンサイ | コーン にんにく | | 油 | コンソメ 塩 こしょう | 13.4g | 15.4g |
| | フルーツゼリーミックス | | | | アロエ缶 みかん缶 | はちみつ みかんゼリー はちみつレモンゼリー | | ワイン | 0.8g | 1.1g |
| 3 | ロールパン きゅうにゅう | | 脱脂粉乳 | ★高南小学校 希望献立★ | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | 塩 | 505kcal | 675kcal |
| | エッググラタン | 卵 鶏肉 大豆粉 | 牛乳 | | | | | | 23.6g | 30.1g |
| 木 | ごぼうチップス | | | | 玉ねぎ ぶなしめじ | 小麦粉 | 油 バター | コンソメ 塩 こしょう 塩 ガーリックパウダー こしょう | 24.3g | 30g |
| | ボトフ | ワインナー | | にんじん | ごぼう | 米粉 | 油 | | 1.5g | 1.8g |
| 4 | ごはん きゅうにゅう | | | ★袋井スポーツ飯★ | | 米 | | | 515kcal | 673kcal |
| | ぶたどんのぐ | 豚肉 | 牛乳 | 赤パブリカ | 玉ねぎ まいたけ しょうが にんにく | 砂糖 片栗粉 | 油 | 醤油 みりん 酒 | 22.6g | 28.1g |
| 金 | こんふあえ みそしる りんごヨーグルト | 豆腐 みそ 大豆粉 | 牛乳 | チングンサイ | きゅうり | ごま油 | | 醤油 | 16.3g | 19.1g |
| | | | | | | さつまいも | | かつお節 だし昆布 | 1.2g | 1.5g |
| 7 | ごはん きゅうにゅう | | | | | 米 | | | 463kcal | 627kcal |
| 月 | さけのみりんやき しらたきのいためもの いりどうふ | 鮭 ベーコン 豆腐 鶏肉 かまぼこ | 牛乳 | チングンサイ | こんにゃく コーン | 片栗粉 | 油 | 醤油 酒 みりん 酒 オイスターソース 醤油 | 23.6g | 30.6g |
| | | | | にんじん 葉ねぎ | 玉ねぎ たけのこ しうがう | 砂糖 | ごま油 | 醤油 塩 こしょう かつお節 だし昆布 | 15.2g | 17.9g |
| 8 | くりごはん きゅうにゅう | | | ★袋井南中学校 希望献立★ | | 米 もち米 砂糖 | 粟 | 酒 みりん 塩 | 1.4g | 1.8g |
| | ぶたにくのしょうがやき キャベツのドレッシングあえ さつまいもじる | 豚肉 | 牛乳 | | | | | | 464kcal | 656kcal |
| 火 | | | | | 玉ねぎ しょうが | 片栗粉 | | 醤油 酒 みりん 塩 ここうじ | 17.3g | 23.5g |
| | | | | | にんじん キャベツ | 砂糖 | 油 | 酢 塩 こしょう | 16.9g | 22.4g |
| | | | 油揚げ | チングンサイ | 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 | 1.3g | 1.7g |
| 9 | ごはん きゅうにゅう | | | | | 米 | | | | |
| | マーポーどうふ | 豆腐 豚肉 みそ | 牛乳 | にんじん 葉ねぎ | 玉ねぎ たけのこ しうがう にんにく | 片栗粉 砂糖 | ごま油 | チキンスープ トウパンジャン オイスターソース テンメンジャン 醤油 酒 | 19.8g | 25.3g |
| 水 | あきあじしゅうまい パンサンスター | 鶏肉 大豆ミート | | | 玉ねぎ れんこん いわせ しうまい | 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮 | ごま油 | 醤油 酒 塩 | 16.3g | 19.2g |
| | | | | 小松菜 | コーン | 春雨 砂糖 | ごま油 | 酢 醤油 黒酢 こしょう | 1.1g | 1.4g |
| 10 | ロールパン きゅうにゅう | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | 塩 | 457kcal | 690kcal |
| | ミートローフ | 豚肉 卵 つすら卵 大豆粉 大豆ミート 高野豆腐 | 牛乳 | にんじん さやいんげん | 玉ねぎ しょうが コーン | | | ケチャップ マスタード ワイン ソース 塩 こしょう オツメグ | 21.6g | 32.6g |
| 木 | あきのサラダ チングンサイスープ スライスチーズ（小のみ） | 大豆粉 | | | きゅうり れんこん | さつまいも 砂糖 | ドレッシング | 酢 醤油 こしょう | 20.3g | 30.9g |
| | | | チーズ | チングンサイ | 玉ねぎ キャベツ エリンギ | | オリーブ油 | ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう | 1.4g | 2.5g |
| 11 | ごはん きゅうにゅう | | | ★十三夜 献立★ | | 米 | | | | |
| | さんまのたつたあげ ごもくまめ けんちんじる りんご | さんま 大豆粉 | 牛乳 | | | | | | 511kcal | 690kcal |
| 金 | | | | | しょうが こんにゃく ごぼう しいたけ | 片栗粉 | 油 | 醤油 酒 | 17.6g | 22.4g |
| | | | | 小松菜 | にんじん | 砂糖 | ごま油 | 醤油 みりん かつお節 だし昆布 | 19.4g | 24.2g |
| | | | | | 根深ねぎ | 里芋 | | 醤油 塩 かつお節 だし昆布 | 1.1g | 1.2g |
| 15 | ごはん きゅうにゅう | | | | | 米 | | | | |
| | さばのこうみやき はるさめのいためもの ゆばのすましる | さば | 牛乳 | 葉ねぎ | しょうが レモン果汁 | 砂糖 | | 醤油 みりん | 454kcal | 640kcal |
| 火 | | | | | | | | | 18.6g | 24.9g |
| | | | | 小松菜 | にんにく | はるさめ 砂糖 | 油 ごま油 | オイスターソース 酒 こしょう 醤油 | 19.2g | 25.9g |
| | | | | チングンサイ | 玉ねぎ えのきだけ | | | 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布 | 1.2g | 1.6g |
| 16 | むぎごはん きゅうにゅう さんぞくやき なめこじる | さんぞくやき キヤベツといとかんてんのあえもの 豆腐 みそ | 牛乳 | | ★姉妹都市 長野県塩尻市の献立★ | | 米 大麦 | | 482kcal | 639kcal |
| | | | | | | | | | 18.7g | 23g |
| 水 | | | | 糸寒天 | 小松菜 | キャベツ | ごま油 | 醤油 酒 塩 | 19.4g | 23.1g |
| | | | | にんじん | 大根 なめこ 根深ねぎ | じゃがいも | | かつお節 だし昆布 | 1g | 1.4g |

献立表を掲載しています！
写真は毎日更新♪



「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)使われている日
に、この「野菜いっぱいマーク」がついています。



