





















# 4 月分 学校給食予定献立表

(A)

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	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						495kcal	665kcal
	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	ポークフィッシュ ソース クチャップ 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 カレシロロマ	19.8g	26g
	かいそうサラダ		海藻ミックス		キャベツ コーン	砂糖	ごま油	醤油 酢 塩	15.8g	19.2g
火	ごぼうチップス		青のり		ごぼう	米粉	油	塩 ガーリックパウダー こしょう	1g	1.6g
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						483kcal	627kcal
	マーボーどうふ	 豆腐 豚肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ だけのこ 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油	ポークフィッシュ 醤油 オイスターソース 酒 テンメシジャン トウバンジャン	22g	29.3g
水	にぼしとだいずのあめがらめ	大豆	煮干し 青のり		キャベツ コーン	砂糖 (幼 片栗粉)	(幼 油)	みりん 醤油	16.1g	18.1g
	はるさめサラダ					春雨 砂糖	ごま油	酢 塩 こしょう	1.1g	1.2g
	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						426kcal	594kcal
木	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 ワイン こしょう	21.5g	29.8g
	やさいサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢 塩 こしょう	18.2g	23.6g
	とうにゅうコーンチャウダー	豆乳 大豆粉 パーコン		小松菜	玉ねぎ コーン	米粉	油	ワイン コンソメ 塩 こしょう	1.3g	1.8g
	ごはん					米				
金	ぎゅうにゅう		牛乳						438kcal	599kcal
	ししゃものからあげ	大豆粉	ししゃも			片栗粉	油	みりん	16.9g	22.7g
	じゃがいもとふきのとさに	かつお節			ふき	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	14.6g	18.6g
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく			かつお節 だし昆布	1.1g	1.7g
月	ごはん			✿入学・進級 お祝い献立✿		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						493kcal	648kcal
	さわらのココロあげ	さわら (昆布 青のり)		トマト パプリカ ほうれんそう	にんにく	片栗粉 あられ(米) 砂糖	油	醤油 酢 みりん 酒	19.4g	24.7g
	ゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油	17.2g	21g
	すましじる	 豆腐 なたと		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきだけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.1g	1.4g
	おいわいいちごゼリー	(豆乳 大豆粉)			(いちご)	(砂糖)				
火	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						439kcal	610kcal
	ふだにくのしょうがやき	豚肉		チンゲンサイ	玉ねぎ 生姜	片栗粉		酒 塩こうじ 醤油 みりん	18.3g	24.7g
	きりぼしだいこんのはりはりづけ	豆腐 大豆 みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	切干大根	砂糖	ごま油	醤油 酢 みりん	16.5g	21.8g
水	どまんなかじる	豆腐 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	1.1g	1.5g
	たけのこごはん	 油あげ			たけのこ	米 砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布		
	ぎゅうにゅう		牛乳						423kcal	577kcal
	にしんのみりんやき	にしん				砂糖 片栗粉		酒 みりん 醤油	20.6g	26.5g
木	こまつなのあえもの			小松菜	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油	17.1g	19.1g
	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	1.5g	2g
	ヨーグルト(小のみ)		ヨーグルト							
	バーガーパン	 	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
金	ぎゅうにゅう		牛乳						491kcal	677kcal
	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 米粉	油	塩 こしょう ナツメグ	20.8g	27.6g
	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	22.8g	29.4g
	ミネストローネ	パーコン 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 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	1.4g	1.8g
土	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						462kcal	618kcal
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 かつお節 だし昆布	20.1g	26g
	こまつなのひたひた	かつお節		小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油 だし昆布 かつお節	15.2g	18.4g
日	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	1.1g	1.5g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						468kcal	644kcal
	さばのにつけ	さば 大豆粉			生姜	砂糖		醤油 酒 みりん	19.5g	26.5g
月	いそかあえ		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		醤油	18.1g	24.5g
	さんさいじる	 鶏肉 油あげ		小松菜 にんじん	玉ねぎ だけのこ わらび			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.3g	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 種実など			
23 火	ソフトめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						464kcal	594kcal
	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 ポークフィヨン ワイン 塩 こしょう	22.2g	28.6g
	コーンポテト				コーン	じゃがいも	ドレッシング	塩 こしょう	14.5g	17.4g
	コールスロー				キャベツ きゅうり 紫玉ねぎ	砂糖	油	酢 塩 こしょう	0.9g	1.2g
24 水	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						439kcal	568kcal
	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	19.7g	22.4g
	こんぶあえ		塩昆布	チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油	17.3g	18.1g
25 木	こんさいじる	鶏肉		小松菜 にんじん	大根 ごぼう 種菜ねぎ		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	0.9g	1.2g
	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		
	ぎゅうにゅう		牛乳						424kcal	600kcal
	さけのガーリックやき	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	29.9g
	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	22g
26 金	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	1.5g	1.8g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						493kcal	669kcal
	しんちやのかきあげ			茶	ごぼう 玉ねぎ だけのこ	小麦粉 片栗粉	油	酢 酒 塩	18.6g	24g
	やさいとじゃこのいためもの		しらす	小松菜	キャベツ		ごま油	醤油 こしょう	19.4g	24.4g
30 火	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 かつお節 だし昆布	1.1g	1.5g
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						429kcal	574kcal
	だけのこいりつくね	鶏肉 大豆粉 高野豆腐			玉ねぎ だけのこ 牛蒡	片栗粉	油	塩 酒 みりん こしょう	19.6g	25.3g
	おかかあえ	かつお節		チンゲンサイ	キャベツ			みりん 醤油 塩	15.7g	19.1g
	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	1.4g

## 献立表の見方を紹介します

毎月の献立目標に沿って、  
栄養士が献立を作成しています。

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

### 4 月分 学校給食予定献立表

(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
		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					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						495kcal	665kcal
	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 赤糖	油	ポークフィヨン ワイン 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 カレー粉 塩 こしょう カレーアロマ	19.8g	26g
	かいそうサラダ		海藻ミックス		キャベツ コーン	砂糖	ごま油	醤油 酢 塩	15.8g	19.2g
	ごぼうチップス		南のり		ごぼう	赤糖	油	塩 ガーリックパウダー こしょう	1g	1.6g

#### 野菜いっぱいマーク

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



#### よくかんで食べようマーク

よくかんで食べてもらいたい献立の日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（ ）で表示をしています。  
「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。  
給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。  
魚介類・海藻類には、えび・かにが混入する場合があります。  
給食に関して質問がありましたら、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

◎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.6.5

















日 / 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主に熱や力のもと（黄）		調味料	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  水	ごはん					米			440kcal	569kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.8g	25.3g
	とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが	片栗粉		醤油 みりん 酒	16.9g	19.2g
	じゃこあえ		しらすぼし	チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油 みりん	1.1g	1.6g
	みそけんちんじる	豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく		ごま油	かつお節 だし昆布		
2  木	ごはん			★こどもの日 献立★		米			505kcal	650kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.8g	27.8g
	かつおのくろしおだれ	かつお 大豆粉			枝豆 しょうが ねぎらめ	片栗粉 黒砂糖	油	醤油 酒 みりん	13.3g	15.6g
	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	1g	1.4g
	あおさのすましじる	豆腐	あおさ	にんじん	玉ねぎ だけのこ 根菜ねぎ 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			469kcal	620kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.9g	26.6g
	ねぎしおふたどんのぐ	豚肉			玉ねぎ 根菜ねぎ 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	15.3g	18.6g
	じゃがいものあおりのあえ		青のり			じゃが芋		塩	1.2g	1.6g
8  水	あつあげのみそじる	厚揚げ みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきだけ			かつお節 だし昆布		
	ジュースフルーツ				ジュースフルーツ					
	グリンピースごはん				グリンピース	米		酒 塩	450kcal	627kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.7g	26.7g
	さばのしおやき	さば 大豆粉						塩こうじ 塩 酒	18.5g	25g
9  木	いそかあえ		のり	小松菜	もやし			醤油 みりん	1.6g	2.2g
	とんじる	豚肉 みそ 大豆粉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	ごぼう 根菜ねぎ			酒 かつお節 だし昆布		
	しょくパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	487kcal	675kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.2g	28g
	ハーブチキン	鶏肉					オリーブ油	ワイン 塩 バジル こしょう パフリカ粉 ローズマリー粉	22.7g	27.3g
10  金	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	1.2g	2g
	クリームスープ	ウィンナー 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉	バター	ワイン コンソメ 塩 こしょう		
	てづくりいちごジャム				いちご レモン果汁	砂糖				
	ごはん					米			476kcal	588kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.3g	27.3g
13  月	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	15.9g	18.3g
	きんぴらごぼう			にんじん きょういんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	醤油 みりん	1.1g	1.6g
	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 塩 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			462kcal	621kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						17.4g	22.3g
14  火	とりにくとピーマンのケチャップあえ	鶏肉 鶏レバー 鶏粉つき		ピーマン	だけのこ パフリカ (黄)	砂糖 片栗粉	油	ケチャップ 酢 醤油 酒 チキンスープ	16.5g	20.5g
	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	0.9g	1.3g
	はるさめスープ	豆腐 ベーコン		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	春雨	ごま油	チキンスープ 酒 塩 こしょう		
	むぎごはん					米 大麦			428kcal	555kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						17.7g	20.1g
15  水	あつあげのあんかけ	厚揚げ 鶏肉			だけのこ 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	15.6g	15.8g
	チンゲンサイといいたけののりからあえ			チンゲンサイ	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	1.1g	1.5g
	しんだまねぎのみそじる	みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃが芋		かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			454kcal	626kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.4g	26.3g
16  木	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	16.7g	21.5g
	ゆかりあえ			水菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油	1g	1.6g
	いりどうふ	豆腐 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ だけのこ こんにゃく しいたけ	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
	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	469kcal	650kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.3g	31.3g
17  金	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	20.4g	26.2g
	やさしいサラダ			チンゲンサイ	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう	1.4g	2.1g
	グリーンポータージュ	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		



