

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

R7.11

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 たんばく質 脂質 食塩	小学校 エネルギー たんばく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
4 火	ごはん					米			485kcal	663kcal
	きゅうにゅう		牛乳						20.2g	26g
	れんこんのはさみあげ	豚肉 高野豆腐粉 大豆粉			れんこん 根深ねぎ しょうが	小麦粉	油	塩 醤油 酒 こしょう	18.8g	23.1g
	チンゲンサイのあえもの ゆばのすましじる	豆腐 ゆば		チンゲンサイ にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	砂糖	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	1.1g	1.3g
5 水	むぎごはん					米 大麦			466kcal	640kcal
	きゅうにゅう		牛乳						22.9g	29.9g
	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 だけのご 根深ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油	ポークビヨン 醤油 オイスターソース 味噌 豆板醤 酒	16.7g	20.3g
	にぼしとだいたいのあめがらめ ちゅうがえ	大豆	煮干し 青のり	小松菜	大根	砂糖 幼:片栗粉 砂糖	幼:油 ごま油	醤油 みりん 酢 醤油 塩	0.9g	1.3g
6 木	バーガーパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング		433kcal	586kcal
	きゅうにゅう		牛乳						21.7g	27.7g
	フィッシュフライ	ホキ 大豆粉				小麦粉 パン粉 米粉パン粉	油	ワイン 塩 こしょう ソース	17.5g	21.9g
	コールスロー レタスいりスープ	(鶏肉 大豆粉)		にんじん	キャベツ しょうが レタス 玉ねぎ コーン	砂糖 (片栗粉 パン粉 砂糖)	油	酢 りんご酢 塩 こしょう	1.6g	2g
7 金	ごはん					米			454kcal	621kcal
	きゅうにゅう		牛乳						18.3g	23.4g
	あきのみかくカレー	まぐろ油揚げ まぐろ水煮 大豆粉		にんじん トマト水煮	にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ がなしめじ	さつまいも レンズ豆 米粉	油	ワイン コンソメ 塩 こしょう ソース ローレル ケチャップ クミン カレー粉	11.7g	13.2g
	かいそうサラダ フルーツヨーグルト		海藻ミックス ヨーグルト		キャベツ コーン アロエシロップ漬け パイナップル漬け	砂糖 ぶどうゼリー はちみつ	ごま油	酢 醤油 塩	1.2g	1.7g
10 月	ごはん					米			492kcal	664kcal
	きゅうにゅう		牛乳						20.9g	26.3g
	おにぎり(西幼・東幼・田原幼) きゅうにゅう どりのからあげ	鶏肉 大豆粉			しょうが にんにく	片栗粉	油	酒 醤油	19.7g	23.6g
	きんぴらごぼし みそじる	豆腐 みそ 大豆粉	わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 白菜	砂糖 ごま油		醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.2g	1.5g
11 火	ごはん					米			428kcal	586kcal
	きゅうにゅう		牛乳						19.5g	25.3g
	こうどうふのうまに おかあえ	高野豆腐 鶏肉 さつまあげ かつお節		にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ ごんにゃく しいたけ もやし	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布 醤油 みりん 塩 だし昆布	13.3g	15.6g
	じゃがいものおおりのあえ		青のり			じゃがいも		塩 こしょう	0.9g	1.2g
12 水	ごはん					米			450kcal	612kcal
	きゅうにゅう		牛乳						21.7g	27.9g
	たまごやき ゆかりあえ	卵 豆腐		チンゲンサイ ゆかり粉	キャベツ	砂糖		醤油 塩 かつお節 だし昆布 醤油	16.6g	20.1g
	すきやきに	豚肉 焼き豆腐		にんじん	白菜 ごんにゃく 根深ねぎ ししいたけ	砂糖		醤油 酒 かつお節 だし昆布	1.2g	1.8g
13 木	ロールパン		脱脂粉乳	★袋井東小学校 希望献立★		小麦粉 砂糖	ショートニング		492kcal	697kcal
	きゅうにゅう		牛乳						20.7g	28g
	ハンバーグ	豚肉 大豆ミート 大豆粉			玉ねぎ	砂糖	油	塩 こしょう ナツメグ ワイン ケチャップ ソース	22.8g	31.2g
	キャラメルナッツポテト ポトフ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ がなしめじ 大根	砂糖 はちみつ ※幼稚園・こども園は カシューナッツが 入りません。	カシューナッツ 油 バター 生クリーム	塩 醤油 ワイン 塩 こしょう コンソメ	1.1g	1.7g
14 金	むぎごはん					米 大麦			449kcal	611kcal
	きゅうにゅう		牛乳						23.9g	29.9g
	さけのみじやき やさしいいためもの	鮭 ハム		にんじん チンゲンサイ	キャベツ		ドレッシング ごま油	酒 塩 こしょう 醤油 こしょう	17.6g	20.9g
	けんちんじる	豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	ごぼう 大根		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	1g	1.1g
17 月	ごはん					米			483kcal	656kcal
	きゅうにゅう		牛乳						21.5g	24.9g
	あつあげのあんかけ あおなのおえもの	厚揚げ 鶏肉		チンゲンサイ	白菜 たけのこ しょうが	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	18.1g	21g
	にくじゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ ごんにゃく しょうが	砂糖 じゃがいも 砂糖	ごま油	醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.1g	1.4g
18 火	ごはん			★どまんなか給食★		米			502kcal	691kcal
	きゅうにゅう		牛乳						21.8g	29.2g
	がたにくのおろしたれ こまつなとしいたけのピリからあえ かくろいのおいしさいっぱいみそじる ヨーグルト	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		小松菜 チンゲンサイ にんじん	大根 しょうが しいたけ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉 砂糖 さつまいも	ごま油	酒 塩 こしょう 醤油 みりん 醤油 ラー油 かつお節 だし昆布	17.5g 1.2g	22.8g 1.7g
	さくらむぎごはん		牛乳	★えびす講の献立★		米 大麦		醤油 酒	438kcal	608kcal
19 水	きゅうにゅう		牛乳						22.3g	30.6g
	あかうおのしおこうじやき あきのふきよせ	赤魚 大豆粉		さやいんげん	ごぼう れんこん	里芋 砂糖	油	塩こうじ 酒 塩 醤油 みりん かつお節 だし昆布	14.7g	17.2g
	かきたまじる	鶏肉		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
	しょうパン きゅうにゅう ブルドボー		脱脂粉乳 牛乳	★姉妹都市 ヒルスボロ市の献立★		小麦粉 砂糖	ショートニング		441kcal	642kcal
20 木	ブルドボー	豚肉			玉ねぎ にんにく	砂糖		チリパウダー パプリカ こしょう ケチャップ ソース 醤油	19.9g	28.1g
	ジョジョポテト					じゃがいも 小麦粉	油	パプリカ 塩 こしょう ガーリックパウダー	20.9g	27.8g
	やさしいスープ	ウィンナー		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ コーン セロリ エリンギ		油	コンソメ 醤油 ワイン 塩 こしょう	1.1g	1.7g
	ごはん					米			456kcal	647kcal
21 金	きゅうにゅう		牛乳						20.7g	28.5g
	さばのしおやき はくさいのこんがあえ	さば 大豆粉						酒 塩こうじ 塩 醤油	18.7g	25.3g
	うちまめいりみそじる	打ち豆 豆腐 みそ 油揚げ 大豆粉	塩こんが	チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ		ごま油	かつお節 だし昆布	1.2g	1.6g
	ソフトめん きゅうにゅう ミートソース		牛乳			小麦粉			500kcal	638kcal
25 火	きゅうにゅう		牛乳						23.6g	29.9g
	あきのチーズやき やさしいサラダ	豚肉 大豆ミート 大豆粉 ウィンナー 大豆粉	チーズ	にんじん トマト水煮	玉ねぎ セロリ 枝豆 にんにく れんこん まいたけ	レンズ豆 砂糖 さつまいも 砂糖	オリーブ油	ケチャップ ソース トマトピューレ コンソメ ワイン 塩 こしょう 塩 こしょう 酢 りんご酢 塩 こしょう	16.1g 1.3g	19.5g 1.5g



