

## 4 月分 学校給食予定献立表

B

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 R5.4

日 / 曜	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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 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			618kcal	804kcal
	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 かつお節		
	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		
10 水	ふりかけ（中のみ）	（さば いわし あじ）	（のり）			（砂糖）	（ごま）	（塩 醤油 みりん）	1.5g	2.2g
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	649kcal	860kcal
	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 ワイン こしょう		
	やさしいサラダ			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	1.8g	2.5g
11 木	むぎごはん					米 大麦			599kcal	774kcal
	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			ふき	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
	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	1.7g	2.2g
12 金	ごはん					米			627kcal	810kcal
	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 だけのこ 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油	ホークフライヨン 醤油 オイスターソース 酒 デンプンゼン トウバンゼン		
	にぼしとだいずのあめがらめ	大豆	煮干し 青のり			砂糖		みりん 醤油		
	はるさめサラダ				キャベツ コーン	春雨 砂糖	ごま油	酢 塩 こしょう	1.2g	1.9g
15 月	ごはん					米			644kcal	844kcal
	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		
	いそかあえ		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		醤油		
	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	1.7g	2.2g
16 火	ごはん					米			665kcal	863kcal
	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	ホークフライヨン ワイン ケチャップ ソース オースティン 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		
	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		
	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	1.6g	2.2g
17 水	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	600kcal	823kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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		
	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		
	ポトフ	ウィンナー		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	1.8g	3g
18 木	スライスチーズ（中のみ）		チーズ						567kcal	740kcal
	むぎごはん					米 大麦				
	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		塩昆布	チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油	22.4g	28.4g
19 金	こんさいじる	鶏肉		小松菜 にんじん	大根 ごぼう		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.2g	1.6g
	ごはん			入学・進級 お祝い献立			米		649kcal	825kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さわらのコロコロあげ	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		
	ゆかりあえ			チンゲンサイ ゆかり粉	キャベツ			醤油		
	すましじる	豆腐 なた		小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	20.9g	25g
22 月	おいわいいちごゼリー	（豆乳 大豆粉）			（いちご）	（砂糖）			1.4g	1.9g
	ごはん					米			573kcal	737kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	だけのこいりつくね	鶏肉 大豆粉 高野豆腐			根菜ねぎ だけのこ 生姜	片栗粉	油	塩 酒 みりん こしょう		
	おかかあえ	かつお節		チンゲンサイ	もやし			みりん 醤油 塩	25.6g	31.9g
	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	19g	22.7g

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	小学校 エネルギー たんぱく質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 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	むぎごはん					米 大麦			669kcal	862kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.9g	30g
	しんちゃのかきあげ			茶	ごぼう 玉ねぎ しいたけ	小麦粉 片栗粉	油	酢 酒 塩	24.4g	30.1g
	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	1.5g	2g
	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 ごんにゃく しいたけ	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布		
24 水	バーガーパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	682kcal	882kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.8g	35.3g
	はるキャベツメンチカツ	豚肉 大豆粉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 米粉	油	塩 こしょう ナツメグ	29.8g	37.4g
	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	1.8g	2.5g
	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		
25 木	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	576kcal	724kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.6g	32.8g
	にしんのみりんやき	にしん				砂糖 片栗粉		酒 みりん 醤油	19.1g	22.7g
	こまつなのあえもの			小松菜	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油	2g	2.4g
	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		
26 金	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん					米			610kcal	799kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.7g	31.3g
	ぶたにくのしょうがやき	豚肉			玉ねぎ 生姜	片栗粉		酒 塩 しょうが 醤油 みりん	21.8g	27.4g
	きりぼしだいこんのはりはりづけ			千層せん	切干大根	砂糖	ごま油	醤油 酢 みりん	1.5g	1.9g
30 火	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 ししいたけ			かつお節 だし昆布		
	ソフトめん					小麦粉		塩	594kcal	753kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.6g	35.7g
	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 ポークフィッシュ ワイン 塩 こしょう	17.4g	20.6g
	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	1.1g	1.5g
	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		

どまんなか給食の日

## 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

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 食塩	小学校 エネルギー たんぱく質 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			495kcal	665kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.8g	26g
	ボークカレー	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 オールスパイス ナツメグ ローレル グミシ カレー粉 塩 こしょう カレーアロマ	15.8g	19.2g
火	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	1g	1.6g
	ごぼうチップス		鶏のり		ごぼう	米粉	油	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

B

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 6.4

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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
水	ごはん					米				
	おにぎり(袋中1.2年)					米		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						650kcal	807kcal
	かつおのくろしおだれ	かつお 大豆粉			枝豆 しょうが ねりうめ	片栗粉 黒砂糖	油	醤油 酒 みりん	27.8g	34.5g
	こまつなともやしのおえもの			小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	15.6g	18.1g
	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 根深ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.8g
木	かしわもち		(寒天)			(あずき 米粉 砂糖 水あめ)				
	ごはん					米			555kcal	720kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あつあげのあんかけ	厚揚げ 鶏肉			だけのこ 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	20.2g	25.1g
火	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	15.8g	18.9g
	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	1.5g	2g
	ごはん					米			625kcal	839kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
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 菜ねぎ	玉ねぎ だけのこ 根深ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	油 ごま油	ポークフィヨン 醤油 酒 オイスターソース 塩 テンメシジャン トウバンジャン	27.1g	35.5g
	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)	22.2g	29g
	やさしいのりからづけ				キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	1.3g	1.9g
	しよくパン		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						675kcal	877kcal
	ハーブチキン	鶏肉					オリーブ油	クイン 塩 バジル こしょう ハフリカ粉 ローズマリー粉	28g	35.1g
	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	27.3g	33.8g
	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	クイン コンソメ 塩 こしょう	2g	2.6g
金	てづくりいちごジャム				いちご レモン果汁	砂糖				
	グリーンピースごはん				グリーンピース	米		酒 塩	626kcal	821kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さばのしおやき	さば 大豆粉						塩こしょう 塩 酒	27.3g	35.1g
土	いそかあえ		のり	小松菜	もやし			醤油 みりん	25.7g	32.9g
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	ごぼう 根深ねぎ			酒 かつお節 だし昆布	2.2g	2.7g
	ごはん					米			621kcal	860kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
日	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 ハフリカ (糖)	砂糖 片栗粉	油	ケチャップ 酢 醤油 酒 チキンスープ	22.3g	29.6g
	もやしのちゅうがあえ				もやし きゅうり	砂糖	ごま油	酢 醤油	20.5g	24.9g
	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 しょうゆ	1.3g	1.9g
	りんごヨーグルト(中)		りんごヨーグル ルト							
月	ごはん					米			588kcal	808kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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	27.3g	37.8g
	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	18.3g	25.8g
火	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	1.6g	2.2g
	チーズ(中のみ)		チーズ							
	ちゅうかめん					小麦粉		塩	604kcal	751kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
水	はるまき	まぐろ水煮 大豆粉		小松菜	だけのこ しょうが	香辛きのぼ 香海 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	29.6g	36.5g
	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	19.4g	23g
	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 根深ねぎ しょうが		ごま油	醤油 酒 塩 ポークフィヨン	2.3g	3g
	ごはん					米				
木	ぎゅうにゅう		牛乳						620kcal	800kcal
	ねぎしおぶたどんのく	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	26.6g	33.4g
	じゃがいものおおりのあえ		青のり			じゃが芋		塩	18.6g	21.9g
	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 えのきたけ			かつお節 だし昆布	1.6g	1.9g
金	ジュースフルーツ				ジュースフルーツ					
	むぎごはん					米 大麦			656kcal	789kcal
	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	27.2g	30.8g
土	だいこんとぶたにくのだいたん	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	20.9g	22.6g
	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	1.4g	1.8g
	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 上野粉 もろ米 練乳)	(油 生クリーム)			



