

4月分 学校給食予定献立表

B

献立目標： 給食を楽しもう

袋井市立中部学校給食センター R5.4

日 曜 日	献立名	主に体を作るもど(赤)		主に体の調子を整えるもど(緑)		主に熱や力のもど(黄)		調味料	小学校 エヌルギー [△] たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エヌルギー [△] 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	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						618kcal	804kcal
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 かつお節 だし昆布	26g	33.4g
	こまつなひたひた	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	18.4g	22.6g
	にくじゅが	豚肉		にんじん 生姜	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	1.5g	2.2g
水	ぶりかけ(中のみ)	(さば)いわし (あじ)	(のり)			(砂糖)	(ごま)	(塩 醤油 みりん)		
	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						649kcal	860kcal
	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	30.1g	39g
	やさいサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢 塩 こしょう	23.7g	29.8g
木	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
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						599kcal	774kcal
	しあわせのからあげ	大豆粉	しあわせ			片栗粉	油	みりん	22.6g	28.3g
	じゃがいもとふきのとさに	かつお節			にんじん 菓子	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	18.6g	22.5g
金	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 菓子	大根 ごぼう こんにゃく			かつお節 だし昆布	1.7g	2.2g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						627kcal	810kcal
	マーボーどうふ	豆腐 豚肉 みそ		にんじん 菓子	玉ねぎ だけのこ 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油	ポークブイヨン 醤油 オイスターーソース 酒 テンメンジャン トウバンジャン	29.4g	37g
	にほしとだいすのあめがらめ	大豆	煮干し 青のり			砂糖		みりん 醤油	18.1g	21.5g
月	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
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						644kcal	844kcal
	さばのにつけ	さば 大豆粉			生姜	砂糖		醤油 酒 みりん	26.5g	33.9g
	いそかえ		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		醤油	24.5g	31g
火	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
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						665kcal	863kcal
	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	ホークブイヨン 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	26.1g	32.3g
	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	19.2g	23.3g
水	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
	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						600kcal	823kcal
	さけのガーリックやき	鮭 大豆粉		ハセリ			オリーブ油	ワイン 塩 こしょう ガーリックパウダー	29.9g	40g
	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	22g	31.9g
木	ボトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ トマト 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
	スライスチーズ(中のみ)		チーズ							
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						567kcal	740kcal
	あつあげのにくみそかけ	厚あげ みそ 大豆粉		葉ねぎ	生姜	砂糖	油	酒	22.4g	28.4g
金	こんぶあえ		塩昆布	チンゲンサイ	キャベツ			ごま油	18.1g	22.4g
	こんさいじる	鶏肉		小松菜 にんじん	大根 ごぼう			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				
	ぎゅうにゅう		牛乳						649kcal	825kcal
	さわらのコロコロあげ	さわら	(昆布 青のり)	(トマト ハブリカ 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	24.7g	30.9g
月	ゆかりあえ			チンゲンサイ ゆかり粉	キャベツ			醤油	20.9g	25g
	すまじる	豆腐 なると		小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきだけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.9g
	おいわいいちごゼリー	(豆乳 大豆粉)			(いちご)	(砂糖)				
	ごはん					米			573kcal	737kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.6g	31.9g
火	だけのこいりつくね	鶏肉 大豆粉 高野豆腐			根深ねぎ だけのこ 生姜	片栗粉	油	塩 酒 みりん こしょう	19g	22.7g
	おかかあえ	かつお節		チンゲンサイ	もやし			みりん 醤油 塩	1.4g	1.7g
	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		