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			
17    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	豚肉 豆腐 おから 大豆ミート 高野豆腐			しょうが 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油	塩 酒 醤油 こしょう みりん	21.2g	26.9g
	きゅうりのひたひた	かつお節			きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	16.4g	19.6g
	ぐたくさんじる	豆腐		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
	ヨーグルト		ヨーグルト							
20   月	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ずいため	豚肉		パプリカ(赤)	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 酢 かつお節 だし昆布	15.3g	18.4g
	ごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	醤油	1.1g	1.5g
	ふくろいのおいしさいっぱい	豆腐		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		
21    火	ごはん					米			455kcal	625kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.1g	27.1g
	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 だけのこ 根菜ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	油 ごま油	ホークフイヨン 醤油 酒 オイスターソース テンメシジャン トウバンジャン	17.5g	22.2g
	きびなごのかりかりあげ		(きびなご)		(生姜)	(米粉 砂糖 じゃが芋)	油	(塩)	1g	1.3g
	やさいのピリからづけ				キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	醤油 ラー油		
22    水	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 酢	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
	しんじゃがのにもの	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		
23    木	ロールパン					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
	やさいスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ		油	コンソメ 醤油 ワイン 塩 こしょう		
24    金	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 だけのこ 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 かつお節 だし昆布	1.4g	1.9g
	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 かつお節 だし昆布		
27    月	ごはん					米			473kcal	635kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						18.8g	24.7g
	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	クチャップ 塩 ソース カレー粉 ワイン チキンスープ カレーアロマ オキンスパイス ナツメグ クミン こしょう ローレル	14.4g	17.3g
	キャベツとコーンのバターソテー			チンゲンサイ	キャベツ コーン	砂糖	バター	コンソメ 塩 こしょう	1g	1.4g
	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				
28    火	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	だけのこ しょうが	香巻きの皮 春雨 片栗粉 砂糖 小麦粉	ごま油 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	ごま油	酢 醤油 塩	1.8g	2.3g
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 焼き豚		にんじん	キャベツ もやし 根菜ねぎ しょうが		ごま油	醤油 酒 塩 こしょう ホークフイヨン		
29    水	むぎごはん		近畿地方の献立			米 大麦			519kcal	658kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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
	ゆばのすましじる	ゆば 豆腐		にんじん 小松菜	玉ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.1g	1.4g
	まっちゃクリームだいふく		(脱脂粉乳)	(茶)		(白玉いんげん豆 砂糖 上新粉 もち米 れん乳)	(油 生クリーム)			
30    木	りよくちゃしょくパン		脱脂粉乳	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 まぐろ油揚げ	牛乳 チーズ		玉ねぎ 枝豆		ドレッシング	こしょう	23.1g	30.6g
	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
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ エリンギ セロリ		オリーブ油	ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう		
31    金	ごはん					米			458kcal	640kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.6g	27.6g
	ちゅうかどんのぐ	 豚肉 いか うすら卵	幼稚園・こども園 はうすら卵は入り ません	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ だけのこ きくらげ しょうが	片栗粉	ごま油	醤油 酒 ホークフイヨン 塩 こしょう	16.2g	22.6g
	ごぼうとじゃがいものおおりのあげ		蕎麦のり		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にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。

加工食品については、主な材料名のみ( )で表示をしてあります。



「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、ヘカナンナツは使用しません。

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合せください。(TEL:44-3231)



# 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 R6.6

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	ごはん					米			507kcal	669kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.6g	24.2g
	とりのからあげ	鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉	油	酒 醤油	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
	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		
4 火	ごはん	歯と口の健康週間（4日～10日）				米			462kcal	623kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.5g	29.5g
	ちくさやき	卵 まぐろ油揚げ 豆腐		葉ねぎ	だけのこ 玉ねぎ	砂糖	油	塩 醤油 かつお節 だし昆布	17.4g	21.5g
	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	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		
5 水	とうもろこしごはん				コーン	米		酒 塩	441kcal	591kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.3g	27.8g
	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 酢 一味唐辛子 酒	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
	とりごぼうしる	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		
6 木	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
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.5g	27.7g
	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	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 セロリ	キャベツ マカロニ	油	ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう		
7 金	ごはん	幼稚園・こども園は カシューナッツは入しません。				米			500kcal	656kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.7g	26.1g
	いかとカシューナッツのあまからあえ	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 酢	17.7g	21.8g
	しおこんぶあえ		塩昆布		キャベツ きゅうり			醤油	1.1g	1.4g
	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		
10 月	ヨーグルト（小のみ）		ヨーグルト							
	ごはん	入梅（にゅうばい）献立				米			427kcal	566kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.2g	25.7g
	いわしのうめおかか	いわし かつお節			ねり梅 しょうが	砂糖		醤油 酒 みりん 酢	14.3g	16.7g
	ごまあえ			チンゲンサイ	大根	砂糖	ごま	醤油	1.3g	1.7g
11 火	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			437kcal	587kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.1g	27.1g
	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	トウバンジャン 醤油 コチュジャン 酒	16.6g	20.4g
	ピビンバ（やさい）			にんじん チンゲンサイ	もやし にんにく		ごま油	醤油	1g	1.6g
12 水	わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	えのきだけ 玉ねぎ だけのこ しょうが		ごま油	醤油 塩 こしょう 酒 チキンスープ		
	ごはん					米			457kcal	643kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						17.9g	23.8g
	さばのてりやき	さば				片栗粉	油	酒 醤油 みりん	19.1g	26g
	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	1.3g	1.8g
13 木	だいこんのみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 大根 えのきだけ			かつお節 だし昆布		
	さくらんぼ	幼稚園・こども園は さくらんぼは出ません。			さくらんぼ					
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	462kcal	618kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22g	28.9g
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 大豆粉		にんじん トマト水煮 さやいんげん	玉ねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	ワイン 塩 こしょう ポークブイヨン ナツメグ ケチャップ ソース ローレル	19g	24.2g
14 金	ゆでとうもろこし				とうもろこし			塩	1g	1.3g
	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）	459kcal	614kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.2g	31g
	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 （ししよ）	15.8g	18.8g
金	にびだし	油揚げ		小松菜	えのきだけ	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.6g	1.9g
	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		

