

# 5月分 学校給食予定献立表



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					米			505kcal	650kcal	
	ぎゅうにゅう		牛乳	★こどもの日 献立★					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 うめ	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 たけのこ 根菜ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布			
かしわもち		(寒天)				(あずき 米粉 砂糖 水あめ)					
7 火	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		肴のり			じゃが芋		塩	1.2g	1.6g	
	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 えのきたけ			かつお節 だし昆布			
ジュースフルーツ				ジュースフルーツ							
8 水	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 しょうゆ 酒	18.5g	25g	
	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 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			
9 木	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 パサル こしょう ハフリカ粉 ローズマリー粉	22.7g	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	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						
10 金	ごはん					米			476kcal	588kcal	
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.3g	27.3g	
	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 さやいんげん	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 えのきたけ	片栗粉		醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布			
13 月	ごはん					米			462kcal	621kcal	
	ぎゅうにゅう		牛乳						17.4g	22.3g	
	とりにくとピーマンのクチャップあえ	鶏肉 鶏レバー 粟粉つき		ピーマン	たけのこ ハフリカ(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			
14 火	むぎごはん					米 大麦			428kcal	555kcal	
	ぎゅうにゅう		牛乳						17.7g	20.1g	
	あつあげのあんかけ	厚揚げ 鶏肉			たけのこ 根菜ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	15.6g	15.8g	
	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	1.5g	
	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			
15 水	ごはん					米			454kcal	626kcal	
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.4g	26.3g	
	ししゃものいそべあげ	大豆粉	ししゃも 肴のり			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	
	いりどうら	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			
16 木	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	
	ツナチーズオムレツ	卵 豆腐 まぐろ油揚げ	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 豆腐 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳		グリーンピース 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
	くだくさんじる		豆腐		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ		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					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						423kcal	564kcal
	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	18.5g	23.4g
	ごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	醤油	15.3g	18.4g
	ふくろいのおいしさいはいじる		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	1.1g	1.5g
21 火	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						455kcal	625kcal
	あつあげココロマーボー		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	ホークフイオン 醤油 酒 オイスターソース テンメンジャン トウハンジャン	20.1g	27.1g
	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		ごま油	醤油 ラー油		
22 水	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						439kcal	577kcal
	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	19.8g	25.2g
	おかかあえ		かつお節	小松菜	もやし	砂糖		醤油	12.8g	14.8g
	しんじゃがのにも		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	1.2g	1.5g
23 木	ロールパン					小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						465kcal	655kcal
	チキンカツ		鶏肉 大豆粉			パン粉 小麦粉	油	ワイン 塩こしょう 塩	20.5g	29g
	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	21.9g	28.6g
	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	1.3g	1.8g
24 金	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						430kcal	581kcal
	ごもくたまごやき		卵 豆腐 まぐろ油づけ	葉ねぎ	しいたけ だけのご 玉ねぎ	砂糖	油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	19.4g	25g
	ひじきのいために		ちくわ	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	15.4g	18.7g
	はりはりじる		豆腐 豚肉	水菜	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.9g
27 月	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	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	18.8g	24.7g
	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	14.4g	17.3g
	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			1g	1.4g
28 火	ちゅうかめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						412kcal	604kcal
	はるまき		まぐろ水煮 大豆粉	小松菜	だけのご しょうが	香善きの皮 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	21g	29.6g
	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 ホークフイオン		
29 水	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
	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	りょくちやくしょくパン					小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						446kcal	646kcal
	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		玉ねぎ 枝豆		ドレッシング	こしょう	22.1g	30.3g
	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	23.1g	30.6g
	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	1.5g	2.2g
31 金	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						458kcal	640kcal
	ちゅうかどんのぐ		豚肉 いか うすら卵	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ だけのご きくらげ しょうが	片栗粉	ごま油	醤油 酒 ホークフイオン 塩 こしょう	19.6g	27.6g
	ごぼうとじゃがいものおおりのあげ			青のり	ごぼう	じゃが芋 米粉	油	ガーリックパウダー 塩	16.2g	22.6g
	むしえだまめ				枝豆			塩	0.9g	1.4g

どまんなか給食の日



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、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。(TEL44-3231)