日 / 曜日	献立名	主に体を作るもど（赤）		主に体の調子を整えるもど（緑）		主に熱や力のもど（黄）		調味料	小学校 エヌルナ たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エヌルナ たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いち・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
火	むぎこはん						米 大麦			
	ぎゅうにゅう		牛乳						669kcal	862kcal
	しんちゃのかきあげ			茶	ごぼう 玉ねぎ だけのこ	小麦粉 片栗粉	油 酢 酒 塩		23.9g	30g
	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		24.4g	30.1g
	こうやどうふのうまいに	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		1.5g	2g
水	バーガーパン		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	882kcal
	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		27.8g	35.3g
	ごぼうサラダ	大豆粉			ごぼう コーン	砂糖	ドレッシング 醋 醤油 こしょう		29.8g	37.4g
	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 ジャガイモ	オリーブ油 ワイン 塩 コンソメ ローレル こしょう		1.8g	2.5g
木	だけのこごはん	油あげ			だけのこ	米 砂糖				
	ぎゅうにゅう		牛乳						576kcal	724kcal
	にしんのみりんやき	にしん				砂糖 片栗粉			26.6g	32.8g
	こまつなのあえもの			小松菜	しいたけ	砂糖	ごま油		19.1g	22.7g
	さわいわん	豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ ごぼう				2g	2.4g
金	ヨーグルト		ヨーグルト			キャベツ しいたけ				
	ごはん					米	塩			
	ぎゅうにゅう		牛乳						610kcal	799kcal
	ぶたにくのしょうがやき	豚肉			玉ねぎ 生姜	片栗粉			24.7g	31.3g
	きりほしだいこんのはりはりつけ			チンゲンサイ	切り大根	砂糖	ごま油 醋 みりん		21.8g	27.4g
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 しいたけ				
	ソフトめん					小麦粉	塩			
	ぎゅうにゅう		牛乳						594kcal	753kcal
	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 ゲチャップ ソース ポークパイヨン ワイン 塩 こしょう		28.6g	35.7g
	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		17.4g	20.6g
	コールスロー				キャベツ キゅうり 紫玉ねぎ	砂糖	油 醋 塩 こしょう		1.1g	1.5g

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	主に体を作るもど（赤）	主に体の調子を整えるもど（緑）	主に熱や力のもど（黄）	調味料	幼稚園 エヌルナ たんぱく質 脂質 食塩
9	むぎこはん				米 大麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			
	ポークカレー	豚肉 大豆粉	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく 生姜	油	495kcal 19.8g 15.8g 1kg
	かいそうサラダ		海藻ミックス	キャベツ コーン	じゃがいも レンズ豆 砂糖	665kcal 26g 19.2g 1.6g
	ごぼうチップス		青のり	ごぼう	ごま油	
					油	
					塩 カリックパウダー 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。