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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 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	ロールパン 		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	655kcal	827kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						29g	35g
	チキンカツ	鶏肉 大豆粉				パン粉 小麦粉	油	ワイン 塩 しょう油	28.6g	35g
	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	1.8g	2.3g
	やさいスープ	ウインナー		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		
20  月	ごはん					米			581kcal	746kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25g	31g
	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	18.7g	21.9g
	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	1.9g	2.5g
	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		
21  火	ふりかけ（中のみ）		昆布 のり	（茶）		（米 砂糖）		（塩）		
	ごはん					米			564kcal	724kcal
	おにぎり（袋中3年）					米		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.4g	29.4g
	ふくらいボークのあまずいだめ	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	18.4g	21.7g
22  水	ごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	醤油	1.5g	1.8g
	ふくらいのおいしっぱいじる	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		
	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	646kcal	853kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						30.3g	39.5g
	こうやどうふのチーズやき	高野豆腐 大豆粉 まぐろ油づけ	牛乳 チーズ		玉ねぎ 枝豆		ドレッシング	こしょう	30.6g	38.2g
23  木	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 めんご酢 塩 しょう油	2.2g	2.9g
	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		
	むぎごはん					米 大麦			629kcal	824kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.9g	33.6g
	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	油	塩 酒 醤油 こしょう みりん	19.6g	23.8g
24  金	きゅうりのひたひた	かつお節			きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	1.8g	2.5g
	くたくさんじる	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		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん					米			626kcal	801kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.3g	32.7g
27  月	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	21.5g	25.9g
	ゆかりあえ			水菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油	1.6g	2.1g
	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		
	ごはん					米			569kcal	731kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.3g	31.3g
28  火	とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが	片栗粉		醤油 みりん 酒	19.2g	23.1g
	じゃこあえ		しらすばし	チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油 みりん	1.6g	1.9g
	みぞけんちんじる	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		
	むぎごはん					米 大麦			577kcal	737kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.2g	30.9g
29  水	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	14.8g	16.9g
	おかかあえ	かつお節		小松菜	もやし	砂糖		醤油	1.5g	1.8g
	しんじゃがのにももの	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		
	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	654kcal	835kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						31.6g	39.7g
30  木	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	26.2g	32.3g
	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	2.1g	2.8g
	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		
	むぎごはん					米 大麦			640kcal	824kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.5g	34g
31  金	ちゅうかどんのぐ	豚肉 いか うずら卵		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 しいたけ しょうが	片栗粉	ごま油	醤油 酒 ポークブイオン 塩 こしょう	22.6g	27.6g
	ごぼうとじゃがいものあおのりあけ		青のり		ごぼう	じゃが芋 米粉	油	ガーリックパウダー 塩	1.4g	1.8g
	むしえだまめ				枝豆			塩		
	ごはん					米			637kcal	878kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.7g	33.9g
金	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 オールスパイス ナツメグ クミン こしょう ローレル	17.5g	25.7g
	キャベツとコーンのバターソテー				キャベツ コーン	砂糖	バター	コンソメ 塩 こしょう	1.4g	2.3g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー ハインズ	いちごゼリー はちみつ				
	スライスチーズ（中のみ）		チーズ							

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。

後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）



## 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 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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 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				
	おにぎり（袋南小1～4年）					米		塩	588kcal	763kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.4g	30.4g
	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	19.3g	23.6g
	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	1.5g	1.9g
	とんじる	豚肉 大豆粉 みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 大根 こんにゃく			かつお節 だし昆布 酒		
4月	ごはん	歯と口の健康週間（4日～10日）				米				
	ぎゅうにゅう 		牛乳						656kcal	855kcal
	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	26.1g	32.5g
	しおこんぶあえ 		塩昆布		キャベツ きゅうり			醤油	21.8g	26.3g
	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	1.4g	2.2g
	ヨーグルト		ヨーグルト							
5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						618kcal	853kcal
	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 ポークフィヨン ナツメグ ケチャップ ソース ローレル	28.9g	40.2g
	ゆでとうもろこし 				とうもろこし			塩	24.2g	34.8g
	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	1.3g	2.3g
	スライスチーズ（中のみ）		チーズ							
6月	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						669kcal	862kcal
	とりのからあげ	鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉	油	酒 醤油	24.1g	30.7g
	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	26.1g	31.7g
	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	1.4g	1.8g
	7月	ごはん	入梅（にゅうばい）献立				米			
ぎゅうにゅう 			牛乳						565kcal	725kcal
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 酢	25.6g	31.4g
ごまあえ				チンゲンサイ	大根	砂糖	ごま	醤油	16.7g	19.2g
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	1.7g	2g
10月		ごはん					米			
	ぎゅうにゅう		牛乳						555kcal	703kcal
	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	22.5g	27.5g
	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	13.8g	15.4g
	すましじる	豆腐	わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ えのき茸			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.3g	1.7g
	11月	うどん 					小麦粉		塩	
ぎゅうにゅう			牛乳						582kcal	746kcal
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	27.2g	34.2g
いそかあえ			のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		醤油	22.2g	26.9g
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 カレーアロマ	2.1g	2.5g
さくらんぼ 						さくらんぼ				
12月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						623kcal	802kcal
	ちくさやき	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	29.5g	37.4g
	きゅうりのあえもの				もやし きゅうり		ごま油	醤油 塩	21.5g	26.2g
	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	2g	2.4g
	13月	とうもろこしごはん 				コーン	米		酒 塩	
ぎゅうにゅう			牛乳						659kcal	829kcal
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 味唐辛子 酒	30.1g	36.9g
こまつなのあえもの				小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油	醤油	18.2g	21.4g
とりごぼろじる 		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	2.1g	2.5g
りんごヨーグルト			りんごヨーグルト							
14月	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	617kcal	791kcal
	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	27.7g	34.8g
	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	24.4g	29.9g
ABCスープ 	ベーコン 		にんじん	玉ねぎ ザンパロ	キャベツ	マカロニ	油	ワイン 醤油 コンソメ	1.9g	2.5g