| 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 | 幼稚園 エネルギー たんぱく質 糖質 食塩 | 小学校 エネルギー たんぱく質 糖質 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 種など | | | |
| 17 木 | げんまいせわりロールパン ぎゅうにゅう | | 脱脂粉乳 牛乳 | | | 小麦粉 砂糖 玄米 | ショートニング 塩 | | 459kcal 22.3g 18.2g 1.2g | 623kcal 29.6g 22.5g 1.5g |
| | チリコンカン | 豚肉 大豆ミート 大豆 | | トマト パセリ | 玉ねぎ にんにく | レンズ豆 砂糖 | 油 | ナツメグ 塩 チリパウダー ホーカブイヨン こしょう ソース パプリカパウダー ワイン 唐辛子 ケチャップ | | |
| | ほうれんそうとキャベツのサラダ | | | ほうれんそう | キャベツ コーン | 砂糖 | 油 | 酢 塩 こしょう | | |
| | クリームエスニカン | 鶏肉 | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん | 玉ねぎ エリンギ | 米粉 | バター | ワイン 塩 こしょう コンソメ カレー粉 | | |
| 18 金 | ごはん ぎゅうにゅう | | | | | 米 | | | 451kcal 17.4g 16.1g 1.2g | 608kcal 21.7g 19.1g 1.5g |
| | しろみさかなとじゃがいもの あまからえ | ホキでん粉つき | | | にんにく | じゃがいも 砂糖 | 油 | 醤油 酢 みりん | | |
| | いそかえ | のり | 小松菜 | | ちやし | | | 醤油 みりん | | |
| | ぐだくさんみそしる | みそ 豆腐 油揚げ 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 | | |
| 21 月 | ごはん ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | 米 | | | 437kcal 18.4g 15.2g 1.3g | 588kcal 23g 18.1g 1.4g |
| | とりつくね | 鶏肉 おから 豆乳 高野豆腐 大豆粉 | | | 玉ねぎ しょうが | 砂糖 片栗粉 | 油 | 塩 酒 こしょう 醤油 みりん | | |
| | れんこんきんぴら | | | さやいんげん | れんこん こんにゃく | 砂糖 | ごま油 | 醤油 みりん | | |
| | すましる | 豆腐 | わかめ | チンゲンサイ にんじん | 玉ねぎ | | | 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布 | | |
| 22 火 | うどん ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | 小麦粉 | | 塩 | 478kcal 21.6g 19g 1.7g | 590kcal 26.3g 22.2g 2g |
| | ちくわのいそべあげ | ちくわ | 青のり | | | 米粉 片栗粉 | 油 | | | |
| | アーモンドあえ | | | チンゲンサイ | キャベツ | 砂糖 | アーモンド | 醤油 | | |
| | きのこうどんのしる | 豚肉 油揚げ | | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ ぶなしめじ しいたけ えのきだけ | 片栗粉 | | 醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布 | | |
| 23 水 | チーズ | | チーズ | | | | | | | |
| | むぎこはん ぎゅうにゅう | 地球 | 牛乳 | | | 米 大麦 | | | 457kcal 21.8g 17.2g 1.3g | 618kcal 27.9g 20.6g 1.8g |
| | ふくろいポークいりたまごやき | 卵 豚肉 豆腐 | | | 玉ねぎ | 砂糖 | 油 | 醤油 かつお節 だし昆布 塩 | | |
| | こまつなどしいたけのピリからえ | | 小松菜 | しいたけ | 砂糖 | ごま油 | | 醤油 ラー油 | | |
| 24 木 | あつあげのにもの | 厚揚げ 鶏肉 さつまあげ | | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ 大根 | 砂糖 | | 醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布 | | |
| | ごはん ぎゅうにゅう | 地球 | 牛乳 | | | 米 | | | 490kcal 18.7g 17g 1.2g | 654kcal 24.3g 21g 1.8g |
| | やきししゃも | | ししゃも | | | | | 酒 | | |
| | あきなすのそぼろあん | 豚肉 大豆ミート | | | 赤ハーブリカ 葉ねぎ | なす しょうが | 砂糖 片栗粉 | 醤油 | | |
| 25 金 | とうふのみそしる | 豆腐 油揚げ みそ 大豆粉 | | 小松菜 にんじん | 玉ねぎ しいたけ | | | かつお節 だし昆布 | 434kcal 18.8g 15.9g 1.1g | 590kcal 24g 18.7g 1.7g |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |
| | ごはん ぎゅうにゅう | 地球 | 牛乳 | | | 米 | | | | |
| | ★友好都市 宮城県岩沼市の献立★ | | | | | | | | | |
| 28 月 | あぶらふのたまごとじ | 卵 | | 葉ねぎ | 玉ねぎ しいたけ | 仙台麸 砂糖 | | 醤油 みりん 酒 塩 かつお節 | 467kcal 20.1g 17.2g 1.2g | 640kcal 27.1g 20.8g 1.4g |
| | じゅこあえ | | しらすぼし | チンゲンサイ | 大根 | | ごま油 | 醤油 みりん | | |
| | おくすかけ | 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 | | |
| | ごはん おにぎり（西幼・東幼・田原幼） | 地球 | 牛乳 | | | 米 | | | | |
| 29 火 | さゅうにゅう | | | | | 米 | | 塩 | 462kcal 22.9g 17.1g 1.1g | 632kcal 31.1g 20.6g 1.7g |
| | イカフライ | いか 大豆粉 | | | | パン粉 小麦粉 | 油 | こしょう ソース | | |
| | だいこんのごまあえ | | | 小松菜 | 大根 | 砂糖 | ごま | 醤油 | | |
| | 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 | | |
| 30 水 | ごはん ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | 米 | | | 467kcal 19.8g 17.7g 1g | 615kcal 22.6g 18.4g 1.3g |
| | 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 | 油 | 酒 | | |
| | ツナとひじきのこまドレ | まぐろ水煮 | ひじき | チンゲンサイ | コーン | | | 醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布 | | |
| | こんさいじる | | | にんじん 葉ねぎ | 玉ねぎ ごぼう こんにゃく | さつまいも | ごま油 | 酒 かつお節 だし昆布 | | |
| 31 木 | むぎこはん ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | 米 大麦 | | | 461kcal 21.2g 21.3g 1.3g | 636kcal 29.3g 27.6g 1.9g |
| | ロールパン ぎゅうにゅう | 地球 | 牛乳 | | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング 塩 | | | |
| | ガーリックレモンチキン | 鶏肉 大豆粉 | | | にんにく レモン果汁 | | オリーブ油 | 塩 こしょう ガーリックパウダー | | |
| | ごぼうサラダ せかいいちおいしいスープ | 大豆粉 | 牛乳 脱脂粉乳 | にんじん | 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 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。

袋弁当の食材は太字でしています。

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、ベ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）