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 たんばく質 脂質 炭水	小学校 エネルギー たんばく質 脂質 炭水
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
17 月	ごはん	ふるさと給食週間（17日～21日）				米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						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
	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
18 火	けんちんじる	豆腐 油揚げ		小松菜	大根 こんにゃく 根菜ねぎ		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			436kcal	583kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21g	27.1g
	ぶたどんのぐ	豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	油	酒 醤油 みりん	15.2g	18.6g
	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	1.2g	1.6g
19 水	どまんなかじる	豆腐 みそ 大豆 大豆粉		にんじん チンゲンサイ		じゃがいも		うるめ煮干し だし昆布		
	むぎごはん					米 大麦			481kcal	647kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.3g	25.9g
	くろはんぺんのいそべあげ	黒はんぺん	青のり			小麦粉	油		19.1g	22g
	だいこんのゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉	大根			醤油	1.2g	1.6g
20 木	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		
	りょくちやロールパン		脱脂粉乳	茶		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	472kcal	653kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.1g	31.3g
	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	19.4g	24.9g
	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	1.4g	2g
21 金	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		
	メロン				メロン					
	ごはん					米			505kcal	658kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.4g	29g
	ポークカレー	豚肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも レンズ豆 米粉	油	ポークフィヨン ワイン 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 カレー粉 塩 こしょう	17.2g	18.6g
24 月	コールスロー					キャベツ きゅうり コーン	砂糖	酢 りんご酢 塩 こしょう	0.9g	1.3g
	ぶくろいちやまめ	大豆 きな粉		茶		砂糖（幼 片栗粉）	（幼 油）	塩		
	ごはん	友好都市 山梨県北杜市（ほくとし）の献立				米			443kcal	591kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.7g	26.8g
	とりにくのりんごだれ	鶏肉 大豆粉			りんご 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	16.1g	19.7g
25 火	だいこんのにも	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	1g	1.4g
	ぐたくさんじる	豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 みりん かつお節 だし昆布		
	うどん					小麦粉		塩	486kcal	617kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.9g	27.7g
	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	17.4g	22.3g
26 水	いそかあえ		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		醤油	1.4g	2.1g
	カレーうどんのしる	鶏肉 油揚げ		小松菜 にんじん	玉ねぎ 根菜ねぎ しょうが にんにく	片栗粉		醤油 みりん カレー粉 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	すいか				すいか					
	むぎごはん					米 大麦			447kcal	655kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						17.9g	26.6g
27 木	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	13.3g	20.1g
	じゃこいため		しらす干し	チンゲンサイ	キャベツ	ごま油		醤油 こしょう	1.1g	1.6g
	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			かつお節 だし昆布 酒		
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト							
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	442kcal	607kcal
28 金	ぎゅうにゅう		牛乳						19.9g	26.1g
	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	20.1g	25.7g
	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 こしょう カレー粉	1.3g	1.9g
	キャロットポタージュ	大豆粉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	小麦粉	油 バター 生クリーム	コンソメ ローレル 塩 ワイン こしょう		
	ごはん					米			415kcal	554kcal
28 金	ぎゅうにゅう		牛乳						17.6g	22.4g
	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 ナツメグ こしょう ケチャップ	11.9g	13.8g
	じゃがいものとき	かつお節				じゃがいも 砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	0.8g	1.3g
	すましじる	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		

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、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

魚介類・海藻類には、えび・かにが混入する場合があります。

給食に関してご質問がありましたら、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 R 6.7

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						467kcal	628kcal
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ だけのこしょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油	ボークフィヨン 醤油 オイスターソース 酒 テンメシジャン トウバンジャン	17.9g	22.9g
	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	16.5g	20.3g
2 火	ちゅうかあえ				キャベツ ぎゅうり	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩	0.9g	1.1g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						481kcal	671kcal
	さばのこうみやり	さば		葉ねぎ	しょうが レモン果汁	砂糖		醤油 みりん	21.2g	28.9g
3 水	こまつなのあえもの			小松菜	ぎゅうり		ごま油	醤油 塩	20.2g	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 しいたけ	砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	1g	1.5g
	むぎごはん			七タの献立		米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
4 木	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	665kcal
	きゅうりのすのもの		わかめ 糸寒天		ぎゅうり	砂糖		酢 醤油	17.6g	22.4g
	たなばたじる	豆腐 魚そうめん		にんじん オクラ	玉ねぎ えのきたけ	麩		醤油 酒 だし昆布	17.3g	21.1g
	たなばたゼリー						(メロンゼリー)		1.2g	1.6g
5 金	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	612kcal
	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	21.2g	30.1g
	ラタトゥイユ	大豆粉		トマト ビーマン	なす スズキーニ パプリカ(黄) にんにく	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう ローレル	16.7g	21.1g
6 土	パンプキンポタージュ		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	1.3g	1.7g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	チンジャオロース	豚肉		ビーマン パプリカ(赤)	もやし だけのこ パプリカ(黄) しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油 油	醤油 酒 みりん オイスターソース こしょう	420kcal	561kcal
7 日	パンサンスー		糸寒天		ぎゅうり コーン	砂糖	ごま油	酢 醤油 こしょう	18.7g	24.3g
	わかめスープ	豆腐 なた	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	14.5g	17.4g
	ごはん					米			1.1g	1.5g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
8 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	436kcal	576kcal
	こまあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	20.4g	26g
	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	14.5g	17g
									1.3g	1.7g
9 火	むぎごはん			沖縄の料理		米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						439kcal	605kcal
	ぶたにくのこくとうやき	豚肉				黒砂糖 片栗粉		醤油 酒 塩こうじ	19.3g	26.3g
	ゴーヤチャンプルー	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
10 水	もずくじる		もずく	小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根 だけのこ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1g	1.6g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	なつやさいカレー	豚肉 大豆粉		かぼちゃ にんじん トマト水煮	なす 玉ねぎ 枝豆 にんにく しょうが	レンズ豆 米粉 はちみつ	油	ボークフィヨン カレー粉 ソース ワイン 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	504kcal	642kcal
11 木	だいすといぼしのあめがらめ	大豆	煮干し 青のり			砂糖 幼：片栗粉	幼：油	醤油 みりん	23.7g	29.6g
	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	16.9g	17.9g
									1.3g	1.8g



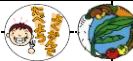










献立表を掲載しています！  
写真は毎日更新♪

「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		
	ぎゅうにゅう		牛乳						422kcal	610kcal
	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	18.2g	26g
	じゃがバター 					じゃがいも	バター	塩	19g	26.8g
	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	1.5g	2.4g
12 金	チーズ（小のみ）		チーズ							
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						449kcal	608kcal
	とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが	片栗粉		醤油 みりん 酒	19.7g	26g
	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 酢	16.9g	21.2g
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	1.2g	1.5g
	ひやしちゅうかめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						513kcal	594kcal
	ひやしちゅうかのぐ（ハム・たまご）	ハム 卵				砂糖	油	酢	21.2g	25.2g
	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	17.6g	20.9g
17 水	しろみざかなのからあげ	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	1.7g	2.1g
	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 酢） 幼：醤油 酢		
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						462kcal	631kcal
	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	19.1g	26g
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	16.3g	20.2g
	とうふのすましじる	豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきだけ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.1g	1.5g
	ロールパン 		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						462kcal	640kcal
	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	22.5g	30.3g
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 酢	22.3g	28.9g
	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	1.7g	2.2g
	ごはん 					米				
	おにぎり（袋井東小） 					米		塩	421kcal	564kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.2g	26g
22 月	ささみのレモンだれ	鶏肉 大豆粉 鶏レバーでん粉付き			レモン果汁	片栗粉 砂糖	油	醤油 酒	13.8g	16.4g
	チンゲンサイときゅうりのピリからあえ			チンゲンサイ	きゅうり	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	1g	1.3g
	ふくろいのおいしさいばいじる	豆腐		小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ごはん 					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						472kcal	628kcal
月	ししゃものいそべやき 		ししゃも 青のり			片栗粉	油	酒	21.7g	28.7g
	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	14g	17.7g
	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 しいたけ	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.1g	1.6g
	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・海藻類には、えび・かにが混入する場合があります。