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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 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	<b>ふるさと給食週間（17日～21日）</b>				米				
	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 クチャップ ソース クミン オールスパイス ナツメグ ローレル カレーアロマ カレー粉 塩 こしょう	658kcal 29g 18.6g	883kcal 37.8g 25.1g
	コールスロー				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	酢 りんご酢 塩 こしょう	1.3g	1.9g
	ふくろいちやまめ	大豆 きな粉		茶		砂糖		塩		
18 火	ごはん					米				
	おにぎり（袋南小5・6年・特支）					米		塩	647kcal	876kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26g	35.2g
	くろはんべんのいそべあげ	黒はんぺん	青のり			小麦粉	油		22g	29.3g
	だいごんのゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉	大根			醤油	1.6g	2.5g
19 水	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		
	りよくちゃロールパン		脱脂粉乳	茶		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						648kcal	825kcal
	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	31.2g	39.9g
	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	24.9g	30.8g
20 木	チンゲンサイのクリームスープ	ハム 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	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	2g	2.4g
	メロン				メロン					
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						584kcal	746kcal
	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	27g	33.5g
21 金	こまつなとしいだけのピリからあえ			小松菜	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	18.6g	22g
	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		うるめ煮干し だし昆布	1.6g	2g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						587kcal	750kcal
	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	19.2g	23.1g
24 月	てんつゆ							天つゆ	20.2g	23.8g
	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 酒 みりん かつお節 だし昆布	1.5g	2g
	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		
	わかめごはん		（わかめ）			米 （水あめ）		（塩）		
	ぎゅうにゅう		牛乳						614kcal	804kcal
25 火	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 こしょう	31.1g	31.6g
	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	18.8g	23.4g
	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	1.9g	2.5g
	むぎごはん	<b>友好都市 山梨県北杜市（ほくとし）の献立</b>				米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						591kcal	743kcal
26 水	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	砂糖 片栗粉		クチャップ 醤油 ワイン 塩 こしょう	26.9g	32.2g
	だいごんのにももの	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	19.7g	22.2g
	くたくさんじる	豆腐		小松菜 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	1.4g	1.9g
	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						606kcal	772kcal
27 木	スパニッシュオムレツ	卵 豆腐 パーコン	牛乳 チーズ		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	バター	塩 こしょう	26g	32.1g
	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	25.7g	31.9g
	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	1.9g	2.7g
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						678kcal	876kcal
28 金	さばのてりやき	さば				片栗粉	油	酒 醤油 みりん	24.2g	30.4g
	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	26.1g	33.1g
	だいごのみそしる	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	1.8g	2.1g
	すいか				すいか					
	ごはん					米				
28 金	ぎゅうにゅう		牛乳						587kcal	751kcal
	ヒビンバ（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 酒 コチュジャン	27.2g	33.7g
	ヒビンバ（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	20.4g	24.1g
	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	1.6g	2.2g

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）

# 7 月分 学校給食予定献立表

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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 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						608kcal	849kcal
	とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが	片栗粉		醤油 みりん 酒	26.1g	34.6g
	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	21.2g	26.4g
	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 えのきたけ	じゃがいも		かつお節 だし昆布	1.5g	2.1g
2 月	りんごヨーグルト（中のみ）		（りんごヨーグルト）							
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						628kcal	806kcal
	マーボー豆腐	豆腐 みそ 豚肉		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	ボークフィヨン 醤油 オイスターソース 酒 テンメンジャン トウバンジャン	22.9g	28.3g
	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	20.3g	24.3g
3 月	ちゅうかあえ				キャベツ じゃがいも	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩	1.1g	1.6g
	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						610kcal	787kcal
	ツナサンドのぐ	まぐろ油揚げ 大豆粉			玉ねぎ コーン		ドレッシング	こしょう	26g	33g
	じゃがバター					じゃがいも	バター	塩	26.8g	33.9g
4 月	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	2.4g	2.8g
	チーズ		チーズ							
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						580kcal	747kcal
	ししゃものいそべやき		ししゃも 青のり			片栗粉	油	酒	26.1g	32.9g
5 月	オクラのおかあえ	かつお節		オクラ	もやし	砂糖		醤油 みりん	17.3g	20.6g
	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 たけのこ ししいたけ	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.5g	1.7g
	ごはん			セタの献立		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						665kcal	838kcal
	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	22.5g	27.8g
6 月	きゅうりのすのもの		わかめ 糸菜		キャベツ	砂糖		酢 醤油	21.1g	25.3g
	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 塩 かつお節 だし昆布	1.6g	1.9g
	たなばたゼリー						（メロンゼリー）			
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						672kcal	873kcal
7 月	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	28.8g	36.6g
	こまつなのあえもの			小松菜	キャベツ		ごま油	醤油 塩	27.5g	34.9g
	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	1.5g	1.8g
	ひやしちゅうかめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						594kcal	770kcal
8 月	ひやしちゅうかのぐ（ハム・たまご）	ハム 卵				砂糖	油	酢	25.2g	32.1g
	ひやしちゅうかのぐ（やさい）			にんじん	もやし キャベツ		ごま油	醤油	20.9g	25.2g
	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	2.1g	2.9g
	ひやしちゅうかのタレ				（レモン果汁 りんご果汁）	（砂糖 はちみつ）		（醤油 酢）		
	ごはん					米				
9 月	ぎゅうにゅう		牛乳						642kcal	820kcal
	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 塩 こしょう カレーアロマ	29.6g	36.7g
	だいすとにぼしのあめがらめ	大豆	煮干し 青のり			砂糖		醤油 みりん	17.9g	21.3g
	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	2.1g
	ごはん					米				










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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 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	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						631kcal	816kcal
	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	26g	31.7g
	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	20.2g	24.4g
	とうふのすましじる	豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	2.2g
	ふりかけ（中のみ）	（さば いわし あじ かつお節）	（青のり 黒のり）	（かぼちゃ粉末）		（乾燥マッシュポテト コーンスターチ 砂糖）	（ごま）	（かつお節 塩 醤油 みりん 昆布エキス）		
金	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						640kcal	814kcal
	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	30.3g	38.2g
	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	28.9g	35.8g
	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	2.2g	3g
火	むぎごはん			沖縄の料理		米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						605kcal	791kcal
	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	26.3g	33.6g
	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	22.3g	28g
	もすくじる		もすく	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	1.6g	1.9g
水	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						612kcal	785kcal
	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	30.1g	38.9g
	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	21.1g	25.8g
	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	1.7g	2.4g
木	むぎごはん 					米 大麦				
	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	609kcal	779kcal
	ハンサンスー		糸寒天		きゅうり コーン	砂糖	ごま油	酢 醤油 こしょう	26.7g	32.4g
	わかめスープ 	豆腐 なんと	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	17.8g	21.5g
	ヨーグルト 		ヨーグルト						1.6g	2g
金	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう 		牛乳						576kcal	737kcal
	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	26g	31.6g
	ごまあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	16.9g	19.8g
	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	1.7g	2g
月	ごはん 			どまんなか きゅうしょくのひ		米				
	ぎゅうにゅう 		牛乳						564kcal	752kcal
	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	26g	34.4g
	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	16.4g	21.7g
	ふくらいのおいしさいっぱいじる	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	1.3g	2g
	チーズ（中のみ）		チーズ							