「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。



11月分 学校給食予定献立表

A

献立目標： 和食のよさを知ろう

袋井市立中部学校給食センター R 6.11

| 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 | 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 | | | |
| 1 | ごはん | | | ★北海道地方の料理★ | | 米 | | | | |
| 1 | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 472kcal 638kcal |
| | 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 | 砂糖 | 油 | 塩 酒 みりん 醤油 | 21.9g 29.6g | |
| 金 | じゃがバター | | | | | じゃがいも | バター | 塩 | 14.6g 17.2g | |
| 金 | 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 1.3g | |
| | ぎゅうにゅうプリン | (牛乳 加糖れん乳) | | | | (砂糖) | | | | |
| 5 | ごはん |  | 牛乳 | | 米 | | | | | 472kcal 634kcal |
| 5 | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 17.8g 22.8g |
| | れんこんのはさみあげ | 豚肉 高野豆腐 大豆粉 | | | れんこん 根深ねぎ 生姜 | 小麦粉 ベーキングパウダー | 油 | 塩 醤油 酒 こしょう | 18.8g 22.7g | |
| 火 | ゆかりあえ | | | チングンサイ | キャベツ 赤しそ | | | 醤油 | 1.2g 1.6g | |
| | 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 | | |
| 6 | むぎごはん |  | | | 米 大麦 | | | | | 454kcal 602kcal |
| 6 | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 17.3g 22.1g |
| | 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 ワイン トマトケチャップ ソース ローレル カレーアロマ カレー粉 塩 こしょう | 9.8g 10.6g | |
| 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 塩 | 1.3g 1.6g | |
| | フルーツゼリーミックス | | | | | アロエ缶 黄桃缶 バイン缶 | 白桃ゼリー | | | |
| 7 | ロールパン |  | 脱脂粉乳 | | 小麦粉 砂糖 | | ショートニング | 塩 | | 506kcal 656kcal |
| 7 | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 20.3g 24.8g |
| | さんまのパンこやき | さんま 大豆粉 | | パセリ | にんにく | パン粉 | オリーブ油 | 塩 こしょう ワイン ガーリックパウダー | 25.2g 29.5g | |
| 木 | 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 | 1.2g 1.8g | |
| | チングンサイのクリームスープ | ベーコン 大豆粉 | 牛乳 脱脂粉乳 | チングンサイ にんじん | 玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ | 小麦粉 | バター | ワイン コンソメ 塩 こしょう | | |
| 8 | ごはん | | | | 米 | | | | | 482kcal 663kcal |
| 8 | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 19.6g 25.2g |
| | とりのからあげ |  | 鶏肉 | | 生姜 にんにく | 米粉 | 油 | 酒 醤油 | 19.3g 24.6g | |
| 金 | こんにゃくのもの |  | さつまいげ | | 大根 こんにゃく | 砂糖 | | 醤油 みりん だし昆布 かつお節 | 1.1g 1.8g | |
| | すまじる | 豆腐 かまぼこ | | 小松菜 にんじん | 玉ねぎ | | | 醤油 酒 塩 だし昆布 | | |
| | チーズ（小のみ） | | チーズ | | | | | | | |
| 11 | ごはん | | | | 米 | | | | | 472kcal 653kcal |
| 11 | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 18.3g 24.6g |
| | ふたにくのみぞやき | 豚肉 みそ 大豆粉 | | | 生姜 にんにく | はちみつ | | 酒 みりん | 16.7g 22g | |
| 月 | うのはなに | おから さつま揚げ | | 葉ねぎ | 玉ねぎ しいたけ | 砂糖 | 油 | 醤油 みりん かつお節 だし昆布 | 1.2g 1.6g | |
| | たいこんのすまじる | 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 | | |
| | かき | | | | 柿 | | | | | |
| 12 | むぎごはん |  | | | 米 大麦 | | | | | 502kcal 644kcal |
| 12 | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 25g 30.2g |
| | あつあげコロコロマー婆ー | 厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉 | | にんじん 葉ねぎ | 玉ねぎ たけのこ 根深ねぎ 生姜 にんにく | 砂糖 片栗粉 | ごま油 油 | ホーフブイヨン 醤油 オイスターソース 甜麵醬 豆板醬 酒 | 19.4g 20.9g | |
| 火 | ちゅうかあえ |  | | 小松菜 | 大根 | | | ごま油 砂糖 酢 醤油 塩 | 1g 1.3g | |
| | たいすとにぼしのあめがらめ | 煮干し 大豆 | 青のり | | | 砂糖 (幼 片栗粉) | (幼 油) | みりん 醤油 | | |
| 13 | ごはん | | | | 米 | | | | | 521kcal 689kcal |
| 13 | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 23.1g 27.5g |
| | にしんのみりんやき | にしん 大豆粉 | | | | 砂糖 | 油 | みりん 酒 醤油 | 17.9g 19.8g | |
| 水 | 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 だし昆布 | 1.3g 1.6g | |
| | うちまめいりみそしる | 打ち豆 豆腐 みそ 油揚げ 大豆粉 | チングンサイ にんじん | キャベツ | | | | かつお節 だし昆布 | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |
| 14 | ロールパン |  | 脱脂粉乳 | | 小麦粉 砂糖 | | ショートニング | 塩 | | 453kcal 626kcal |
| 14 | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 21.5g 29.1g |
| | ハニーローストチキン | 鶏肉 大豆粉 | | | にんにく | はちみつ 片栗粉 | | 塩 こしょう ワイン 醤油 | 21.7g 27.9g | |
| 木 | アーモンドサラダ |  | | | キャベツ キュウリ | 砂糖 | アーモンド油 | 酢 塩 こしょう | 1.7g 2.1g | |
| | ボトフ | ワインナー | | にんじん | 玉ねぎ 白菜 セロリ エリンギ | じゃがいも | 油 | 醤油 ワイン コンソメ 塩 こしょう | | |
| 15 | むぎごはん |  | | | 米 大麦 | | | | | 496kcal 682kcal |
| 15 | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 21.2g 29.5g |
| | 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 | 16.6g 20.1g | |
| 金 | はくさいのこんぶあえ | 塩昆布 | | 小松菜 | 白菜 | | ごま油 | 醤油 | 1g 1.3g | |
| | 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 | | |

献立表を掲載しています！
写真は毎日更新♪



「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) 使われている日
に、この「野菜いっぱいマーク」がついています。



| 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 | 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 | | | |
| 月 | ごはん | | | ★どまんなか給食★ | | 米 | | | | 446kcal |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 615kcal |
| | 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 | 18.7g | 24.6g |
| | キャベツといいたけのピリからえ | | | | キャベツ しいたけ | 砂糖 | ごま油 | 醤油 ラー油 | 16.2g | 19.9g |
| | どまんなかじる | 大豆 みそ | にんじん チンゲンサイ | 大根 | さつまいも | | | かつお節 だし昆布 | 1.3g | 1.6g |
| 火 | さくらこはん | | | ★えびすこう★ | | 米 | | | | 430kcal |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 603kcal |
| | あかうおのしおこうじやき | 赤魚 大豆粉 | | | | 油 | | 塩こうじ 酒 塩 | 20.1g | 27.5g |
| | 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 | 14.6g | 17.1g |
| | 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 | 1.6g | 2g |
| 水 | チャーハン | ハム | ★浅羽東小学校希望献立★ | | 根深ねぎ コーン | 米 | 油 ごま油 | 醤油 塩 こしょう | | 435kcal |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 570kcal |
| | あげぎょうざ | 豚肉 大豆粉 大豆ミート | | にら | キャベツ 生姜 にんにく | 片栗粉 小麦粉 餃子の皮 | 油 ごま油 | 塩 こしょう 醤油 酒 | 19.1g | 23.5g |
| | ナムル | | | 小松菜 | もやし にんにく | | ごま油 | 醤油 こしょう | 1.7g | 20.4g |
| | わかめスープ | 豆腐 | わかめ | チンゲンサイ にんじん | 玉ねぎ たけのこ | | ごま油 | ホークブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう | 1.3g | 1.7g |
| 木 | りんごチップロールパン | りんご | 脱脂粉乳 | ★浅羽中学校希望献立★ | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | 塩 | | 440kcal |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | りんごチップ | | | | | 595kcal |
| | ハンバーグ | 豚肉 牛肉 大豆粉 豆乳 大豆ミート | | | 玉ねぎ | 砂糖 | 油 | 塩 ナツメグ ソース ワイン こしょう トマトケチャップ | 20.8g | 26.8g |
| | 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 | 酢 塩 こしょう | 18.4g | 22.7g |
| | ABCDスープ | ベーコン | | にんじん | 玉ねぎ キャベツ セロリ | マカロニ | 油 | ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう | 1.3g | 1.8g |
| 金 | ごはん | | | ★和食の日の献立★ | | 米 | | | | 469kcal |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 688kcal |
| | さばのてりやき | さば | | | | 片栗粉 | 油 | 酒 みりん 醤油 | 19.3g | 27.6g |
| | こまあえ | | | | もやし キャベツ | 砂糖 | ごま | 醤油 | 20.6g | 30.5g |
| | はりはりじる | 豆腐 豚肉 | | にんじん 水菜 | 玉ねぎ えのき茸 | | | 醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布 | 1.2g | 1.4g |
| 月 | ごはん | | | | | 米 | | | | 442kcal |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 582kcal |
| | 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 | 18.7g | 21.2g |
| | きんぴらごぼう | きんぴら | | にんじん さやいんげん | ごぼう | 砂糖 | ごま油 | 醤油 みりん | 16.6g | 17.1g |
| | ゆばのすましる | 豆腐 ゆば | | 小松菜 | 玉ねぎ えのき茸 | | | 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布 | 0.8g | 1g |
| 火 | ソフトめん | りんご | | | | 小麦粉 | | 塩 | | 510kcal |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 646kcal |
| | ミートソース | 豚肉 大豆粉 大豆ミート | | 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 コンソメ ワイン 塩 こしょう | 23.8g | 30.5g |
| | あきやさいのチーズやき | ワインナー 大豆粉 | チーズ | | れんこん まいたけ | さつまいも | | 塩 こしょう | 16.7g | 20g |
| | やさいサラダ | | | チンゲンサイ | キャベツ コーン | 砂糖 | 油 | 酢 りんご酢 塩 こしょう | 1.5g | 1.6g |
| 水 | むぎごはん | むぎ | | | | 米 大麦 | | | | 489kcal |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 660kcal |
| | こうやどうふのうまに | 高野豆腐 鶏肉 さつま揚げ | | にんじん さやいんげん | 玉ねぎ こんにゃく しいたけ | 砂糖 | | 醤油 みりん かつお節 だし昆布 | 18.1g | 23g |
| | いそかあえ | | のり | 小松菜 | キャベツ | | | 醤油 みりん | 17.3g | 20.7g |
| | たいがくいも | | | | | さつまいも 砂糖 | 油 | 醤油 酢 | 0.9g | 1.3g |
| 木 | しょくパン | しょく | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | 塩 | | 429kcal |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 612kcal |
| | フィッシュフライ | ホキ 大豆粉 | | | | パン粉 小麦粉 | 油 | ワイン 塩 こしょう | 19.7g | 28.1g |
| | タルタルソース | (大豆粉) | (パセリ) | (玉ねぎ きゅうり レモン果汁) | (砂糖) | (油) | (油) | (酢 塩) | 18.9g | 23.8g |
| | コールスロー | | | | キャベツ キャベツ | 砂糖 | 油 | 酢 りんご酢 塩 こしょう | 1.4g | 1.9g |
| 金 | ミネストローネ | ベーコン 大豆 | | トマト にんじん | 玉ねぎ セロリ 白菜 にんにく | じゃがいも 砂糖 | オリーブ油 | ワイン コンソメ ローレル 塩 こしょう | | |
| | ごはん | ごはん | | | | 米 | | | | 460kcal |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | 622kcal |
| | たまごやき | 卵 豆腐 | | | | 砂糖 | | 醤油 塩 かつお節 だし昆布 | 22.4g | 28.7g |
| | やさいとじゃこのいためもの | | しらす干し | 小松菜 | キャベツ | | ごま油 | 醤油 こしょう | 17.6g | 20.8g |
| 水 | 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 しいたけ | 砂糖 | | 醤油 酒 かつお節 だし昆布 | 1.4g | 2g |