給食に関してご質問がありましたら、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

献立目標： スタミナのつく食事を知らう

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			防災給食		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ツナカレー	まぐろ油漬 まぐろ水煮		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	コンソメ 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
	じゃがいものホットサラダ	ベーコン			ズッキーニ	じゃがいも 砂糖	ドレッシング	塩 こしょう	1.3g	1.6g
	フルーツゼリーミックス				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			
2  月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あつあげのそぼろかけ	厚揚げ 豚肉				砂糖 片栗粉	油	醤油 みりん 酒	449kcal 20.1g	606kcal 22.7g
	いそかあえ		のり	チンゲンサイ	キャベツ			醤油 みりん	16.8g	18.7g
	かぼちゃのみそしる	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			袋井東小学校 希望献立		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	チキンなんばん	鶏肉 卵			しょうが	片栗粉 砂糖 小麦粉	油	醤油 酒 酢	512kcal 23.2g	672kcal 28.9g
	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)	(酢 塩)	19.7g	22.8g
	オクラのあえもの	かつお節		オクラ	もやし	砂糖		醤油 みりん	1.4g	1.6g
	ぐだくさんスープ	豚肉 豆腐		にんじん	はくさい 玉ねぎ			酒 醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
	りんごゼリー					りんごゼリー				
4  水	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						446kcal 17.4g	615kcal 23.8g
	ししゃものいそべやき		ししゃも 蒿のり			片栗粉	油	酒	15.1g	18.8g
	きゅうりのひたひた	かつお節			きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	1.1g	1.5g
	にくじゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
5  木	しょうパン		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						431kcal 20.3g	623kcal 28.2g
	とりにくのバーベキューソース	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	21.7g	28.2g
	ポテトサラダ	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	1.8g	2.2g
	やさいスープ	ウィンナー		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 醤油		
	チーズ		チーズ							
6  金	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						497kcal 20.9g	672kcal 26.7g
	なすたっぷりマーボーどうふ	豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ		にんじん	なす だけのこ 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 醤油 オイスターソース 酒 トウバンジャン	16.4g	19.6g
	にぼしとだいずのあまからあげ	大豆 煮干し				片栗粉 砂糖	油	醤油 みりん	1.2g	1.2g
	フルーツあんじん		杏仁豆腐		アロエ缶 バイン缶 黄桃缶	はちみつ		ワイン		
9  月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						503kcal 19g	663kcal 23.3g
	さばのしおやき	さば 大豆粉						塩こうじ 酒 塩	20g	23.5g
	ひじきのいために	ちくわ	ひじき	さやいんげん	こんにゃく	砂糖	ごま油	醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.5g	1.9g
	みそしる	みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	玉ねぎ	さつまいも		かつお節 だし昆布		
10  火	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						495kcal 19.7g	669kcal 24.8g
	こうやどうふのトマトがらめ	高野豆腐 豚肉 豆腐 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	19.9g	24.4g
	しおこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり もやし		ごま油	醤油	1.1g	1.5g
	すましじる	豆腐		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		
11  水	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						435kcal 18.5g	585kcal 23.3g
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 かつお節 だし昆布	15.3g	17.9g
	ごまあえ			小松菜	だいこん	砂糖	ごま	醤油	1.2g	1.6g
	ぐだくさんみそしる	鶏肉 油揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		かつお節 だし昆布		
12  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		
	ぎゅうにゅう		牛乳						468kcal 23.5g	637kcal 30g
	とびうおのフリッター	とびうお				小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー	油	塩	18.1g	22.8g
	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	1.4g	1.8g
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 大豆粉		にんじん トマト水煮 さやいんげん	玉ねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	コンソメ ローレル 塩 ケチャップ ナツメグ ワイン こしょう ソース		

※ 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	600kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21g	26.8g
	スタミナやきにく	豚肉 みそ 大豆粉		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	16.6g	19.7g
	アーモンドあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	1.1g	1.5g
	とうふのすましじる	豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきだけ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		
17 火	ごはん		十五夜の献立				米			
	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		醤油 酒 みりん	464kcal	662kcal
	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	25.8g
	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	17.2g
	おつきみだんご（小）					（こしあん 米粉 砂糖）			1.3g	1.5g
18 水	おつきみゼリー（幼）		（寒天）		（レモン果汁 みかん果汁）	（砂糖 水あめ）				
	むぎごはん		どまんなか給食の日				米 大麦			
	ぎゅうにゅう		牛乳						508kcal	681kcal
	とんかつ	豚肉 大豆粉		どまんなか ぎゅうしょくのひ		小麦粉 パン粉	油	塩こうじ 酒 塩 こしょう ソース	19.2g	24.3g
	せんキャベツ			キャベツ			ドレッシング		22.1g	27g
19 木	ふくろいのおいしさいっぱいみそじる	厚揚げ みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	とうがん 玉ねぎ しいたけ			だし煮干し だし昆布	1.2g	1.5g
	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						475kcal	630kcal
	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	23.7g	30.4g
	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	18.4g	23.1g
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト水煮	玉ねぎ エリンギ セロリ にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	ワイン 塩 こしょう コンソメ ローレル	1.5g	1.9g
20 金	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						423kcal	570kcal
	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	20g	25.1g
	たくあんあえ			チンゲンサイ	キャベツ たくあん			塩	14g	16.1g
24 火	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	1.5g	1.7g
	ちゅうかめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						487kcal	612kcal
	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	24g	30.2g
	リャンバンサンスウ			チンゲンサイ	コーン	春雨 砂糖	ごま油	酢 黒酢 醤油 こしょう	15.9g	18.4g
25 水	みそラーメンスープ	豚肉 みそ 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		ごま油	ボークブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう	1.5g	2.2g
	どんどろけめし	豆腐 油揚げ		中国地方の料理		米 砂糖	油	醤油 酒		
	ぎゅうにゅう		牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう しいたけ				429kcal	572kcal
	いかのレモンだれ	いかでん粉つき			レモン果汁	じゃがいも 片栗粉 砂糖	油	醤油	17.9g	22.2g
	だいこんのあえもの			小松菜	大根	砂糖	ごま油	醤油	16.8g	20.1g
26 木	のりふで	かまぼこ	のり	チンゲンサイ	玉ねぎ えのきだけ 根深ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	1.7g
	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						491kcal	664kcal
	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	23.6g	31.5g
	ごぼうサラダ	大豆粉		にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖	ドレッシング	酢 醤油 こしょう	23.8g	30.2g
27 金	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	1.6g	2g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						443kcal	605kcal
	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	20.9g
	ナムル			小松菜	もやし にんにく		ごま油	醤油 塩	16.5g	19.4g
30 月	だいずとこんさいのミックスあげ	大豆	青のり		ごぼう れんこん	米粉	油	塩 こしょう ガーリックパウダー	1g	1.1g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						486kcal	658kcal
	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 塩こうじ	18.7g	23.7g
	じゃがいものあおのりあえ		青のり			じゃがいも		塩 こしょう	19.6g	23.5g
	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 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（ ）で表示をしています。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