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

B

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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 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 オースパイイス ナツメグ ローレル クミン ワイン カレー粉 塩 こしょう	655kcal 25.7g 14.6g 1.6g	825kcal 31.5g 16.9g 2.3g
	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		
	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							
	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	605kcal 20.9g 19.4g 1.1g	751kcal 25.7g 23.5g 1.6g
	ナムル			小松菜	もやし にんにく		ごま油	醤油 塩		
	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		
3 火	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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	デンメシジャン 醤油 酒 みりん トウバンジャン	579kcal 25.9g 17.4g 1.8g	722kcal 32g 20.6g 2.2g
	たくあんあえ			チンゲンサイ	キャベツ たくあん			塩		
	とうふのすましじる	豆腐		小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		
4 水	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							
	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	664kcal 31.5g 30.2g 2g	854kcal 40.1g 37.7g 2.7g
	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		
	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		
5 木	ごはんとろけめし	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 しめじ					
	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 砂糖 片栗粉	油	醤油	574kcal 22.9g 20.1g 1.8g	749kcal 28.9g 24.4g 2.4g
	だいこんのあえもの			小松菜	大根	砂糖	ごま油	醤油		
	のりふで	かまぼこ	のり	チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ 根菜ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		
6 金	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		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	599kcal 22.8g 15.2g 1.6g	742kcal 27g 17.5g 2.1g
	アーモンドあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油		
	みそじる	みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ	さつまいも		かつお節 だし昆布		
9 月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	こうやどうふのトマトがらめ	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	668kcal 24.8g 24.4g 1.5g	843kcal 30.8g 29.8g 1.7g
	しおこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり もやし		ごま油	醤油		
	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		
10 火	ちゅうかめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	にくだんごもちこめむし	鶏肉 大豆ミート 大豆粉			玉ねぎ しめじ 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	611kcal 30.3g 18.3g 2.2g	778kcal 38g 22.1g 2.8g
	リャンパンサンスウ			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		
	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	ホークフイヨン 醤油 酒 塩 こしょう		
11 水	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さばのしおやき	さば 大豆粉						塩こうじ 酒 塩	651kcal 26.2g 26.3g 1.7g	894kcal 35.4g 34.1g 2.5g
	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		
	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		
12 木	りんごヨーグルト（中のみ）		りんごヨーグルト							
	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	590kcal 23g 18.5g 1.6g	741kcal 28.1g 22.2g 2.2g
	ごまあえ			小松菜	だいこん	砂糖	ごま	醤油		
	ぐだくさんみそじる	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		

※ 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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
		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	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						637kcal	813kcal
	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	30.1g	36.9g
	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	22.8g	27.9g
17 火	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 ソース 塩 ケチャップ ナツメグ ワイン こしょう	1.8g	2.3g
	ごはん		十五夜の献立			米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						662kcal	802kcal
	にしんのみりんやき	にしん				砂糖 片栗粉		醤油 酒 みりん	25.8g	31.2g
18 水	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	17.2g	20.2g
	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	1.5g	1.9g
	おつきみだんご					（こしあん 米粉 砂糖）				
	しょくパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
19 木	ぎゅうにゅう		牛乳						642kcal	843kcal
	とりにくのパベーキューソース	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	29.8g	37.1g
	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	29.5g	36.6g
	やさいスープ	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 醤油	1.9g	2.7g
20 金	チーズ		チーズ							
	むぎごはん					米 小麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						615kcal	769kcal
	ししゃものいそべやき		ししゃも 青のり			片栗粉	油	酒	23.8g	29.1g
21 土	きゅうりのひだひた	かつお節			きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	18.8g	22.7g
	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	1.5g	1.9g
	ごはん		どまんなか給食の日			米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						654kcal	853kcal
22 日	とんかつ	豚肉 大豆粉		どまんなか きゅうしょうのひ	キャベツ	小麦粉 パン粉	油	塩こうじ 酒 塩 こしょう ソース	22.5g	29.2g
	せんキャベツ				キャベツ		ドレッシング		24.8g	32.6g
	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 玉ねぎ しいたけ			だし煮干し だし昆布	1.5g	1.9g
	むぎごはん					米 小麦				
23 月	ぎゅうにゅう		牛乳						604kcal	748kcal
	あつあげのぼろかけ	厚揚げ 豚肉				砂糖 片栗粉	油	醤油 みりん 酒	22.8g	28.8g
	いそかあえ		のり	小松菜	キャベツ			醤油 みりん	18.8g	21.1g
	かぼちゃのみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ			かつお節 だし昆布	1.5g	2g
24 火	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						627kcal	793kcal
	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	30.2g	37.4g
	カレードレッシングサラダ			チンゲンサイ	きゅうり	砂糖	油	酢 塩 カレー粉 こしょう	23g	28g
25 水	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	1.9g	2.5g
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	むぎごはん					米 小麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						672kcal	848kcal
26 木	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 しじみ 根菜ねぎ にんにく しょうが	片栗粉 砂糖	油 ごま油	チキンスープ テンメシジャン 醤油 オイスターソース 酒 トウバンジャン	26.7g	32.9g
	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	19.6g	23.6g
	フルーツあんぱん		杏仁豆腐		アロエ缶 パイン缶 黄桃缶	はちみつ		ワイン	1.2g	2g
	ごはん					米				
27 金	おにぎり（高南小）					米		塩	658kcal	787kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.7g	26.7g
	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	23.5g	25.6g
	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	1.3g	1.6g
28 土	とりごぼうじる	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	大根 こんにゃく			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ごはん		袋井東小希望献立			米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						686kcal	852kcal
	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	28.9g	36.5g
29 月	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）	24.3g	29.2g
	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	1.6g	2.1g
	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				

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

(B)