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。
袋弁当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、ベ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）



「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。



12月分 学校給食予定献立表

A 献立目標：冬を味わおう

袋井市立中部学校給食センター R.6.12

| 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 | 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 穀実など | | | |
| 月 | ごはん | | | ★関東地方の料理★ | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | さんがやき | 豆腐 鶏肉 あじ 大豆粉 みそ | | | しょうが 椒根ねぎ | 片栗粉 | | 醤油 塩 酒 | 495kcal | 644kcal |
| | 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 酢 塩 | 21.9g | 27.4g |
| | けんちんじる | 豆腐 油揚げ | | 小松菜 にんじん | 大根 | 黒芋 | ごま油 | 醤油 塩 かつお節 だし昆布 | 16.1g | 18.5g |
| 火 | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | 1.5g | 1.8g |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | あつあけのそぼろかけ | 厚揚げ 豚肉 | | 葉ねぎ | | 砂糖 片栗粉 | 油 | 酒 醤油 みりん | 470kcal | 639kcal |
| | 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 | 20g | 22.5g |
| 水 | 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 えのきだけ | さつまいも | | かつお節 だし昆布 | 18.1g | 20.6g |
| | むぎごはん | | | | | 米 大麦 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ししゃものいそべやき | | ししゃも 青のり | | | 片栗粉 | 油 | | 18.7g | 25.4g |
| | こまあえ | | | 小松菜 | もやし | 砂糖 | ごま | 醤油 | 16.9g | 21.4g |
| 木 | 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 えのきだけ | じゃがいも 砂糖 | | 醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布 | 1g | 1.4g |
| | 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 | | | | | | | |
| | とりにくとだいすのトマトにこみ | 鶏肉 大豆 | | にんじん ブロッコリー トマト水煮 | 玉ねぎ エリンギ にんにく | 米粉 砂糖 | 油 | ケチャップ チキンスープ コンソメ ワイン 塩 ローレル こしょう | 481kcal | 682kcal |
| | コーンサラダ | | | 小松菜 | キャベツ コーン | 砂糖 | 油 | 酢 塩 こしょう | 20.4g | 27.9g |
| 金 | 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 バター 油 生クリーム | 幼稚園・こども園は カシューナッツ が入りません。 | 0.9g | 1.4g |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | わふうハンバーグおろしソース | 豚肉 大豆ミート 豆乳 大豆粉 高野豆腐 | | | 玉ねぎ 大根 | 砂糖 片栗粉 | 油 | 塩 ワイン 醤油 こしょう ナツメグ みりん | 434kcal | 586kcal |
| | ほうれんそういりあえもの | | | ほうれんそう | もやし | | ごま油 | 醤油 | 20.5g | 25.8g |
| 木 | すまじる | 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 | 15.8g | 18.5g |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | おにぎり（浅羽東小・浅羽東二） | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | 塩 | | |
| | たらのあますあんかけ | たら 大豆粉 | | にんじん | 玉ねぎ | 片栗粉 砂糖 | 油 | 酒 チキンスープ 醤油 酢 | 19.8g | 24.1g |
| 木 | 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 | 14.2g | 16.6g |
| | わかめじる | 豆腐 | わかめ | 葉ねぎ | 大根 白菜 ぶなしめじ | | ごま油 | 醤油 塩 かつお節 だし昆布 | 1.2g | 1.4g |
| | むぎごはん | | | | | 米 大麦 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ハッシュドポーク | 豚肉 大豆粉 | | パセリ | 玉ねぎ ぶなしめじ | じゃがいも 砂糖 小麦粉 | 油 バター | ケチャップ ソース トマトピューレ 塩 ワイン コンソメ こしょう | 498kcal | 670kcal |
| 木 | 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 | 17.7g | 22.3g |
| | フルーツゼリーミックス | | | | みかん缶 アロエ缶 | マスクットゼリー はちみつ | | ワイン | 16.7g | 20g |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ちぐさやき | 卵 まぐろ油漬け 豆腐 | | 葉ねぎ | 玉ねぎ だけのこ しいだけ | 砂糖 | 油 | 醤油 塩 かつお節 | 1.1g | 1.4g |
| 木 | だいこんのいもの | 豚肉 | | | 大根 こんにゃく | 砂糖 | | 醤油 みりん かつお節 だし昆布 | 19.8g | 25.1g |
| | とうふのみそしる | 豆腐 みそ 大豆粉 | | にんじん 小松菜 | 白菜 椒根ねぎ | | | かつお節 だし昆布 | 15.5g | 18.3g |
| | 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 | 1.3g | 1.7g |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | しいらのガーリックやき | しいら 大豆粉 | | パセリ | | | 油 | 塩 こしょう ワイン ガーリックパウダー | 478kcal | 637kcal |
| 木 | カラフルサラダ | | ブロッコリー 赤パブリカ | | コーン カリフラワー | さつまいも | ドレッシング | 塩 こしょう | 21.1g | 29.7g |
| | ABCスープ | ベーコン | | にんじん | 玉ねぎ キャベツ セロリ | マカロニ | オリーブ油 | コンソメ ワイン 醤油 塩 こしょう | 19.1g | 22.9g |
| | おたのしみケーキ | (卵) | (乳製品) | | | (砂糖 小麦粉 チョコレート) | | | 1.3g | 1.6g |

献立表を掲載しています！
写真は毎日更新♪

「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)使われている日
に、この「野菜いっぱいマーク」がついています。