魚介類・海藻類には、えび・かにが混入する場合があります。

給食に関してご質問がありましたら、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

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 火	ごはん					米			441kcal	600kcal
	ぎゅうにゅう		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
	うめおかかあえ	かつお節		小松菜	もやし ねり梅	砂糖		みりん 醤油	1g	1.3g
2 水	きなこめ	大豆 きなこ				砂糖 黒砂糖 (幼 片栗粉)	(幼 油)	塩		
	むぎごはん					米 大麦			482kcal	651kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						17.8g	22.5g
	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 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	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	13.4g	15.4g
3 木	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	0.8g	1.1g
	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		
	ロールパン		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
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.6g	30.1g
4 金	エッググラタン	卵 鶏肉 大豆粉	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ ぶなしめじ	小麦粉	油 バター	コンソメ 塩 こしょう	24.3g	30g
	ごぼうチップス				ごぼう	米粉	油	塩 ガーリックパウダー こしょう	1.5g	1.8g
	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			★袋井スポーツ館★		米			515kcal	673kcal
5 土	ぎゅうにゅう		牛乳						22.6g	28.1g
	ぶたどんのぐ	豚肉		赤パプリカ	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	16.3g	19.1g
	こんぶあえ		塩こんぶ	チンゲンサイ	きゅうり		ごま油	醤油	1.2g	1.5g
	みそしる	豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 小松菜		さつまいも		かつお節 だし昆布		
6 日	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト							
	ごはん					米			463kcal	627kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.6g	30.6g
	さけのみりんやき	鮭				片栗粉	油	醤油 酒 みりん	15.2g	17.9g
7 月	しらたきのいためもの	ベーコン		チンゲンサイ	こんにゃく コーン	砂糖 片栗粉	ごま油	酒 オイスターソース 醤油	1.4g	1.8g
	いりどうふ	豆腐 鶏肉 かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ だけのこ しいたけ	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
	くりごはん			★袋井南中学校 希望献立★		米 もち米 砂糖	栗	酒 みりん 塩	464kcal	656kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						17.3g	23.5g
8 火	ぶたにくのしょうがやき	豚肉			玉ねぎ しょうが	片栗粉		醤油 酒 みりん 塩こしょう	16.9g	22.4g
	キャベツのドレッシングあえ			にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢 塩 こしょう	1.3g	1.7g
	さつまいもじる	油揚げ		チンゲンサイ	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		
	ごはん					米			471kcal	636kcal
9 水	ぎゅうにゅう		牛乳						19.8g	25.3g
	マーボーどうふ	豆腐 豚肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ だけのこ しょうが にんにく	片栗粉 砂糖	ごま油	チキンスープ トウバンジャン オイスターソース テンメンジャン 醤油 酒	16.3g	19.2g
	あきあじしゅうまい	鶏肉 大豆ミート			玉ねぎ れんこん しいたけ しょうが	片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮	ごま油	醤油 酒 塩	1.1g	1.4g
	パンサンスー			小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油	酢 醤油 黒酢 こしょう		
10 木	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	457kcal	690kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.6g	32.6g
	ミートローフ	豚肉 卵 うすら卵 大豆粉 大豆ミート 高野豆腐		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 オリーブ油	20.3g	30.9g
	あきのサラダ	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	1.4g	2.5g
11 金	チンゲンサイスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	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		
	スライスチーズ（小のみ）		チーズ							
	ごはん			★十三夜 献立★		米			511kcal	690kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						17.6g	22.4g
12 土	さんまのたつたあげ	さんま 大豆粉			しょうが こんにゃく ごぼう しいたけ	片栗粉	油	醤油 酒	19.4g	24.2g
	ごもくまめ	大豆		さやいんげん		砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.1g	1.2g
	けんちんじる	豆腐		小松菜 にんじん	根深ねぎ	里芋	ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布		
	りんご				りんご					
13 日	ごはん					米			454kcal	640kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						18.6g	24.9g
	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	19.2g	25.9g
	はるさめのいためもの	ハム		小松菜	キャベツ 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	1.2g	1.6g
14 火	ゆばのすましじる	ゆば 豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきだけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	むぎごはん			★姉妹都市 長野県塩尻市の献立★		米 大麦			482kcal	639kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						18.7g	23g
	さんぞくやき	鶏肉 大豆粉			しょうが にんにく	片栗粉	油	醤油 酒 塩	19.4g	23.1g
15 水	キャベツといとかんてんのあえもの		糸寒天	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油	酢 醤油	1g	1.4g
	なめこじる	豆腐 みそ		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		



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			
17  木	げんまいせわりロールパン		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						459kcal	623kcal
	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 ホウキフイヨン こしょう ソース パフリカパウダー ワイン 唐辛子 ケチャップ	22.3g	29.6g
	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	18.2g	22.5g
18  金	クリームエスニカン	鶏肉	牛乳	デンゲンサイ 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	1.2g	1.5g
	ごはん					米			451kcal	608kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						17.4g	21.7g
	しろみさかなとじゃがいもの あまからあえ	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	16.1g	19.1g
21  月	いそかあえ	みそ 豆腐 油揚げ 大豆粉		小松菜	もやし			醤油 みりん	1.2g	1.5g
	ぐだくさんみそしる			デンゲンサイ	玉ねぎ えのきだけ			かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			437kcal	588kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						18.4g	23g
22  火	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	15.2g	18.1g
	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	1.3g	1.4g
	すましじる	豆腐	わかめ	デンゲンサイ にんじん	玉ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	うどん					小麦粉		塩	478kcal	590kcal
23  水	ぎゅうにゅう		牛乳						21.6g	26.3g
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			米粉 片栗粉	油		19g	22.2g
	アーモンドあえ			デンゲンサイ	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	1.7g	2g
	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		
24  木	チーズ		チーズ							
	むぎごはん			どまんなか給食の日		米 大麦			457kcal	618kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.8g	27.9g
	ぶくろいボーくりたまごやき	卵 豚肉 豆腐			玉ねぎ	砂糖	油	醤油 かつお節 だし昆布	17.2g	20.6g
25  金	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	1.3g	1.8g
	あつあげのにももの	厚揚げ 鶏肉 さつまあげ		にんじん デンゲンサイ	玉ねぎ 大根	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			490kcal	654kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						18.7g	24.3g
26  土	やきししゃも		ししゃも					酒	17g	21g
	あきなすのそぼろあん	豚肉 大豆ミート		赤パプリカ 葉ねぎ	なす しょうが	砂糖 片栗粉	油	醤油	1.2g	1.8g
	とうらのみそしる	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		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
27  日	ごはん			★友好都市 宮城県岩沼市の献立★		米			434kcal	590kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						18.8g	24g
	あぶらふのたまごとし	卵		葉ねぎ	玉ねぎ しいたけ	仙台麩 砂糖		醤油 みりん 酒 塩 かつお節	15.9g	18.7g
	じゃこあえ		しらすぼし	デンゲンサイ	大根		ごま油	醤油 みりん	1.1g	1.7g
28  月	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					米			467kcal	640kcal
	おにぎり（西幼・東幼・田原幼）					米		塩	20.1g	27.1g
	ぎゅうにゅう		牛乳						17.2g	20.8g
29  火	イカフライ	いか 大豆粉		小松菜	大根	パン粉 小麦粉	油	こしょう ソース	1.2g	1.4g
	だいのこんごまあえ			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		
	ごはん					米			462kcal	632kcal
30  水	ぎゅうにゅう		牛乳						22.9g	31.1g
	しいらのドレッシングやき	しいら 大豆粉					ドレッシング	酒 醤油 こしょう	17.1g	20.6g
	さといものそぼろに	鶏肉			大根 枝豆	里芋 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.1g	1.7g
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく			酒 かつお節 だし昆布		
31  木	むぎごはん					米 大麦			467kcal	615kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.8g	22.6g
	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	17.7g	18.4g
	ツナとひじきのごまドレあえ	まぐろ水素	ひじき	デンゲンサイ	コーン		ごまドレッシング		1g	1.3g
32  金	こんさいじる			にんじん	大根 ごぼう れんこん 根深ねぎ	さつまいも	ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布		
	ロールパン		脱脂粉乳	おはなし給食（せかいりちおいしスープ）		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	461kcal	636kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.2g	29.3g
	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	21.3g	27.6g
33  土	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	1.9g
	せかいりちおいしいスープ	牛肉 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ	大麦 じゃがいも		ワイン コンソメ 塩 こしょう		

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。  
袋井産の食材は太字にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。  
加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示をしております。  
「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。  
給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。  
魚介類・海草類には、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