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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 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			
火	ごはん					米			632kcal	797kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						31.1g	39.6g
	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	20.6g	24.9g
	さといものそばろに	鶏肉			大根 枝豆	里芋 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節	1.7g	2g
水	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		
	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	675kcal	858kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						30.1g	37.1g
	エッググラタン	卵 鶏肉 大豆粉	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ 枝豆 コーン ぶなしめじ	小麦粉	油 バター	コンソメ 塩 こしょう	30g	36.9g
木	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	1.8g	2.5g
	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		
	むぎごはん					米 大麦			651kcal	819kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.5g	28g
金	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	15.4g	18.3g
	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	1.1g	1.7g
	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		
	ごはん					米			608kcal	761kcal
土	ぎゅうにゅう		牛乳						21.6g	26.6g
	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	19.1g	23g
	いそかあえ	みそ 豆腐 油揚げ 大豆粉	のり	小松菜	もやし			醤油 みりん	1.5g	2g
	ぐだくさんみそしる			チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ			かつお節 だし昆布		
月	ごはん					米			588kcal	738kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23g	28.2g
	とりつくね	鶏肉 おから 豆乳 高野豆腐 大豆粉		にんじん	玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 砂糖 片栗粉	油	塩 酒 こしょう 醤油 みりん	18.1g	21.5g
	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	1.4g	1.9g
火	すましじる	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		
	うどん					小麦粉		塩	597kcal	754kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.4g	32.8g
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり	チンゲンサイ	キャベツ	米粉 片栗粉	油	醤油	22.7g	27g
水	アーモンドあえ			チンゲンサイ	玉ねぎ ぶなしめじ しいたけ えのきたけ	砂糖	アーモンド	醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	2g	2.7g
	きのこうどんのしる	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜		片栗粉				
	チーズ		チーズ							
	ごはん			★袋井スポーツ飯★		米			668kcal	825kcal
木	ぎゅうにゅう		牛乳						28g	34.2g
	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	18.9g	22.4g
	こんぶあえ		塩こんぶ	チンゲンサイ	きゅうり		ごま油	醤油	1.5g	2.1g
	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		
金	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト							
	むぎごはん					米 大麦			626kcal	796kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						30.7g	39.8g
	さけのみりんやき	鮭				片栗粉	油	醤油 酒 みりん	17.9g	22g
土	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	1.8g	2.2g
	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		
	ごはん					米			600kcal	753kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.1g	33g
日	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 根菜ねぎ えのきたけ	砂糖		醤油 酒 かつお節	17.2g	20.3g
	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	1.3g	1.8g
	きなこまめ	大豆 きなこ				砂糖 片栗粉 黒砂糖	油	塩		
	ごはん			★十三夜 献立★		米			690kcal	867kcal
月	ぎゅうにゅう		牛乳						22.4g	27.6g
	さんまのたつたあげ	さんま 大豆粉			しょうが	片栗粉	油	醤油 酒	24.2g	29.6g
	ごもくまめ	大豆		さやいんげん	こんにゃく ごぼう しいたけ	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.2g	1.6g
	けんちんじる	豆腐		小松菜 にんじん	根菜ねぎ	里芋	ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布		
火	りんご				りんご					
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	690kcal	864kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						32.6g	40.3g
	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	砂糖 片栗粉		ケチャップ マスタード ワイン ソース 塩 こしょう ナツメグ	30.9g	36.9g
水	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	2.5g	3.4g
	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		チーズ							



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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 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	むぎごはん					米 大麦			652kcal	800kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	やしししゃも		ししゃも					酒	24.3g	29.2g
	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	21g	25.4g
	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	1.8g	2.2g
18 金	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						615kcal	781kcal
	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	22.6g	28.3g
	ツナとひじきのごまドレあえ	まぐろ水煮	ひじき	チンゲンサイ	コーン		ごまドレッシング		18.4g	22.4g
21 月	こんさいじる			にんじん	大根 ごぼう れんこん 根菜ねぎ	さつまいも	ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.3g	1.7g
	ごはん			★姉妹都市 長野県塩尻市の献立★		米			639kcal	793kcal
	おにぎり（南中1・2年）					米		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						23g	27g
	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	23.1g	27.2g
22 火	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	1.4g	1.8g
	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		
	ごはん			どまんなか給食の日		米			616kcal	774kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ふくろいボ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 塩	27.7g	34.5g
23 水	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	20.5g	24.9g
	あつあげのにももの	厚揚げ 鶏肉 さつまあげ		にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.8g	2.4g
	せわり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						623kcal	803kcal
	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	油	ナツメグ 塩 こしょう ボークフィヨン クチャップ ソース パプリカパウダー ワイン 唐辛子 チリパウダー	29.6g	37.3g
24 木	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	1.5g	2.1g
	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		
	くりごはん			★袋井南中学校 希望献立★		米 もろ米 砂糖	栗	酒 みりん 塩	656kcal	838kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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	23.5g	29.5g
25 金	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	22.4g	28.1g
	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	1.7g	2.1g
	ごはん					米			640kcal	797kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	イカフライ	いか 大豆粉				パン粉 小麦粉	油	こしょう ソース	27.1g	32.9g
28 月	だいこんのごまあえ			小松菜	大根	砂糖	ごま	醤油	20.8g	24.9g
	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	1.4g	1.7g
	ごはん			★友好都市 宮城県岩沼市の献立★		米			589kcal	737kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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	24g	29.6g
29 火	じゃこあえ		しらすばし	チンゲンサイ	大根		ごま油	醤油 みりん	18.7g	22.4g
	おくすかけ	鶏肉 豆腐 油あげ		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	1.7g	2.1g
	ごはん					米			641kcal	805kcal
	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	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 酒 デンメシジャン 醤油	26.7g	33.4g
30 水	あきあじしゅうまい	鶏肉 大豆ミート			玉ねぎ レンコン 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	19.2g	23.1g
	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	1.4g	2.1g
	ロールパン		脱脂粉乳	おはなし給食（せかいいちおいしいスープ）		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						636kcal	819kcal
	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	29.3g	37.1g
31 木	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	27.6g	34.6g
	せかいいちおいしいスープ	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	1.9g	2.8g
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						640kcal	817kcal
	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	24.8g	31.2g
	はるさめのいためもの	ハム		小松菜	キャベツ にんにく	砂糖 はるさめ	油 ごま油	オイスターソース こしょう 醤油	25.8g	33.1g
	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	1.6g	2.1g

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（ ）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。





# 11 月分 学校給食予定献立表

B

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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 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 金	ごはん					米			660kcal	829kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23g	28.1g
	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	20.7g	25.3g
	いそかあえ		のり	小松菜	キャベツ			醤油 みりん	1.3g	1.8g
5 火	だいがくいも					さつまいも 砂糖	油	醤油 酢		
	ごはん					米			582kcal	737kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.2g	26.6g
	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	17.1g	20.7g
火	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	1g	1.3g
	ゆばのすましじる	豆腐 ゆば		小松菜	玉ねぎ えのき茸			醤油 みりん 酒 塩 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		
	ぎゅうにゅう		牛乳						612kcal	805kcal
水	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	28.1g	35.2g
	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)	23.8g	29.1g
	コールスロー				キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 りんご酢 こしょう	1.9g	2.5g
	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		
7 木	むぎごはん					米 大麦			616kcal	786kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.5g	30.7g
	ぶたにくのおろしだれ	豚肉			生姜 大根	片栗粉 砂糖		酒 みりん 醤油 塩こしょう	22g	27.4g
	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	1.6g	1.9g
8 金	キャベツのみそじる	豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	根深ねぎ キャベツ			かつお節 だし昆布		
	ごはん			★北海道地方の料理★		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						639kcal	781kcal
	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 えのき茸	砂糖	油	塩 酒 みりん 醤油	29.7g	35.3g
金	じゃがバター					じゃがいも	バター	塩	17.2g	19.9g
	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	1.8g
	ぎゅうにゅうプリン		(牛乳 加糖れん乳)			(砂糖)				
	ごはん					米			682kcal	854kcal
11 月	ぎゅうにゅう		牛乳						29.5g	35.5g
	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	20.1g	24g
	はくさいのこんぶあえ		塩昆布	小松菜	白菜		ごま油	醤油	1.3g	1.7g
	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		
12 火	ソフトめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						646kcal	823kcal
	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	30.5g	38.6g
	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	20g	23.9g
火	やさしいサラダ			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	1.6g	2.4g
	ごはん					米			666kcal	818kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.5g	33.2g
	にしんのみりんやき	にしん 大豆粉				砂糖	油	みりん 酒 醤油	20g	23.7g
水	こんにゃくのにも	さつま揚げ			大根 こんにゃく	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.7g	2.2g
	うちまめいりみそじる	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							
	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	583kcal
14 木	ぎゅうにゅう		牛乳						22.9g	27.5g
	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	22g	26.6g
	ナムル			小松菜	もやし にんにく		ごま油	醤油 こしょう	1.7g	2.4g
	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	ポークパイオン 醤油 酒 塩 こしょう		
15 金	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	656kcal	847kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.8g	31.3g
	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	29.5g	37.1g
	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	1.8g	2.4g
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		