| 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 | 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 | | | |
| 金 | キムタクごはん | ペーパン | ★周南中学校 希望献立★ | 葉ねぎ | 白菜キムチ たくあん にんにく | 米 | ごま油 油 | ポークブイヨン 醤油 酒 | 500kcal | 664kcal |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | 22g | 27.4g |
| | とりのからあげ | 鶏肉 | | | しょうが にんにく | 片栗粉 | 油 | 酒 醤油 | 22.2g | 26.3g |
| | きゅうりのひたひた | かつお節 | | | きゅうり | 砂糖 | ごま油 | 醤油 | 1.6g | 2.1g |
| 月 | 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 | | | 457kcal | 647kcal |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | 19.2g | 25.7g |
| | さばのねぎみそやき | さば みそ 大豆粉 | | | 根菜ねぎ | | | 醤油 みりん 酒 | 18.9g | 25.4g |
| 火 | たいこんのゆかりあえ | | | 小松菜 赤しそ | 大根 | | | 醤油 | 1.4g | 1.6g |
| | 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 | | |
| | ちゅうかめん | | | | | 小麦粉 | | 塩 | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | 497kcal | 634kcal |
| 水 | はるまき | まぐろ水煮 大豆粉 | | 小松菜 | たけのこ もやし しょうが | 春巻きの皮 春雨 片栗粉 砂糖 小麦粉 | ごま油 油 | 醤油 酒 みりん オイスターーソース | 24.6g | 31g |
| | ちゅうかあえ | | | チンゲンサイ | 大根 | 砂糖 | ごま油 | 酢 醤油 | 17.6g | 20.9g |
| | ごもくあんかけスープ | 豚肉 いか | | にんじん | 白菜 玉ねぎ 枝豆 しいたけ しょうが | 片栗粉 | ごま油 | ポークブイヨン 醤油 酒 塩 | 1.6g | 2g |
| | むぎごはん | | | ★冬至 献立★ | 米 大麦 | | | | 457kcal | 611kcal |
| 木 | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | 21.1g | 25.9g |
| | 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 | 17.2g | 19.4g |
| | やさいとじゃこのいためもの | | しらすぼし | 小松菜 | キッペツ | | ごま油 | 醤油 こしょう | 1.1g | 1.3g |
| | かぼちゃのみそしる | 油揚げ みそ 大豆粉 | | かぼちゃ チンゲンサイ | 玉ねぎ えのきだけ | | | かつお節 だし昆布 | | |
| 木 | ロールパン | 牛乳 | 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 | | | | | | | 484kcal | 652kcal |
| | どまんなかカレーシューウ | 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 生クリーム 油 | コンソメ ワイン カレー粉 塩 こしょう | 19.8g | 25.7g |
| | コールスロー | 大豆粉 | | | キッペツ コーン | 砂糖 | ドレッシング | 酢 塩 こしょう | 21.6g | 27.2g |
| | ごぼうチップス | 牛乳 | | | ごぼう | 米粉 | 油 | 塩 ガーリックパウダー こしょう | 1g | 1.5g |

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、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）



「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。



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。



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

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。



加熱時の温度を確認します。

1月分 学校給食予定献立表

A

献立目標：袋井の地場産物を味わおう

袋井市立中部学校給食センター R.7.1

| 日 / 曜日 | 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) | | 主にエネルギーのもの(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 | | | |
| 8 | ごはん  | | | | | 米 | | | | |
| 水 | きゅうにゅう  | 牛乳 | | | | | | | | |
| 9 | マーボーどうふ  | 豆腐 豚肉 みぞ | | にんじん 葉ねぎ | 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく | 片栗粉 砂糖 | ごま油 | ポークブイヨン 甜麵醤 醤油 酒 オイスター・ソース 豆板醤 | 514kcal 20.1g 18.9g | 692kcal 25.2g 22.1g |
| 木 | 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 カーリックハウター こしょう | 1.1g | 1.4g |
| 10 | ちゅうあえ  | | | 小松菜 | 大根 | 砂糖 | ごま油 | 酢 醤油 | | |
| 金 | ごはん  | | | ★正月料理 献立★ | | 米 | | | | |
| 火 | きゅうにゅう  | 牛乳 | | | | | | | | |
| 14 | ふゆやさいカレー  | 鶏肉 大豆粉 | | にんじん トマト水煮 ブロッコリー | 玉ねぎ 大根 にんにく しょうが カリフラワー | じゃがいも 米粉 レンズ豆 | 油 | チキンスープ 塩 ケチャップ ソース ワイン クミン カレー粉 オールスパイス こしょう カレーアロマ ローレル | 508kcal 19.1g 16.3g | 682kcal 24.8g 18.9g |
| 水 | キャベツソテー  | ワインナー | | | キャベツ コーン | | 油 | 塩 こしょう コンソメ | 1g | 1.5g |
| 15 | 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 はちみつ | | ワイン | | |
| 火 | むぎごはん  | | | | | 米 大麦 | | | | |
| 17 | きゅうにゅう  | 牛乳 | | | | | | | | |
| 金 | あつあけのみそれかけ  | 厚揚げ | | | 大根 | 砂糖 片栗粉 | | 醤油 みりん | 15.4g | 20.4g |
| 火 | じゃがいものとさに  | かつお節 | | | | じゃがいも 砂糖 | | 醤油 みりん | 12.6g | 17g |
| 水 | キャベツのみそしる  | 油揚げ みぞ 大豆粉 | | 小松菜 にんじん | キャベツ 玉ねぎ えのきだけ | | | かつお節 だし昆布 | 1.2g | 1.5g |
| 16 | ごはん  | | | | | 米 | | | | |
| 木 | ししゃものからあげ  | ししゃも 大豆粉 | | | | 片栗粉 | 油 | みりん | 492kcal 18.7g | 673kcal 24.7g |
| 水 | ひじきとだいすのいたために  | 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 かつお節 だし昆布 | 17.5g | 21.7g |
| 火 | はりはりじる  | 豆腐 豚肉 | | にんじん 水菜 | 玉ねぎ | | | 醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布 | 1.2g | 1.6g |
| 17 | はれひめ (かんきつ)  | | | | | | | | | |
| 木 | ロールパン  | | | 脱脂粉乳 | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | 塩 | 444kcal 21.6g | 593kcal 27.6g |
| 水 | きゅうにゅう  | 牛乳 | | | | | | | | |
| 火 | ツナチーズオムレツ  | 卵 豆腐 まぐろ油づけ | チーズ 牛乳 | バセリ | 玉ねぎ | | | チキンスープ 塩 こしょう | 19.6g | 24.3g |
| 水 | えだまめポテト  | 大豆粉 | | | えだまめ | じゃがいも | ドレッシング | 塩 こしょう | 1.5g | 1.9g |
| 火 | 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 ワイン コンソメ | | |
| 17 | キムチごはん | ベーコン | ★袋井中学校 希望献立★ | | 白菜キムチ にんにく | 米 | ごま油 油 | 酒 醤油 ポークブイヨン | 523kcal 22.7g | 702kcal 28.2g |
| 金 | きゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | |
| 火 | とりのからあげ | 鶏肉 大豆粉 | | | にんにく しょうが | 片栗粉 | 油 | 醤油 酒 | 22.8g | 27.1g |
| 水 | 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 | 1.4g | 2g |
| 火 | とんじる | 豚肉 豆腐 みぞ 大豆粉 | | にんじん 葉ねぎ | 大根 ごぼう こんにゃく | | | 酢 醤油 こしょう 酒 かつお節 だし昆布 | | |
| 水 | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| 火 | きゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | |
| 月 | にしのみりんやき | にしん 大豆粉 | 幼稚園・こども園は うずら卵が入ません。 | | 小松菜 | もやし | 砂糖 | 油 醤油 みりん 酒 | 446kcal 20.8g | 627kcal 27.1g |
| 火 | おでん (幼うずら卵なし) | 鶏肉 うずら卵 黒はんぺん ちくわ | 昆布 | にんじん | 大根 こんにゃく | 砂糖 | ごま油 | 醤油 塩 かつお節 | 17g | 21.8g |
| 水 | うどん | | | | | 小麥粉 | | 塩 | 494kcal 20.1g | 608kcal 24.3g |
| 火 | きゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | |
| 水 | かきあけ | | しらす干し | にんじん | 玉ねぎ | さつまいも 小麥粉 片栗粉 | 油 | 酒 塩 | 20.2g | 23.7g |
| 火 | はくさいのあえもの | | | | チンゲンサイ | 白菜 | | ごま油 | 1.3g | 1.6g |
| 水 | ごもくうどんのしる | 鶏肉 油揚げ | | | 小松菜 | 大根 根深ねぎ えのきだけ | 片栗粉 | 醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布 | | |
| 火 | むぎごはん | | | | | 米 大麦 | | | | |
| 水 | きゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | |
| 火 | にまごやき | 卵 豆腐 | | | | | | | | |
| 水 | こまつのひたひた | かつお節 | | 小松菜 | もやし | 砂糖 | ごま油 | 醤油 だし昆布 | 21.1g | 643kcal 26.6g |
| 火 | にくじやが | 豚肉 | | にんじん さやいんげん | 玉ねぎ こんにゃく しょうが | 砂糖 | じやがいも 砂糖 | 醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布 | 16.2g | 19g |
| 水 | | | | | | | | | 1.3g | 1.5g |