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 R6.11

日 / 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	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	ごはん			★北海道地方の料理★		米				
	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
	じゃがバター					じゃがいも	バター	塩	14.6g	17.2g
	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
火	ぎゅうにゅうプリン		(牛乳 加糖れん乳)			(砂糖)				
	ごはん					米			472kcal	634kcal
	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
	ゆかりあえ	油揚げ 豆腐 みそ 大豆粉		チンゲンサイ	キャベツ 赤しそ			醤油	1.2g	1.6g
水	はくさいのみそしる			にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜			かつお節 だし昆布		
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						454kcal	602kcal
	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 クミン 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	17.3g	22.1g
	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	酢 醤油 塩	9.8g	10.6g
木	フルーツゼリーミックス				アロエ缶 黄桃缶 ハイン缶	白桃ゼリー			1.3g	1.6g
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	506kcal	656kcal
	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
	さつまいものサラダ	大豆粉			じゃがいも	さつまいも	ドレッシング	こしょう	1.2g	1.8g
金	チンゲンサイのクリームスープ	ベーコン 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ 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		
	ごはん					米			482kcal	663kcal
	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
	こんにゃくのにももの	さつまあげ			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
月	すましじる	豆腐 かまぼこ		小松菜 にんじん	玉ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	チーズ（小のみ）		チーズ							
	ごはん					米			472kcal	653kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						18.3g	24.6g
	ぶたにくのみそやき	豚肉 みそ 大豆粉			生姜 にんにく	はちみつ		酒 みりん	16.7g	22g
火	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
	だいこんのすましじる	豆腐		にんじん 小松菜	大根 根深ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	かき				柿					
	むぎごはん					米 大麦			502kcal	644kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25g	30.2g
水	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 だけのこ 根深ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油 油	ボークフィヨン 醤油 オイスターソース 甜麺醤 豆板醤 酒	19.4g	20.9g
	ちゅうかあえ			小松菜	大根		ごま油 砂糖	酢 醤油 塩	1g	1.3g
	だいず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		
	ごはん					米			521kcal	689kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.1g	27.5g
木	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
	じゃがいもとさに	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		チンゲンサイ 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							
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	453kcal	626kcal
金	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
	アーモンドサラダ				キャベツ じゃがいも コーン	砂糖	アーモンド 油	酢 塩 こしょう	1.7g	2.1g
	ポトフ	ウインナー		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		
	むぎごはん					米 大麦			496kcal	682kcal
土	ぎゅうにゅう		牛乳						21.2g	29.5g
	しいらのだつたあげ	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
	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			
18 月	ごはん			★どまんなか給食★		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						446kcal	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
	キャベツとしいたけのピリからあえ				キャベツ ししいたけ	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
19 火	さくらごはん			★えびすこう★		米		醤油 酒		
	ぎゅうにゅう		牛乳						430kcal	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
20 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		
	ぎゅうにゅう		牛乳						435kcal	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	17g	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 だけのこ		ごま油	ホークブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう	1.3g	1.7g
21 木	りんごチップロールパン		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		
	ぎゅうにゅう		牛乳		りんごチップ				440kcal	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 セロリ キャベツ	マカロニ	油	ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう	1.3g	1.8g
22 金	ごはん			★和食の日の献立★		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						469kcal	688kcal
	さばのてりやき	さば				片栗粉	油	酒 みりん 醤油	19.3g	27.6g
	ごまあえ				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
25 月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						442kcal	582kcal
	あつあげのあんかけ	厚揚げ 鶏肉			だけのこ 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			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
	ゆばのすましじる	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
26 火	ソフトめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						510kcal	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	ウィンナー 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
27 水	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						489kcal	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
	だいがくいも					さつまいも 砂糖	油	醤油 酢	0.9g	1.3g
28 木	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						429kcal	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)	(酢 塩)	18.9g	23.8g
	コールスロー				キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 りんご酢 塩 こしょう	1.4g	1.9g
29 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					米			460kcal	622kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.4g	28.7g
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 かつお節 だし昆布	17.6g	20.8g
	やさし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	1.4g	2g
	すきやきに	豚肉 焼き豆腐		にんじん	白菜 こんにゃく 根深ねぎ ししいたけ	砂糖		醤油 酒 かつお節 だし昆布		

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。  
袋井産の食材は太字にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。  
加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示をしてあります。  
「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。  
給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。  
魚介類・海藻類には、えび・かにが混入する場合があります。  
給食に関してご質問がありましたら、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 R6.12

日 / 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	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			
2 月	ごはん			★関東地方の料理★		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						495kcal	644kcal
	さんがやき	豆腐 鶏肉 あじ 大豆粉 みそ			しょうが 根菜ねぎ	片栗粉		醤油 塩 酒	21.9g	27.4g
	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	16.1g	18.5g
	けんちんじる	豆腐 油揚げ		小根菜 にんじん	大根	豆芽	ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	1.8g
3 月	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん					米			470kcal	639kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20g	22.5g
	あつあげのそぼろかけ	厚揚げ 豚肉		葉ねぎ		砂糖 片栗粉	油	酒 醤油 みりん	18.1g	20.6g
	チンゲンサイとしいたけのピリからあえ			チンゲンサイ	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	1.1g	1.7g
4 月	さつまいものみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		にんじん 小根菜	玉ねぎ えのきだけ	さつまいも		かつお節 だし昆布		
	むぎごはん					米 大麦			454kcal	636kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						18.7g	25.4g
	ししゃものいそべやき		ししゃも 青のり			片栗粉	油		16.9g	21.4g
	ごまあえ			小根菜	もやし	砂糖	ごま	醤油	1g	1.4g
5 月	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 しいたけ	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
	ロールパン		脱脂粉乳			小根菜粉 砂糖	ショートニング	塩	481kcal	682kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.6g	26.3g
	とりにくと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	小根菜粉 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	20.4g	27.9g
	コーンサラダ			小根菜	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう	0.9g	1.4g
6 月	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	塩 幼稚園・こども園は カシューナッツ が入りません。		
	ごはん					米			434kcal	586kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.5g	25.8g
	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	15.8g	18.5g
	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	1.1g	1.6g
7 月	すましじる	豆腐		小根菜 にんじん	玉ねぎ えのきだけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			428kcal	578kcal
	おにぎり（浅羽東小・浅羽東こ）					米		塩	19.8g	24.1g
	ぎゅうにゅう		牛乳						14.2g	16.6g
	たらのあまずあんかけ	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	1.2g	1.4g
8 月	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		
	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		
	むぎごはん					米 大麦			498kcal	670kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						17.7g	22.3g
	ハッシュドボーク	豚肉 大豆粉		パセリ	玉ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも 砂糖 小根菜粉	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	16.7g	20g
9 月	にんじんソテー	ウィンナー		にんじん	キャベツ		油	コンソメ 塩 こしょう	1.1g	1.4g
	フルーツゼリーミックス				みかん缶 アロエ缶	マスカットゼリー はちみつ		ワイン		
	ごはん					米			429kcal	583kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.8g	25.1g
	ちくさやき	卵 まぐろ油揚げ 豆腐		葉ねぎ	玉ねぎ だれのこ しいたけ	砂糖	油	醤油 塩 かつお節	15.5g	18.3g
10 月	だいこんのにももの	豚肉			大根 こんにゃく	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.3g	1.7g
	とうふのみそしる	豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 小根菜	白菜 根菜ねぎ			かつお節 だし昆布		
	げんまいロールパン		脱脂粉乳			小根菜粉 砂糖 玄米	ショートニング	塩	478kcal	637kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.1g	29.7g
	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	19.1g	22.9g
11 月	カラフルサラダ			ブロッコリー 赤パプリカ	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	1.3g	1.6g
	ABCスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ セロリ	キャベツ	マカロニ	コンソメ ワイン 醤油 塩 こしょう		
	おたのしみケーキ	(卵)	(乳製品)			(砂糖 小麦粉 チョコレート)				



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	キムタクごはん 	ベーコン	★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	※	ごま油 油	ポークフィヨン 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
	とんじる	豚肉 みそ 豆腐 大豆粉		にんじん	白菜 ごぼう 梅干し			酒 かつお節 だし昆布		
16 月	ごはん					※			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			梅干し			醤油 みりん 酒	18.9g	25.4g
	だ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		
17 火	ちゅうかめん 					小松菜		塩	497kcal	634kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.6g	31g
	はるまき	まぐろ水煮 大豆粉		小松菜	たけのこ しょうが	香辛きの皮 春雨 片栗粉 砂糖 小松菜	ごま油 油	醤油 酒 みりん オイスターソース	17.6g	20.9g
	ちゅうかあえ			チンゲンサイ	大根	砂糖	ごま油	酢 醤油	1.6g	2g
	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	ポークフィヨン 醤油 酒 塩		
18 水	むぎごはん 			★冬至 献立★		※ 大麦			457kcal	611kcal
	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	キャベツ		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		
19 木	ロールパン 		脱脂粉乳			小松菜 砂糖	ショートニング	塩	484kcal	652kcal
	ぎゅうにゅう 		牛乳						19.8g	25.7g
	どまんなかカレーシチュー 	豚肉 大豆 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 大根	さつまいも 米粉	バター 生クリーム 油	コンソメ ワイン カレー粉 塩 こしょう	21.6g	27.2g
	コールスロー	大豆粉			キャベツ コーン	砂糖	ドレッシング	酢 塩 こしょう	1g	1.5g
	ごぼうチップス 			どまんなか給食の日	ごぼう	米粉	油	塩 ガーリックパウダー 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