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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 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	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						669kcal	835kcal
	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	30.4g	38.1g
	ちゅうかあえ			小松菜	大根		ごま油 砂糖	酢 醤油 塩	21g	25.4g
	だいすずにぼしのあめがらめ かき	煮干し 大豆	青のり		柿	砂糖		みりん 醤油	1.3g	1.9g
19	さくらごはん			★えびすこう★		米		醤油 酒	603kcal	745kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.5g	34.5g
	あかうおのしおこうじやき	赤魚 大豆粉					油	塩こうじ 酒 塩	17.1g	20.6g
	あぎのふきよせ	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	2g	2.7g
	かきたまじる	豆腐 卵		小松菜 にんじん	玉ねぎ	片栗粉		塩 かつお節 だし昆布		
20	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	643kcal	820kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						30.1g	37.9g
	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	29.3g	36.4g
	アーモンドサラダ				キャベツ ぎゅうり コーン	砂糖	アーモンド 油	酢 塩 こしょう	2.3g	3.1g
	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		
21	チーズ		チーズ							
	むぎごはん			★和食の日の献立★		米 大麦			664kcal	848kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.1g	32.7g
	さばのみそに ごまあえ	さば みそ 大豆粉			生姜	砂糖		酒 みりん 醤油	26.9g	34.4g
	はりはりじる	豆腐 豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ えのき茸	砂糖	ごま	醤油	1.6g	2.2g
22	ごはん			★どまんなか給食★		米			613kcal	769kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.8g	30.4g
	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	19.9g	24.1g
	こまつなといいたけののりからあえ			小松菜	しいたけ もやし	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	1.6g	2.3g
	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		
25	ごはん					米			634kcal	800kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.8g	27.8g
	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	22.7g	27.9g
	ゆかりあえ			チンゲンサイ	キャベツ 赤しそ			醤油	1.6g	2.1g
	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		
26	むぎごはん					米 大麦			600kcal	748kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.8g	26.4g
	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 ぶなしめじ	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 クミン カレー粉 塩 こしょう カレーアロマ	10.8g	12.2g
	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	1.6g	2.1g
	フルーツゼリーミックス				アロエ缶 黄桃缶 パイナップル	白桃ゼリー				
27	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	595kcal	764kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳		りんごチップ				26.8g	33.6g
	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 赤ワイン こしょう トマトケチャップ	22.7g	27.9g
	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	1.8g	2.4g
	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		
28	むぎごはん					米 大麦			631kcal	780kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.9g	35.9g
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 かつお節 だし昆布	20.9g	25.5g
	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	1.9g	2.5g
	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		
29	ごはん					米			660kcal	878kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24g	33.6g
	とりのからあげ	鶏肉			生姜 にんにく	米粉	油	酒 醤油	22.8g	29.7g
	じゃがいもとこんにゃくのとき	かつお節		さやいんげん	こんにゃく	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん だし昆布	1.5g	1.9g
	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 (醤油 かつお節 塩 みりん 昆布 りんご酢)		
	なっとう（中のみ）	（大豆）				（砂糖）				

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

B

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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 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					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳						578kcal	726kcal	
	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	24.1g	30.4g	
	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	16.6g	19.9g	
	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	1.4g	1.9g	
火	ごはん			★関東地方の料理★		米					
	ぎゅうにゅう		牛乳						643kcal	790kcal	
	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	27.5g	33.3g	
	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	18.5g	21.6g	
	けんちんじる	豆腐 油揚げ		小根菜 にんじん	大根	里芋	ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.8g	2.5g	
	ヨーグルト		ヨーグルト								
水	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						682kcal	878kcal	
	とりにくとだいずのトマトにこみ	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	26.3g	33.1g	
	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	27.9g	34.9g	
	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	1.4g	1.8g	
木	むぎごはん					米 大麦					
	ぎゅうにゅう		牛乳						636kcal	789kcal	
	ししゃものいそべやき		ししゃも 青のり			片栗粉	油		25.4g	31.2g	
	こまあえ			小根菜	もやし	砂糖	ごま	醤油	21.4g	25.9g	
	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 たけのこ ししいたけ	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.4g	1.9g	
金	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳						639kcal	797kcal	
	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	22.5g	26.8g	
	チンゲンサイとし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	20.6g	22.2g	
	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 えのきたけ	さつまいも		かつお節 だし昆布	1.7g	1.9g	
月	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳						585kcal	732kcal	
	わふうハンバーグおろしソース	豚肉 豆乳 大豆粉 大豆ミート 高野豆腐			玉ねぎ 大根	砂糖 片栗粉	油	塩 ワイン 醤油 みりん こしょう ナツメグ	25.8g	32.2g	
	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	18.5g	22.2g	
	すましじる	豆腐		小根菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.6g	2g	
火	ちゅうかめん					小麦粉		塩			
	ぎゅうにゅう		牛乳						633kcal	796kcal	
	はるまき	まぐろ水煮 大豆粉		小根菜	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 オイスターソース	31.1g	38.8g	
	ちゅうかあえ			チンゲンサイ	大根	砂糖	ごま油	酢 醤油	20.9g	25.5g	
	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	2g	2.7g	
水	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳						671kcal	845kcal	
	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	22.3g	27.3g	
	チンゲンサイとにんじんのソテー	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	20.3g	24.6g	
	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	1.4g	1.8g	
木	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	米	ごま油 油	ポークフィヨン 醤油 酒	664kcal	849kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.4g	34.5g	
	とりのからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	油	酒 醤油	26.3g	33.4g	
	きゅうりのひたひた	かつお節			きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	2.1g	2.6g	
	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			