10日(金)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。(緊急時には、防災用の備蓄米を給食で使用します。)



| 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 | 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 | | | |
| 木 23 | ロールパン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | 塩 | 444kcal 20.2g 18.5g 1.2g | 593kcal 26.6g 22.8g 1.5g |
| | きゅうにゅう | | 牛乳 | | | じゃかいも 小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー | 油 | 塩 こしょう ガーリックパウダー | | |
| | しいらのフリッター | しいら | | | | | | | | |
| | コーンサラダ | | チンゲンサイ | キャベツ コーン | 砂糖 | 油 | 酢 塩 こしょう | | | |
| 金 24 | ふくやさいたっぷりチャウダー | ベーコン | 牛乳 スキムミルク | ブロッコリー 人参 | 白菜 玉ねぎ かぶ | 米粉 | 油 生クリーム | コンソメ ワイン 塩 こしょう | | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 509kcal 22.7g 18.3g 1.1g | 657kcal 27g 20.5g 1.6g |
| | きゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | とりのねぎだれ | 鶏肉 | | | 根深ねぎ しょうが にんにく | 片栗粉 | ごま油 | 酒 塩こうじ 醤油 みりん | | |
| | ゆかりえ | | チンゲンサイ 赤しそ | キャベツ | | | | 醤油 | | |
| 月 27 | すまじる | 豆腐 | | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ えのきだけ | | | 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布 | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 436kcal 22.8g 12.9g 1.3g | 590kcal 28.5g 14.5g 1.5g |
| | おにぎり(袋北小5年6年・特支) | | | | | 米 | 塩 | | | |
| 火 28 | きゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | 522kcal 17.5g 20.8g | 695kcal 22.5g 24.1g |
| | さけのしおやき | 鮭 大豆粉 | | | | | 油 | 塩こうじ 塩 | | |
| | あおなあえもの | | | 小松菜 | キャベツ | | ごま油 | 醤油 塩 | | |
| | すいとんじる | 鶏肉 | | にんじん 葉ねぎ | 大根 | 里いも すいとん | | 醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布 | | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| 水 29 | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | 511kcal 21.1g 19.8g 1.4g | 707kcal 27.4g 24.9g 1.9g |
| | こめこのメンチカツ | 豚肉 大豆粉 高野豆腐 | | | 玉ねぎ | 米粉 米粉のパン粉 | 油 | 塩 こしょう ナツメグ ソース | | |
| | せんキャベツ | | | | キャベツ | | | 青じそドレッシング | | |
| | ぐだくさんじる | 豆腐 | | 小松菜 にんじん | 白菜 根深ねぎ | | | 醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布 | | |
| | チヨコクレープ | (豆乳 大豆粉) | | | | (米粉 砂糖 水あめ) | (ココアパウ ター) | | | |
| 木 30 | むぎごはん | | | | | 米 大麦 | | | 494kcal 22.4g 23.9g 1.6g | 664kcal 29.3g 29.7g 2g |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | さばのつけ | さば 大豆粉 | | | しょうが | 砂糖 | | 酒 醤油 みりん | | |
| | 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 | | |
| | みそしる | 豆腐 みそ 大豆粉 | | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ えのきだけ | | | かつお節 だし昆布 | | |
| 金 31 | チーズ | | チーズ | | | | | | 449kcal 20.1g 16.3g 1.3g | 604kcal 25.1g 19.2g 1.6g |
| | こくとうロールパン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 黒砂糖 | ショートニング | 塩 | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | マカロニチキングラタン | 鶏肉 大豆粉 | 牛乳 チーズ パセリ | 玉ねぎ ぶなしめじ | マカロニ 小麦粉 油 パター | | | コンソメ 塩 こしょう | | |
| | 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 | 酢 塩 こしょう カレーパン | | |
| 金 31 | ボトフ | ウインナー | | にんじん | 玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ | じゃかいも | 油 | ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう | | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | 449kcal 20.1g 16.3g 1.3g | 604kcal 25.1g 19.2g 1.6g |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | しゃきしゃきそぼろふたどんのく | 豚肉 | | 小松菜 | 玉ねぎ 切干大根 | 砂糖 片栗粉 | ごま油 | 醤油 酒 みりん | | |
| | ごまあえ | | | 水菜 | キャベツ | 砂糖 | ごま | 醤油 | | |
| 金 31 | 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 | 白菜 根深ねぎ | | | 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)使われている日に この「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」 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。 |



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～

時 間 ①10時半～ ②11時～ ③11時半～ ④正午～
⑤12時半～ ⑥13時～ ⑦13時半～ **※要予約**

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



その他に楽しい体験がたくさん♪

- 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 缶バッヂプレゼント
 - ハンバーグ並べタイムアタック など

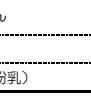
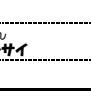
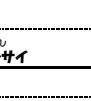


2月分 学校給食予定献立表

A

献立目標： 寒さに負けない食事を知ろう

袋井市立中部学校給食センター R7.2

| 日 / 曜日 | 献立名 | 主に体を作るもど(赤) | | 主に体の調子を整えるもど(緑) | | 主にエネルギーのもど(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 | | | |
| 3月 | ごはん | | | ★節分 献立★ | | 米 | | |   | 453kcal 626kcal 19.6g 26.6g 15.7g 19.3g 1.1g 1.4g |
| | おにぎり(袋北小1~4年) | | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 |  | しょうが | | 片栗粉 砂糖 | 油 | | | |
| | いわしのかばやき | いわし | | 小松菜 | 白菜 | | ごま油 | | 酒 醤油 みりん 塩 こじ | 19.6g 26.6g |
| | こんぶあえ | 塩こんぶ |  | にんじん | 大根 根深ねぎ | じゃがいも | | | 醤油 | 15.7g 19.3g |
| | とんじる | 豚肉 豆腐 みそ 大豆粉 | | | | | 酒 かつお節 だし昆布 | | 1.1g 1.4g | |
| 4月 | せつぶんまめ(小) | 大豆 | | | | | | | | |
| | せつぶんボーロ(幼) | (きな粉 卵) | | (脱脂粉乳) | | | (片栗粉 砂糖) | | | |
| | むぎごはん | | | | | 米 大麦 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | |
| | あつあけのあんかけ | 厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉 | 葉ねぎ | たけのこ 根深ねぎ | しょうが | 砂糖 片栗粉 | ごま油 | | 酒 醤油 かつお節 だし昆布 | 512kcal 683kcal 20.7g 26.7g |
| | おかかえ | かつお節 |  | 小松菜 | もやし | | | | 醤油 みりん 塩 だし昆布 | 16.2g 21g |
| 火 | のっべいじる | 鶏肉 | | にんじん チングンサイ | 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 | 1.2g 1.4g |
| | りんごヨーグルト | りんごヨーグルト | | | | | | | | |
| 5水 | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | おにぎり(袋西小1~4年) | | | | | 米 | | | 塩 | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | |
| | しろみざかなのねぎだれ | ほきでん粉つき | | | | 根深ねぎ しょうが にんにく | じゅがいも 砂糖 片栗粉 | | 酢 醤油 みりん | 460kcal 624kcal 18.8g 23.4g |
| | うのはなに | おから さつまあげ | 葉ねぎ | | | 玉ねぎ | 砂糖 | 油 | 醤油 みりん かつお節 だし昆布 | 16.9g 1.2g |
| | 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 | 1.3g |
| 6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 | | | | | | | | |
| | こうやどうふのチーズやき | 高野豆腐 大豆粉 まくろ油漬け | 牛乳 チーズ | | 玉ねぎ | | ドレッシング | こしょう | | 514kcal 683kcal 23.3g 30.2g |
| | にんじんとチングンサイのソテー | ワインナー |  | にんじん チングンサイ | | | 油 | コソソメ 塩 こしょう | | 25.7g 32.1g |
| | コーンボタージュ | 大豆粉 | 牛乳 脱脂粉乳 | | 玉ねぎ コーン | | バター 生クリーム | コソソメ ワイン 塩 こしょう | | 1.6g 2.1g |
| 7金 | わかめむぎごはん | | わかめ | ★袋井西小学校 希望献立★ | | 米 大麦 | | 塩 | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | |
| | とりのてりやき | 鶏肉 | | | しょうが | 片栗粉 | | | 醤油 みりん 酒 | 490kcal 667kcal 20.9g 27g |
| | ごぼうチップス | | | | ごぼう | 米粉 | 油 | | 塩 こしょう ガーリックパウダー | 19.4g 1.4g |
| | すまじる | 豆腐 かまぼこ | チングンサイ | | 玉ねぎ にんじん | | | | 醤油 酒 塩 だし昆布 | 23.7g 1.8g |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| 10月 | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | |
| | すきやきに | 焼き豆腐 豚肉 | 春菊 にんじん | 白菜 こんにゃく 根深ねぎ えのきだけ | | 砂糖 | | | 醤油 酒 みりん かつお節 | 445kcal 604kcal 19.7g 24.4g |
| | ゆかりあえ | |  | 小松菜 赤しそ | 大根 | | | | 醤油 | 15.1g 1.1g |
| | こふきいも | 青のり | | | | じゃがいも | | | 塩 こしょう | 17.3g 1.4g |
| | チャーハン | ハム | ★袋井南小学校 希望献立★ | | 根深ねぎ コーン | 米 | 油 ごま油 | 醤油 塩 こしょう | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | |
| 12水 | とりのからあげ | 鶏肉 | | | | | | | | |
| | ナムル | |  | 小松菜 | もやし にんにく | | | | 醤油 こしょう | 513kcal 696kcal 20.8g 27g |
| | ちゅうかスープ | 豆腐 | | にんじん チングンサイ | 玉ねぎ 春雨 | | ごま油 | 酒 チキンスープ 塩 こしょう | 23.1g 1.6g | |
| | 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 | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | |
| | たらのマスタードやき | たら 大豆粉 | | | | | | | マスタード 醤油 ワイン | 437kcal 601kcal 23.3g 31.3g |
| 13木 | コーンポテト | | | | コーン | じゃがいも | 油 | 塩 こしょう | | |
| | 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 | オリーブ油 | ワイン コンソメ 塩 こしょう ローレル | | | 13.5g 1.5g |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | 1.9g |
| | アルファかまい | | | | | アルファ化米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | |
| | チキンカレー | 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 | じゃがいも 米粉 はちみつ レンズ豆 | 油 | | | チキンスープ カレー粉 トマトケチャップ 塩 ソース ワイン クミン オールスパイス ローレル ナツメグ こしょう カレーアロマ | 518kcal 21.5g 18.7g 1.2g |
| 14金 | かいそうサラダ | 海そうミックス | | キャベツ コーン | 砂糖 | ごま油 | | | 酢 醤油 塩 | 687kcal 28.5g 20.1g |
| | チョコタッフィー | 大豆 大豆粉 | | | 砂糖 ココア 幼:片栗粉 | 幼:油 | 塩 | | | 1.6g |