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 R7.1

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	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 水	ごはん					米			514kcal	692kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	片栗粉 砂糖	ごま油	ポークフィヨン 砂糖醤油 酒 オイスターソース 豆板醤		
	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 ガーリックパウダー こしょう		
	ちゅうかあえ			小松菜	大根	砂糖	ごま油	酢 醤油		
9 木	ごはん			★正月料理 献立★		米			439kcal	648kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	まつかぜやき	鶏肉 大豆ミート 黒野豆腐		さやいんげん	玉ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	ごま	塩 酒 醤油 みりん		
	こうはくなます			にんじん	大根	砂糖	幼稚園・こども園は もちが入りません。	酢 塩		
	ぞうに（幼もちなし）	油揚げ なた		水菜 大根葉	白菜 かぶ	もち （幼 茹）		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
10 金	アルファかまい					アルファ化米			508kcal	682kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ふゆやさいかレー	鶏肉 大豆粉		にんじん トマト水煮 ブロッコリー	玉ねぎ 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		
	キャベツソテー	ウインナー			キャベツ コーン		油	塩 こしょう コンソメ		
	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		
14 火	むぎごはん					米 大麦			436kcal	605kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あつあげのみぞれかけ	厚揚げ			大根	砂糖 片栗粉		醤油 みりん		
	じゃがいもにとさに	かつお節				じゃがいも 砂糖		醤油 みりん		
	キャベツのみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ			かつお節 だし昆布		
15 水	ごはん					米			492kcal	673kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ししゃものからあげ	ししゃも 大豆粉				片栗粉	油	みりん		
	ひじきとだいずのいために	大豆 ちくわ 油揚げ	ひじき	さやいんげん	こんにゃく	砂糖	ごま油	醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
	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		
16 木	はれひめ（かんきつ）				はれひめ （かんきつ）				444kcal	593kcal
	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							
	ツナチーズオムレツ	卵 豆腐 まぐろ油づけ	チーズ 牛乳	パセリ	玉ねぎ			チキンスープ 塩 こしょう		
	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		
17 金	レタスイリースープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ コーン レタス			塩 こしょう ワイン 醤油 コンソメ	523kcal	702kcal
	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		
	ぎゅうにゅう		牛乳					酒 醤油 ポークフィヨン		
	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		
	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	酢 醤油 こしょう		
20 月	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく			酒 かつお節 だし昆布	446kcal	627kcal
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	にしんのみりんやき	にしん 大豆粉				砂糖	油	醤油 みりん 酒		
	もやしのあえもの			小松菜	もやし		ごま油	醤油 塩		
21 火	おでん（幼うすら卵なし）	鶏肉 うすら卵 黒はんぺん ちくわ	昆布	にんじん	大根 こんにゃく	砂糖		醤油 みりん 酒 塩 かつお節	494kcal	608kcal
	うどん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	かきあげ		しらす干し	にんじん	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉 片栗粉	油	酒 塩		
	はくさいのあえもの			チンゲンサイ	白菜		ごま油	塩 醤油		
22 水	ごもくうどんのしる	鶏肉 油揚げ		小松菜	大根 根菜ねぎ えのきたけ	片栗粉		醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	478kcal	643kcal
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 かつお節 だし昆布		
	こまつなのひだひた	かつお節		小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油 だし昆布		
水	にくじゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	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。）

SDGs



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			
23 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						444kcal	593kcal
	しいらのフリッター	しいら				じゃがいも 小麦粉 片栗粉 パーキングパウダー	油	塩 こしょう ガーリックパウダー	20.2g	26.6g
	コーンサラダ			デンゲンサイ	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう	18.5g	22.8g
24 金	ぶゆ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	1.2g	1.5g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						509kcal	657kcal
	とりのねぎだれ	鶏肉			根菜ねぎ にんにく しょうが	片栗粉	ごま油	酒 塩 かつお節 みりん	22.7g	27g
27 月	ゆかりあえ			デンゲンサイ 赤しそ	キャベツ			醤油	18.3g	20.5g
	すましじる	豆腐		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.1g	1.6g
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん					米				
28 火	おにぎり（袋北小5・6年・特支）					米		塩	436kcal	590kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.8g	28.5g
	さけのしおやき	鮭 大豆粉					油	塩 かつお節	12.9g	14.5g
	あおなのあえもの			小松菜	キャベツ		ごま油	醤油 塩	1.3g	1.5g
29 水	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				
	ぎゅうにゅう		牛乳						522kcal	695kcal
	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	17.5g	22.5g
30 木	せんキャベツ				キャベツ			青じそドレッシング	20.8g	24.1g
	ぐたくさんじる	豆腐		小松菜 にんじん	白菜 根菜ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	0.9g	1.3g
	チョコクレープ	（豆乳 大豆粉）				（米粉 砂糖 水あめ）	（ココアパウ ダー）			
	むぎごはん					米 大麦				
31 金	ぎゅうにゅう		牛乳						511kcal	707kcal
	さばのにつけ	さば 大豆粉			しょうが	砂糖		酒 醤油 みりん	21.1g	27.4g
	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	19.8g	24.9g
	みそじる	豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ			かつお節 だし昆布	1.4g	1.9g
31 金	チーズ		チーズ							
	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						494kcal	664kcal
	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 バター	コンソメ 塩 こしょう	22.4g	29.3g
31 金	カレードレッシングサラダ			デンゲンサイ	きゅうり コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう カレー粉	23.9g	29.7g
	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	1.6g	2g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						449kcal	604kcal
31 金	しゃきしゃきそぼろぶたどんのく	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	20.1g	25.1g
	ごまあえ			水菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	16.3g	19.2g
	どまんなかじる	豆腐 大豆 みそ 大豆粉		にんじん デンゲンサイ	白菜 根菜ねぎ			かつお節 だし昆布	1.3g	1.6g

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（ ）で表示をしております。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

魚介類・海藻類には、えび・かにが混入する場合があります。

給食に関してご質問がありましたら、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♪

- ・地場産野菜と給食デザートの販売
- ・好きな給食メニューを投票しよう！給食総選挙
- ・配送トラック乗車体験
- ・クイズラリー
- ・缶バッジプレゼント
- ・ハンバーグ並べタイムアタック など