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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 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	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						637kcal	805kcal
	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	29.7g	37.8g
	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	22.9g	27g
	ABCスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ セロリ	キャベツ	オリーブ油	コンソメ ワイン 醤油 塩 こしょう	1.6g	2.3g
16  月	おたのしみケーキ 	(卵)	(乳製品)			(砂糖 小麦粉 チョコレート)				
	ごはん 					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						583kcal	760kcal
	ちくさやき	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	25g	32.9g
	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	18.3g	24.7g
17  火	とうふのみそしる	豆腐 みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	白菜 根菜ねぎ			かつお節 だし昆布	1.7g	2.5g
	チーズ（中のみ）		チーズ							
	むぎごはん					米 大麦			657kcal	821kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.9g	32.5g
	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	25.5g	32.2g
18  水	だいこんのゆかりあえ			小根菜 赤しそ	大根			醤油	1.6g	2.1g
	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		
	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						652kcal	844kcal
	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	25.7g	32.5g
19  木	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	27.2g	33.9g
	ごぼうチップス 			★冬至 献立★		ごぼう	油	塩 ガーリックパウダー こしょう	1.5g	2g
	むぎごはん 					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						611kcal	742kcal
	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	26g	30.1g
20  金	やさいとじゃこのいためもの		しらすぼし	小根菜	キャベツ		ごま油	醤油 こしょう	19.3g	22g
	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 えのきたけ			かつお節 だし昆布	1.3g	2.1g
	ふりかけ（中のみ）		(昆布のり)			(米 砂糖)		(塩 まつ茶)		

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。



## 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

**B** 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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 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	★正月料理 献立★				米				
	おにぎり（袋南中3年・特支）					米		塩	648kcal	801kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.5g	31g
	まつかぜやき	鶏肉 大豆ミート 高野豆腐		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	18.4g	21.9g
	こうはくなます			にんじん	大根	砂糖		酢 塩	1.4g	1.7g
9 木	そうに	油揚げ なたと		水菜 大根葉	白菜 かぶ	もち		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米				
	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	682kcal	844kcal
	キャベツソテー	ウィンナー			キャベツ コーン		油	塩 こしょう コンソメ	24.8g	29.9g
10 金	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	18.9g	22.7g
	アルファかまい					アルファ化米			1.5g	1.8g
	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 菜ねぎ	玉ねぎ だれのこ しょうが にんにく	片栗粉 砂糖	ごま油	ボークパイオン 甜麺醤 醤油 酒 オイスターソース 豆板醤	692kcal	855kcal
	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	25.2g	30.5g
14 火	ちゅうかあえ			小松菜	大根	砂糖	ごま油	酢 醤油	22.1g	26.7g
	うどん					小麦粉		塩	1.1g	1.6g
	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	608kcal	776kcal
	はくさいのあえもの			チンゲンサイ	白菜		ごま油	塩 醤油	24.3g	30.3g
15 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	23.7g	28.9g
	ごはん					米			1.6g	2.1g
	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	644kcal	798kcal
	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	26.6g	32.7g
16 木	にくじゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ ごんにゃく 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	18.9g	22.6g
	ふりかけ（中のみ）		（昆布 のり）	（抹茶）		（米 片栗粉 砂糖）		（塩）	1.5g	2.2g
	キムチごはん	ベーコン	★袋井中学校 希望献立★				小麦粉			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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	702kcal	858kcal
17 金	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	28.2g	33.5g
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 菜ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく			酒 かつお節 だし昆布	27.1g	32.5g
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	2g	2.2g
	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	593kcal	755kcal
20 月	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	27.6g	34.9g
	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 醤油 コンソメ	24.3g	29.6g
	ごはん					米			1.9g	2.7g
	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	673kcal	818kcal
21 火	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	24.7g	30g
	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	21.7g	25.9g
	はれひめ（かんきつ）				はれひめ （かんきつ）				1.6g	2.1g
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
22 水	とりのねぎだれ	鶏肉		チンゲンサイ 赤しそ にんじん 小松菜	根菜ねぎ しょうが にんにく	片栗粉	ごま油	酒 塩 しょうじ 醤油 みりん	589kcal	721kcal
	ゆかりあえ				キャベツ			醤油	24.7g	30.3g
	すましじる	豆腐			玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	19.5g	23.4g
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	1.5g	1.8g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
22 水	しいらのフリッター	しいら				じゃがいも 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	593kcal	753kcal
	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	26.6g	33g
	ふゆやさいたっぷりチャウダー	ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	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	22.8g	27.9g
									1.5g	2.1g

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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 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	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						675kcal	808kcal
	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	22.7g	27.5g
	じゃがいものに	かつお節				じゃがいも 砂糖		醤油 みりん	18.1g	19.5g
	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 えのきだけ			かつお節 だし昆布	1.6g	2g
24 金	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						627kcal	767kcal
	にんじのみりんやき	にんじん 大豆粉				砂糖	油	醤油 みりん 酒	27.1g	33.2g
	もやしのあえもの			小松菜	もやし		ごま油	醤油 塩	21.8g	26.4g
27 月	おでん	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	1.4g	1.9g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						604kcal	743kcal
	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	25.1g	30.2g
	ごまあえ			水菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	19.2g	22.7g
28 火	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	1.6g	2.1g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						591kcal	728kcal
	さけのしおやき	鮭 大豆粉					油	塩こうじ 塩	28.5g	35.9g
	あおなのあえもの			小松菜	キャベツ		ごま油	醤油 塩	14.4g	16.9g
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	1.5g	2g
	こくどうロールパン		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						659kcal	848kcal
	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	29g	36.4g
	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 カレー粉	29.2g	36.3g
30 木	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	2g	2.6g
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						707kcal	847kcal
	さばのにつけ	さば 大豆粉			しょうが	砂糖		酒 醤油 みりん	27.4g	32.4g
	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	24.9g	29g
31 金	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	1.9g	2.3g
	チーズ		チーズ							
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						698kcal	839kcal
	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	22.6g	27g
金	せんキャベツ				キャベツ		青じそドレッシング		24.4g	28.4g
	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	1.3g	1.6g
	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)			