2月14日(金)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。(緊急時には、防災用の備蓄米を給食で使用します。)



| 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 | 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 | | | |
| 月 | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | 505kcal | 709kcal |
| | さばのしおやき | さば 大豆粉 | | | | | | | 20g | 26.4g |
| | じゃがいものとさに | かつお節 | | | | じゃがいも 砂糖 | | 醤油 みりん だし昆布 | 20.8g | 27g |
| 火 | はくさいのみそしる | 豆腐 油あげ ひそ 大豆粉 | | にんじん 葉ねぎ | 白菜 大根 | | | かつお節 だし昆布 | 1.3g | 1.7g |
| | ソフトめん | | | | | 小麦粉 | | 塩 | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ふゆやさいのミートソース | 豚肉 大豆粉 大豆ミート | | にんじん トマト水煮 プロッコリー | 玉ねぎ 白菜 カリフラワー にんにく セロリ | レンズ豆 砂糖 | オリーブ油 | トマトケチャップ ソース トマトピューレ こしょう ポークブイヨン ワイン 塩 | 22.7g | 28.8g |
| 水 | 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 米粉 玄米粉) | 油 | (塩) | 15.8g | 18.6g |
| | フルーツゼリーミックス | | | | アロエシロップ漬け バインシロップ漬け みかんシロップ漬け | 白桃ゼリー はちみつ | | ワイン | 0.8g | 0.9g |
| | むぎはん | | | | | 米 大麦 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | 437kcal | 590kcal |
| 木 | ふくろいポークのあますあんかけ | 豚肉 | | 赤パプリカ | 玉ねぎ しいたけ | 砂糖 片栗粉 | | 醤油 醋 酒 | 19.3g | 24.3g |
| | だいこんのあえもの | | | | 大根 | | ごま油 | 醤油 | 15.7g | 18.2g |
| | ふくろいのおいしさいはいみそしる | 豆腐 みそ 大豆粉 油あげ | | 小松菜 にんじん | 白菜 根深ねぎ | | | かつお節 だし昆布 | 1.2g | 1.6g |
| | ロールパン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | 塩 | | |
| 木 | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | 448kcal | 596kcal |
| | チーズオムレツ | 卵 鶏肉 豆腐 | 牛乳 チーズ | パセリ | 玉ねぎ | | | チキンスープ 塩 こしょう | 20.6g | 26.3g |
| | 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 | 22.3g | 27.7g |
| | やさいスープ | ワインナー | | | 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 | ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう | 1.5g | 2.1g |
| 金 | ごはん | | | | ★ふじっぴー給食★ | | 米 | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | 457kcal | 618kcal |
| | かつおとじゃがいものごまみそがらめ | かつおでん粉つき みそ | | | | じゃがいも 砂糖 | 油 ごま | みりん 酒 | 19.4g | 24.4g |
| | 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 | 16.1g | 18.6g |
| 木 | 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 みりん 塩 かつお節 だし昆布 | 0.9g | 1.3g |
| | ごはん | | | | ★九州地方の料理★ | | 米 | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | 514kcal | 709kcal |
| | とりてん | 鶏肉 | | | にんにく | 小麦粉 砂糖 片栗粉 | 油 | 醤油 醋 酒 | 19.4g | 26g |
| 火 | こまあえ | | | 小松菜 | キャベツ | 砂糖 | ごま | 醤油 | 21.8g | 27.4g |
| | 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 ひなしめじ | | すいとん | かつお節 だし昆布 | 1.4g | 1.7g |
| | むぎはん | | | | | 米 大麦 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | 447kcal | 613kcal |
| 水 | しいらのみそドレッシングやき | しいら みそ 大豆粉 | | | | | ドレッシング | 酒 こしょう | 20.6g | 28.4g |
| | きりぼしだいこんのソースいため | 豚肉 かつお節 | 青のり | | キャベツ 切干大根 | | 油 | ソース オイスターソース 塩 こしょう | 16.6g | 19.5g |
| | けんちんじる | 豆腐 油あげ | | 小松菜 にんじん | 玉ねぎ ごぼう こんにゃく | | ごま油 | 醤油 塩 かつお節 だし昆布 | 1g | 1.5g |
| | ロールパン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | 塩 | | |
| 木 | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | 522kcal | 686kcal |
| | ハンバーグケチャップソース | 豚肉 大豆ミート 大豆粉 | | | 玉ねぎ | 砂糖 | 油 | 塩 ナツメグ トマトケチャップ ソース ワイン こしょう | 25.1g | 32.1g |
| | ほうれんそりいりサラダ | | | ほうれん草 | キャベツ コーン | 砂糖 | 油 | 酢 塩 こしょう | 25.1g | 30.3g |
| | クリームシチュー | ワインナー 大豆粉 | 脱脂粉乳 牛乳 | 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 | ワイン コンソメ 塩 こしょう | 1.6g | 2.2g |
| 金 | スライスチーズ | | チーズ | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | おにぎり（袋西小5.6年特支） | | | | | 米 | | | 466kcal | 598kcal |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | 米 | | 塩 | 21.3g | 25.9g |
| 木 | 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 ひなしめじ にんにく | | 油 ごま油 | みりん 酒 コチジャン 塩 だし煮干し | 17.2g | 17.4g |
| | だいすとにぼしのあめがらめ | 大豆 煮干し | 青のり | | | 砂糖 幼：片栗粉 | 幼：油 | みりん 醤油 | 1.2g | 1.3g |
| | チンゲンサイのナムル | | | チンゲンサイ | もやし にんにく | | ごま油 | 醤油 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) 使われている日に
この「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」