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。

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）



献立表を掲載しています！
写真は毎日更新♪

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

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	主に体を作るもど（赤）		主に体の調子を整えるもど（緑）		主に熱や力のもど（黄）		調味料	小学校 エヌルギー ^{たんぱく質 脂質 食塩}	中学校 エヌルギー ^{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 いちも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
水	ごはん			★ごどもの日 献立★		米			650kcal	807kcal
	おにぎり（袋中1.2年）		牛乳			米		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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あえもの			小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油 フーゲ	15.6g	18.1g
	あおさのすまじる	豆腐	あおさ	にんじん	玉ねぎ だけのこ 根深ねぎ えのきだけ			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
	チングンサイといのりかけ			チングンサイ	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	15.8g	18.9g
	しんたまねぎのみぞしる	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
火	ごはん					米			625kcal	839kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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 にんにく しょうが	砂糖 片栗粉	油	ホーグブリヨン 醤油 酒 オイスターソース 塩 ティンクルジャン トマトバジルジャン	27.1g	35.5g
	きびなごのカリカリあげ		(きびなご)			(生姜)		(米粉 砂糖 じゃが芋)	22.2g	29g
	やさいのビリからつけ			キャベツ きゅうり		砂糖	ごま油	醤油 ラー油	1.3g	1.9g
	しょくパン			脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
水	ぎゅうにゅう		牛乳						675kcal	877kcal
	ハーブチキン	鶏肉					オリーブ油	ワイン 塩 バジル こしょう ハブリカ粉 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	ワインナー 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チングンサイ	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	2g	2.6g
	てづくりいちごジャム				いちご レモン果汁	砂糖				
	グリンピースごはん					グリンピース	米	酒 塩		
木	ぎゅうにゅう		牛乳						626kcal	821kcal
	さばのしおやき	さば 大豆粉						塩こうじ 塩 酒	27.3g	35.1g
	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	鶏肉 みそ 大豆粉		チングンサイ 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				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
金	ごりにくヒーマンのケチャップあえ	鶏肉 醤レバー澱粉つき		ピーマン	だけのこ ハブリカ（黄）	砂糖 片栗粉	油	ケチャップ 醤 醤油 酒 チキンスープ	22.3g	29.6g
	もやしのちゅうかあえ				もやし きゅうり	砂糖	ごま油	酢 醤油	20.5g	24.9g
	はるさめスープ	豆腐 ハーブコン		にんじん チングンサイ	玉ねぎ	春雨	ごま油	チキンスープ 酒 塩 こしょう	1.3g	1.9g
	りんごヨーグルト（中）		りんごヨーグルト							
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
月	いいらのみぞドレッシングやき	しいら みそ 大豆粉		にんじん さといひんげん	ごぼう			ドレッシング 酒 こしょう	27.3g	37.8g
	きんびらごぼう				砂糖	ごま油		醤油 みりん	18.3g	25.8g
	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	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							
火	はるまき	まぐろ水煮 大豆粉		小松菜	だけのこ しょうが	春巻きの皮 香油 片栗粉 砂糖	ごま油 油	酒 みりん 醤油 オイスターソース	29.6g	36.5g
	チングンサイのちゅうかサラダ			チングンサイ	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 烹き豚		にんじん	キャベツ もやし 根深ねぎ しょうが		ごま油	醤油 酒 塩 こしょう ボーグブリヨン	2.3g	3g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ねぎしおぶたんのぐ	豚肉			玉ねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが	片栗粉	ごま油	酒 みりん 醤油 チキンスープ 塩	26.6g	33.4g
水	じゃがいものあおりあえ	青のり			じゃが芋			塩	18.6g	21.9g
	あつあげのみぞしる	厚揚げ みそ 大豆粉		にんじん チングンサイ	玉ねぎ えのきだけ			かつお節 だし昆布	1.6g	1.9g
	ジューシーフルーツ				ジューシーフルーツ					
	むぎごはん	近畿地方の献立				米 大麦			620kcal	800kcal
	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
木	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	20.9g	22.6g
	ゆばのすまじる	ゆば 豆腐		にんじん 小松菜	玉ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.8g
	まっちゃんクリームだいふく			(茶)		(白いいんげん豆 砂糖 上野粉 もち米 緑乳)		(油 生クリーハ)		