# 2 月分 学校給食予定献立表

献立目標： 寒さに負けない食事を知ろう

袋井市立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	ごはん			★節分 献立★		米				
	おにぎり（袋北小1～4年）					米		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						453kcal	626kcal
	いわしのかばやき	いわし			しょうが	片栗粉 砂糖	油	酒 醤油 みりん 塩こしょう	19.6g	26.6g
	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜	白菜		ごま油	醤油	15.7g	19.3g
	とんじり	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん	大根 根菜ねぎ	じゃがいも		酒 かつお節 だし昆布	1.1g	1.4g
	せつぶんまめ（小）	大豆								
4月	せつぶんポーロ（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						512kcal	683kcal
	あつあげのあんかけ	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		葉ねぎ	だけのこ しょうが 根菜ねぎ	砂糖 片栗粉	ごま油	酒 醤油 かつお節 だし昆布	20.7g	26.7g
	おかかあえ	かつお節		小松菜	もやし			醤油 みりん 塩 だし昆布	16.2g	21g
	のっぺいじり	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	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月	ごはん					米				
	おにぎり（袋西小1～4年）					米		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						460kcal	624kcal
	しろみぎかなのねぎだれ	ほぎでん粉つき			根菜ねぎ しょうが	じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	酢 醤油 みりん	18.8g	23.4g
	うのはなに	おから さつまあげ		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	16.9g	19.6g
	はりはりじり	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	1.2g	1.3g
6月	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						514kcal	683kcal
	こうやどうふのチーズやき	高野豆腐 大豆粉 まぐろ油漬	牛乳 チーズ		玉ねぎ		ドレッシング	こしょう	23.3g	30.2g
	にんじんとチンゲンサイのソテー	ウィンナー		にんじん チンゲンサイ			油	コンソメ 塩 こしょう	25.7g	32.1g
	コーンポタージュ	大豆粉	牛乳 脱脂粉乳		玉ねぎ コーン		バター 生クリーム	コンソメ ワイン 塩 こしょう	1.6g	2.1g
7月	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						490kcal	667kcal
	とりのてりやき	鶏肉			しょうが	片栗粉		醤油 みりん 酒	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	23.7g
	すましじり	豆腐 かまぼこ		チンゲンサイ	玉ねぎ にんじん			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.8g
10月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						445kcal	604kcal
	すきやきに	焼き豆腐 豚肉		春菊 にんじん	白菜 こんにゃく 根菜ねぎ えのきだけ	砂糖		醤油 酒 みりん かつお節	19.7g	24.4g
	ゆかりあえ			小松菜 赤しそ	大根			醤油	15.1g	17.3g
	こぶきいも		青のり			じゃがいも		塩 こしょう	1.1g	1.4g
12月	チャーハン	ハム	★袋井南小学校 希望献立★		根菜ねぎ コーン	米	油 ごま油	醤油 塩 こしょう		
	ぎゅうにゅう		牛乳						513kcal	696kcal
	とりのからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	米粉	油	酒 醤油	20.8g	27g
	ナムル			小松菜	もやし にんにく		ごま油	醤油 こしょう	23.1g	28.9g
	ちゅうかスープ	豆腐		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	春雨	ごま油	酒 チキンスープ 塩 こしょう	1.6g	1.7g
13月	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						437kcal	601kcal
	たらのマスタードやき	たら 大豆粉					ドレッシング	マスタード 醤油 ワイン	23.3g	31.3g
	コーンポテト				コーン	じゃがいも	油	塩 こしょう	13.5g	16.2g
	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	1.5g	1.9g
	ヨーグルト		ヨーグルト							
14月	アルファかまい					アルファ化米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						518kcal	687kcal
	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 オースパイス ローレル ナツメグ こしょう カレーアロマ	21.5g	28.5g
	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	18.7g	20.1g
	チョコタフィー	大豆 大豆粉				砂糖 ココア 幼：片栗粉	幼：油	塩	1.2g	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			
17 月	ごはん					米			505kcal	709kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20g	26.4g
	さばのしおやき	さば 大豆粉						塩こうじ 酒 塩	20.8g	27g
	じゃがいものどさに	かつお節				じゃがいも 砂糖		醤油 みりん だし昆布	1.3g	1.7g
	はくさいのみそしる	豆腐 油あげ みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	白菜 大根			かつお節 だし昆布		
18 火	ソフトめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						501kcal	633kcal
	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 ブロッコリー	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 ボークフィヨン ワイン	22.7g	28.8g
	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 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 パインシロップ漬け 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
19 水	むぎごはん			どまんなか給食の日		米 大麦			437kcal	590kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.3g	24.3g
	ぶくろいボ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 酢 酒	15.7g	18.2g
	だいごんのあえもの	豆腐 みそ			大根		ごま油	醤油	1.2g	1.6g
	ぶくろいのおいしさいっぱいみそしる	豆腐 みそ 大豆粉 油あげ		小松菜 にんじん	白菜 根菜ねぎ			かつお節 だし昆布		
20 木	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	448kcal	596kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.6g	26.3g
	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	22.3g	27.7g
	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	1.5g	2.1g
	やさいスープ	ウインナー		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		
21 金	ごはん			★ふじっぴー給食★		米			457kcal	618kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.4g	24.4g
	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	16.1g	18.6g
	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	0.9g	1.3g
	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		
25 火	ごはん			★九州地方の料理★		米			514kcal	709kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.4g	26g
	とりてん	鶏肉			にんにく	小麦粉 砂糖 片栗粉	油	醤油 酢 酒	21.8g	27.4g
	ごまあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	1.4g	1.7g
	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 ぶなしめじ	すいとん		かつお節 だし昆布		
26 水	むぎごはん					米 大麦			447kcal	613kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.6g	28.4g
	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	16.6g	19.5g
	きりぼしだいごんのソースいため	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	1g	1.5g
	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		
27 木	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	522kcal	686kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.1g	32.1g
	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	30.3g
	ほうれんそういりサラダ			ほうれん草	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう	1.6g	2.2g
	クリームシチュー	ウインナー 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		
28 金	スライスチーズ		チーズ							
	ごはん					米			466kcal	598kcal
	おにぎり（袋西小5.6年特支）					米		塩	21.3g	25.9g
	ぎゅうにゅう		牛乳						17.2g	17.4g
	テンジャンチゲ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	白菜 白菜キムチ ぶなしめじ にんにく		油 ごま油	みりん 酒 コチジャン 塩 だし煮干し	1.2g	1.3g
	だいすにとぼしのあめがらめ	大豆 煮干し	青のり			砂糖 幼：片栗粉	幼：油	みりん 醤油		
	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・海藻類には、えび・かにが混入する場合があります。

給食に関してご質問がありましたら、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

Ⓐ

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 酢 塩 醤油 かつお節 だし昆布		
	ぎゅうにゅう		牛乳	きぬさや	ごぼう しいたけ				435kcal	583kcal
	あかうおのしおこうじやき	赤魚 大豆粉					油	塩こうじ 酒 塩	20.8g	25.7g
	アーモンドあえ 			小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	16g	18.6g
	おふのすましじる 	豆腐		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	1.5g	2g
4月	ひなあられ		（昆布 青のり）	（トマト パプリカ ほうれん草）		（米 砂糖）				
	むぎごはん 	袋井南小学校児童考案メニュー					米 大麦			
	ぎゅうにゅう		牛乳						507kcal	619kcal
	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	23.7g	26.3g
	パンサンスー 			小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油	酢 醤油 こしょう	22.2g	21.5g
火	はくさいスープ 	鶏肉 かまぼこ		菜ねぎ	白菜 玉ねぎ しいたけ		ごま油	チキンスープ 醤油 酒 塩 こしょう	1.2g	1.3g
	チーズ（幼）		チーズ							
	ごはん 					米			523kcal	710kcal
水	ぎゅうにゅう		牛乳						17.8g	22.5g
	ぎゅうにくコロッケ	牛肉 大豆粉 大豆ミート			玉ねぎ 	じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	油	ナツメグ こしょう 塩 ソース	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
	だいこんのみそじる 	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		
6月	りんごチップパン 		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						499kcal	710kcal
	ポークビーンズ 	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 ふなしめじ 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	22.2g	30.2g
	じゃがいもとツナの ドレッシングやき	まぐろ油漬け		パセリ		じゃがいも	ドレッシング	塩 こしょう	20.2g	25.7g
	やさしいサラダ 			チンゲンサイ	キャベツ コーン	砂糖	油	塩 こしょう 酢	1.4g	1.8g
7月	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				
	ごましお 						ごま	塩	461kcal	687kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.8g	25.8g
	にしんのみりんやき	にしん				片栗粉		醤油 酒 みりん	15.6g	22g
	いそかあえ 		海苔	小松菜	もやし			醤油 みりん	1.6g	1.6g
	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		
10月	おいわいゼリー（幼）	（豆乳）			（いちご）	（砂糖）				
	レモンカスターダルト（小）	（卵）	（乳製品）		（レモン果汁）	（小麦粉 砂糖）	（マーガリン）			
	ごはん 					米			461kcal	637kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.3g	29.6g
	さわらのてりやき	さわら				片栗粉	油	醤油 酒 みりん	16.5g	19.9g
11月	ひじきとだいずのいために	大豆 ちくわ 油揚げ	ひじき	さやいんげん	こんにゃく	砂糖	ごま油	醤油 みりん 酒	1.4g	1.6g
	とうふのみそじる	豆腐 みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ			かつお節 だし昆布		
	ちゅうかめん 					小麦粉		塩	502kcal	618kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.4g	29.6g
火	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	19.3g	22.7g
	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	2g
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 焼き豚		にんじん	もやし 白菜 根深ねぎ しょうが		ごま油	ポークフィヨン 醤油 酒 塩 こしょう		
	むぎごはん 					米 大麦			456kcal	626kcal
12月	ぎゅうにゅう		牛乳						18.3g	23.7g
	あつあげのにくみそかけ	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		菜ねぎ	しょうが	砂糖	油	酒	15.5g	20.4g
	なのはないりおかかあえ	かつお節		菜花	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 えのきたけ			醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
水	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			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						463kcal	610kcal
	スパニッシュオムレツ	卵 豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	バター	トマトケチャップ 塩 ワイン こしょう	21.2g	27.1g
	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	21.6g	26.7g
14 金	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	1.3g	1.8g
	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 カレーアロマ	476kcal	642kcal
17 月	チンゲンサイとコーンのソテー			チンゲンサイ	コーン にんにく		油	コンソメ 塩 こしょう	18.6g	23.5g
	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			14.5g	16.5g
17 月	ごはん		★袋井北小学校 希望献立★				米			
	ぎゅうにゅう		牛乳						506kcal	703kcal
	とりにくのからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	油	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
17 月	にくじゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも 砂糖		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（ ）で表示をしています。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、パカンナッツは使用しません。

魚介類・海藻類には、えび・かにが混入する場合があります。

給食に関してご質問がありましたら、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

・塩 少々

☆砂糖 小さじ1

☆しょうゆ 小さじ1

☆ごま油 小さじ1/2

・かつお節 少々

<作り方>

①きゅうりを1cm幅の輪切りに切る。

②きゅうりを塩もみする。

③☆の材料を合わせタレを作る。

④きゅうりを手でしぼる。

⑤③、④とかつお節を和えてできあがり。



『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ができます。

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