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			
26	わかめごはん ぎゅうにゅう メンチカツ いそかあえ どまんながじる	(わかめ) 牛乳 豚肉 大豆粉 大豆 みそ 大豆粉	(わかめ) 牛乳 のり	★周南中学校 希望献立★		米(砂糖) パン粉 小麦粉 さつまいも	(塩) 油 ショートニング	塩 しょう油 ナツメグ 醤油 みりん かつお節 だし昆布	510kcal 21.2g 19.3g 1.4g	693kcal 27.2g 23.6g 1.8g
27	ロールパン ぎゅうにゅう さんまのパンこやし さつまいものサラダ チンゲンサイのクリームスープ	さんま 大豆粉 大豆粉 ベーコン 大豆粉	脱脂粉乳 牛乳	パセリ チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ きゃべつ 玉ねぎ しいたけ	小麦粉 砂糖 パン粉 小麦粉 さつまいも 小麦粉	ショートニング オリーブ油 ドレッシング バター	塩 しょう油 ツイン 醤油 みりん かつお節 だし昆布 ワイン コンソメ 塩 しょう油	503kcal 20.3g 25.1g 1.2g	656kcal 24.7g 29.5g 1.7g
28	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそやき うのはなに だいこんのすましじる かき	鶏肉 みそ 大豆粉 おから さつまいも 豆腐	牛乳 脱脂粉乳	葉ねぎ にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ 大根 根深ねぎ えのきたけ 柿	米 はちみつ 砂糖	油	酒 みりん 醤油 みりん かつお節 だし昆布 酒 醤油 塩 かつお節 だし昆布	456kcal 21.5g 15.5g 1.3g	626kcal 28.5g 19.1g 1.4g

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、生卵、そば、いくら、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。



地産楽食 和食を食べよう

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

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

和食に親しんでもらうため、給食でも様々な献立を取り入れています。



和食の良さ

食材そのものの味を大切に、
だしのうま味を上手に使う



ご飯を中心とした動物
性脂質をあまり使わな
いヘルシーな食事



食事の場で自然の美しさ
を表現、季節感を大切に
する



年中行事との関わり
家族や地域とのつながり



だしについて



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

また、具たくさんにすることで野菜がとりやすくなります。

【簡単】おだしのとり方
(鰹昆布混合だし)



クックパット

袋井市公式キッチンより



お米について



給食のお米は100%袋井産です。
安定した価格で仕入れをしていくため、年内はR6年度産、年明けからR7年度産のお米に切り替わる予定です。

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