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。



3月分 学校給食予定献立表

A

献立目標： 春を味わおう

袋井市立中部学校給食センター R 7.3

| 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 | 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 | | | |
| 3月 | ごもくちらし | 高野豆腐 油揚げ 卵 | | ★ひなまつり献立★ | | 米 砂糖 | | みりん 醋 塩 醤油 かつお節 だし昆布 | 435kcal 20.8g | 583kcal 25.7g |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | きぬさや | ごぼう しいたけ | | | | | |
| | あかうおのしおこうじやき | 赤魚 大豆粉 | | | | | 油 | 塩こうじ 酒 塩 | 16g | 18.6g |
| | アーモンドあえ | 豆腐 | 小松菜 | キャベツ | 砂糖 | アーモンド | 醤油 | | 1.5g | 2g |
| | おふのすまじる | (昆布 青のり) | にんじん みつば チンゲンサイ | 玉ねぎ | ふ | | 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布 | | | |
| | ひなあられ | (トマト ハリカ ほうれん草) | | (米 砂糖) | | | | | | |
| 4月 | むぎごはん | 袋井南小学校児童考案メニュー | | | | 米 大麦 | | | 507kcal 23.7g | 619kcal 26.3g |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | |
| | 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 にんじん | しょうが にんにく | 片栗粉 | ごま油 油 | チキンスープ 醤油 塩 こしょう 酒 | | 22.2g | 21.5g |
| | 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 | | 1.2g | 1.3g |
| | はくさいスープ | 鶏肉 かまぼこ | 葉ねぎ | 白菜 玉ねぎ じいだけ | | ごま油 | チキンスープ 醤油 酒 塩 こしょう | | | |
| | チーズ（幼） | | チーズ | | | | | | | |
| 5月 | ごはん | | | | 米 | | | | 523kcal 17.8g | 710kcal 22.5g |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | |
| | ぎゅうにくコロッケ | 牛肉 大豆粉 大豆ミート | 学校給食展 給食総選挙1位料理 | 玉ねぎ かまぼこ | じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 | 油 | ナツメグ こしょう 塩 リース | | 21.1g | 25.5g |
| | きゅうりのひたひた | かつお節 | | きゅうり | 砂糖 | ごま油 | 醤油 | | 1.4g | 1.6g |
| | 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 根深ねぎ | | | かつお節 だし昆布 | | | |
| | 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 | | 499kcal 22.2g | 710kcal 30.2g |
| 6月 | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | |
| | ポークピーンズ | 大豆 豚肉 大豆粉 | にんじん さやいんげん トマト水煮 | 玉ねぎ ぶなしめじ にんにく | 砂糖 | オリーブ油 | ワイン コンソメ ローレル ナツメグ こしょう ソース 塩 トマトケチャップ | | 20.2g | 25.7g |
| | じゃがいもとツナの ドレッシングやき | まぐろ油漬け | バセリ | | | じゃがいも | ドレッシング | 塩 こしょう | 1.4g | 1.8g |
| | やさいサラダ | | チンゲンサイ | キャベツ コーン | 砂糖 | 油 | 塩 こしょう 醋 | | | |
| | ヨーグルト（小のみ） | | ヨーグルト | | | | | | | |
| | せきはん | | ★進級・卒業祝い献立★ | | もち米 米 小豆 | | | | 461kcal 22.3g | 687kcal 29.6g |
| 7月 | ごましお | | | | ごま | 塩 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | |
| | にしんのみりんやき | にしん | | | 片栗粉 | | 醤油 酒 みりん | | 19.8g | 25.8g |
| | いそかえ | 海苔 | 小松菜 | もやし | | | 醤油 みりん | | 15.6g | 22g |
| | おいわいじる | なると 豆腐 | チンゲンサイ にんじん | 大根 玉ねぎ | | | 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布 | | 1.6g | 1.6g |
| | おいわいゼリー（幼） | （豆乳） | | （いちご） | （砂糖） | | | | | |
| | レモンカスタードタルト（小） | （卵） | （乳製品） | （レモン果汁） | （小麦粉 砂糖） | （マーガリン） | | | | |
| 8月 | ごはん | | | | 米 | | | | 461kcal 16.5g | 637kcal 19.9g |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | |
| | さわらのてりやき | さわら | | | 片栗粉 | 油 | 醤油 酒 みりん | | 22.3g | 29.6g |
| | ひじきとだいすのいたために | 大豆 ちくわ 油揚げ | ひじき | さやいんげん | 砂糖 | ごま油 | 醤油 みりん 酒 | | 1.4g | 1.6g |
| | とうふのみそしる | 豆腐 みそ 大豆粉 | | 小松菜 にんじん | 玉ねぎ えのきだけ | | かつお節 だし昆布 | | | |
| 9月 | ちゅうかめん | | | | 小麦粉 | | 塩 | | 502kcal 19.3g | 618kcal 22.7g |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | |
| | あげぎょうざ | 鶏肉 大豆ミート 大豆粉 | にら | キャベツ にんにく しょうが | 片栗粉 小麦粉 餃子の皮 | 油 ごま油 | 塩 こしょう 醤油 酒 | | 24.4g | 29.6g |
| | だいこんのちゅうかあえ | | 水菜 | 大根 | 砂糖 | ごま油 | 酢 醤油 塩 | | 1.6g | 22.7g |
| | しょうゆラーメンスープ | 豚肉 烹き豚 | にんじん | もやし 白菜 根深ねぎ しょうが | | ごま油 | ポークブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう | | | 2g |
| 10月 | むぎごはん | | | | 米 大麦 | | | | 456kcal 15.5g | 626kcal 20.4g |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | |
| | なのはないりおかかえ | かつお節 | 葉花 | キャベツ | | | 醤油 みりん 塩 だし昆布 | | 1.1g | 1.3g |
| | 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 | | | |
| | いちご | | | いちご | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |



献立表を掲載しています！
写真は毎日更新♪

「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) 使われている日に
この「野菜いっぱいマーク」がついています。



| 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 | 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 | | | |
| 13 木 | ロールパン | 魚・肉・卵 大豆・大豆製品 | 牛乳 | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング 塩 | | 463kcal 610kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | 21.2g 27.1g |
| | スパニッシュオムレツ | 卵 豆腐 ベーコン 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 ワイン こしょう | | | 21.6g 26.7g |
| | 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 | | | 1.3g 1.8g |
| | 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 | ワイン コンソメ 塩 こしょう | | | |
| 14 金 | ごはん | | | | 米 | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | |
| | カレー | 豚肉 大豆粉 | 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 ワイン 塩 ローレル クミン ナツメグ カレー粉 こしょう オールスパイス カレーオーバー | | 476kcal 642kcal | 18.6g 23.5g |
| | 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 | | | 14.5g 16.5g |
| 17 月 | 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 | いちごゼリー はちみつ | | | | 1g 1.4g |
| | ごはん | | | | 米 | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | |
| | とりにくのからあげ | 鶏肉 | | | しょうが にんにく | 片栗粉 | 醤油 酒 | | | 19.3g 26.1g |
| | キャベツのゆかりあえ | | | 小松菜 赤しそ | キャベツ | | 醤油 | | | 19.6g 24.8g |
| | にくじやが | 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 | | 醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布 | | | 0.9g 1.3g |

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、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）

「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。



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

- | | |
|-------------|---------------------|
| ・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きゅうりを手でしぶる。 |
| ☆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 | |

＜作り方＞



『ロイロノートより』

1月25日、中部学校給食センターで開催された学校給食展には多くの方がお越しいただきありがとうございました。

給食総選挙では、袋井市で採れる野菜を使った5つの料理から選んで投票し、一番人気の高かった料理が「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もできます。

※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。