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。



## 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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 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				
	ぎゅうにゅう		牛乳						626kcal	759kcal
	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 しょうじ	26.6g	31.3g
	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜	白菜		ごま油	醤油	19.3g	22.4g
	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	1.4g	1.8g
4月	せつぶんまめ	大豆								
	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 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 しょう ポークフィヨン ワイン	633kcal	831kcal
	きびなごのかりかりフライ	（きびなご）			（しょうが）	（じゃがいも 砂糖 米粉 玄米粉）	油	（塩）	28.8g	37.9g
火	フルーツゼリーミックス				アロエシロップ漬け パイナップルシロップ漬け みかんシロップ漬け	白桃ゼリー はちみつ		ワイン	18.6g	23g
									0.9g	1.3g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						610kcal	747kcal
	あつあけのあんかけ	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		葉ねぎ	だけのこ しょうが	砂糖 片栗粉	ごま油	酒 醤油 かつお節 だし昆布	23.4g	27.3g
水	ゆかりあえ			小松菜 赤しそ	大根			醤油	20g	21.5g
	のっぺいじり	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ごんにゃく	さといも 片栗粉		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.8g
	むぎごはん			★九州地方の料理★		米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						690kcal	836kcal
	とりてん	鶏肉			にんにく	小麦粉 砂糖 片栗粉	油	醤油 酢 酒	26g	30.1g
木	おかかあえ			小松菜	もやし			醤油 みりん 塩 だし昆布 かつお節	25.4g	29.7g
	だんごじり	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	1.6g	2g
	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						601kcal	765kcal
	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	31.3g	38.4g
金	コーンポテト				コーン	じゃがいも	油	塩 しょう油	16.2g	19.4g
	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 しょう油 ローレル	1.9g	2.6g
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						598kcal	730kcal
10月	テンジャンチゲ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん いら	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	25.9g	32.3g
	だいすといぼしのあめがらめ	大豆 煮干し	青のり			砂糖		みりん 醤油	17.4g	20.7g
	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 しょう油	1.3g	1.8g
	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						686kcal	878kcal
12月	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 しょう油	32.1g	40.6g
	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 しょう油	30.3g	38.2g
	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 しょう油	2.2g	3.2g
	スライスチーズ		チーズ							
	むぎごはん					米 大麦				
13月	ぎゅうにゅう		牛乳						624kcal	761kcal
	しろみざかなのねぎだれ	ほきでん粉つき			根菜ねぎ にんにく	しょうが じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	酢 醤油 みりん	23.4g	28.2g
	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	19.7g	23.7g
	はりはりじり	豚肉 豆腐		にんじん 水菜	大根 えのきたけ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.3g	1.9g
	アルファがまい					アルファ化米				
14月	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 しょう油 カレーアロマ	687kcal	850kcal
	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	28.5g	34.8g
	チョコタフィー	大豆 大豆粉				砂糖 ココア		塩	20.1g	24.2g
									1.6g	2g

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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		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	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							696kcal
	とりのからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	米粉	油	酒 醤油		27g
	ナムル			小松菜	もやし にんにく		ごま油	醤油 こしょう		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		1.7g
18 火	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳							681kcal
	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		30.7g
	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		20.3g
	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		1.6g
19 水	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		
	ぎゅうにゅう		牛乳							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		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		27.7g
20 木	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 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		2.1g
	ごはん			★ふじっぴー給食★		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							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		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		18.6g
21 金	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 塩 みりん かつお節 だし昆布		1.3g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							590kcal
	ふ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		24.3g
	だいこんのあえもの				大根		ごま油	醤油		18.1g
25 火	ふくろいのおいしさいばいみそしる	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		1.6g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							627kcal
	すきやきに	焼き豆腐 豚肉		春菊 にんじん	白豆 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		25.4g
	ごまあえ			チンゲンサイ	キャベツ	砂糖	ごま	醤油		19.4g
26 水	こぶきいも		青のり			じゃがいも		塩 こしょう		1.4g
	ふりかけ（中のみ）	（さばかつおあじ削り節）	（青のり）			（砂糖 コーンスターチ）	（ごま）	（塩 醤油 みりん）		
	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							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		30.2g
27 木	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		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		2.1g
	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							667kcal
	とりのてりやき	鶏肉			しょうが	片栗粉		醤油 みりん 酒		27g
28 金	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		23.7g
	すましじる	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		1.8g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							709kcal
	さばのしおやき	さば 大豆粉						塩こうじ 酒 塩		26.4g
28 金	じゃがいものときに	かつお節				じゃがいも 砂糖		醤油 みりん だし昆布		27g
	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		1.7g

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）



「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

B

献立目標：春を味わおう

袋井市立中部学校給食センター R7.3

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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 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	582kcal	719kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳		きぬさや	ごぼう しいたけ			25.7g	32.1g
	あかうおのしおこうじやき	赤魚 大豆粉					油	塩こうじ 酒 塩	18.6g	22.6g
	アーモンドあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	2g	2.6g
	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		
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)				
	ちゅうかめん					小麦粉		塩	618kcal	777kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						29.6g	37.1g
	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	22.7g	27.8g
	だいこんとむらさきたまねぎ のちゅうかあえ				大根 むらさき玉ねぎ	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩	2g	2.6g
5月	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 根菜ねぎ しょうが		ごま油	ポークフィヨン 醤油 酒 塩 こしょう		
	ごはん					米			637kcal	769kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						29.6g	34.6g
	さわらのてりやき	さわら				片栗粉	油	醤油 酒 みりん	19.9g	22.8g
	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	1.6g	2.1g
6月	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 えのきたけ			かつお節 だし昆布		
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						664kcal	833kcal
	あつあげのにくみそかけ	厚揚げ 鶏肉 みそ 大豆粉		菜ねぎ	しょうが	砂糖	油	酒	25.1g	30.6g
	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	21.1g	23.2g
7月	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	1.4g	1.7g
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	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						671kcal	865kcal
	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 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	29.1g	36.7g
8月	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	25.2g	31g
	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	1.7g	2.2g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						710kcal	876kcal
	ぎゅうにくコロック	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	22.5g	27g
9月	きゅうりのひたひた	かつお節			きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	25.5g	31g
	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 根菜ねぎ			かつお節 だし昆布	1.6g	2.2g
	ふりかけ（中のみ）	(さばかつおあじ割り節)	(青のり)			(砂糖 コーンスターチ)	(ごま)	(塩 醤油 みりん)		
	むぎごはん	袋井南小学校児童考案メニュー				米 大麦			619kcal	761kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.3g	32.1g
10月	あつあげとチンゲンサイの ひきにくだめ	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	21.5g	26g
	パンサンサー			小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油	酢 醤油 こしょう	1.3g	1.6g
	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		
	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						615kcal	788kcal
11月	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	27.2g	34g
	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	26.7g	33.1g
	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	1.8g	2.5g
	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	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		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	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	687kcal	782kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.8g	28.5g
	にしんのみりんやき	にしん				片栗粉		醤油 酒 みりん	22g	22.8g
	いそかあえ		海苔	小松菜	もやし			醤油 みりん	1.6g	2.1g
	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		
14 金	レモンカスタードタルト	（卵）	（乳製品）		（レモン果汁）	（小麦粉 砂糖）	（マーガリン）			
	ごはん		★袋井北小学校 希望献立★				米		703kcal	877kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.1g	32.5g
	とりにくのからあげ	鶏肉 大豆粉			しょうが にんにく	片栗粉	油	醤油 酒	24.8g	31g
	キャベツのゆかりあえ			小松菜 赤しそ	キャベツ			醤油	1.3g	1.5g
17 月	にくじゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 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		
	ごはん					米			642kcal	792kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.5g	28.2g
	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	26.5g	19.4g
	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	1.4g	1.8g
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				

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。



## 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することもできます。

※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。