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 エスカレーター たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エスカレーター 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	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 塩こうじ 塩	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 コンソメ 醤油 ワイン 塩 こしょう	1.8g	2.3g
	やさいスープ	ワインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ キャベツ セロリ		油			
月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						581kcal	746kcal
	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	25g	31g
	ひじきのいたために	らくわ	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	18.7g	21.9g
	はりはりじる	豆腐 豚肉		水菜	玉ねぎ えのきだけ			醤油 油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.9g	2.5g
火	ふりかけ（中のみ）		(昆布のり)	(茶)		(米 砂糖)		(塩)		
	ごはん					米				
	おにぎり（袋中3年）					米		塩	564kcal	724kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.4g	29.4g
	ふくろいポークのあまさいにめ	豚肉		ハツリカ（赤）	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 醋 かつお節 だし昆布	18.4g	21.7g
水	ごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	醤油	1.5g	1.8g
	ふくろいのおいしさいじる	豆腐		チンゲンサイ にんじん	大根 しいたけ			醤油 酒 塩 こしょう かつお節 だし昆布		
	りょくちやしょくパン		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 まぐろ油濁け	牛乳 チーズ	玉ねぎ 枝豆			ドレッシング	こしょう	30.6g	38.2g
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 みりん 醋 こしょう	2.2g	2.9g
	ジュリエンヌスープ	ペーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ セロリ		オリーブ油	ワイン 醤油 コソメ 塩 こしょう		
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						629kcal	824kcal
	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	26.9g	33.6g
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	19.6g	23.8g
	ぐだくさんじる	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	1.8g	2.5g
	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
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									
	ぎゅうにゅう									
火	むぎごはん					米 大麦			569kcal	731kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.3g	31.3g
	とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが	片栗粉		醤油 みりん 酒	19.2g	23.1g
	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	1.6g	1.9g
	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		
水	むぎごはん					米 大麦			577kcal	737kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.2g	30.9g
	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 醋	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
	しんじゃがにのもの	鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく しょうが	じゅが芋 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
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		654kcal	835kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						31.6g	39.7g
	ツナチーズオムレツ	卵 豆腐 チーズ 牛乳	アスパラガス	玉ねぎ				チキンスープ 塩	26.2g	32.3g
	やさいサラダ		チーズ 牛乳	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		
金	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						640kcal	824kcal
	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 じいだけ しょうが	片栗粉	ごま油	醤油 酒 ポークフイヨン 塩 こしょう	27.5g	34g
	こぼうとじゅがいものあおりのりあげ		青のり		ごぼう じゅが芋 米粉	油		ガーリックパウダー 塩	22.6g	27.6g
	むしえだまめ			枝豆				塩	1.4g	1.8g
月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	チキンカレー	鶏肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃが芋 はちみつ レンズ豆 米粉	油	ケチャップ 塩 ソース カリー粉 ワンタン チキンスープ カレー オールスパイス ナツメグ クミン こしょう ローレル	24.7g	33.9g
	キャベツとコーンのバターソテー		ヨーグルト		キャベツ コーン	バター		コンソメ 塩 こしょう	17.5g	25.7g
	フルーツヨーグルト				フルーベリー ハイブリッド				1.4g	2.3g
火	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。
袋井産の食材は太字にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。
加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示をしてあります。



「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

魚介類・海草類には、えび・かにが混入する場合があります。

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

6月分 学校給食予定献立表

B

献立目標：よくかんで食べよう

袋井市立中部学校給食センター R.6.6

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	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					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳						656kcal	855kcal	
	いかとカシーナッツのあまからえ	いかでん粉つき			にんにく	じゃがいも 砂糖	カシーナッツ油	醤油 みりん 醤	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	
	ポークピーンズ		豚肉 大豆 大豆粉		にんじん トマト水煮 さやいんげん	玉ねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	ワイン 塩 こしょう ポークピーンズ ナツメグ ケチャップ ソース ローリエ	28.9g	40.2g
	ゆでとうもろこし					とうもろこし			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	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	26.1g	31.7g	
	とうふのみぞしる	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	
	ごはん					米					
7月	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 醤	25.6g	31.4g	
	こまあえ				チンゲンサイ	大根	砂糖	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	
	ごはん					米					
10月	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	
	じゃがいものとさに	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	
	うどん					小麦粉		塩			
	ぎゅうにゅう		牛乳						582kcal	746kcal	
火	ししゃものたつたあげ	大豆粉	ししゃも			片栗粉	油	みりん 醤油	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 根深ねぎ しょうが にんにく	片栗粉		醤油 みりん 力レー粉 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					
	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳								
水	ちぐさやき	卵 まぐろ油づけ 豆腐	葉ねぎ	たけのこ 玉ねぎ	砂糖	油		塩 醤油 かつお節 だし昆布 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の	鶏肉 さつまあげ 高野豆腐	にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく しいたけ	砂糖			醤油 みりん かつお節 だし昆布 だし昆布	2g	2.4g	
	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 醤 味唐辛子 酒	30.1g	36.9g	
木	こまつなのあえもの				小松菜	キャベツ	ごま油		18.2g	21.4g	
	とりごぼうじる	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	ごぼう こんにゃく 大根			酒 醤油 塩 かつお節 だし昆布	2.1g	2.5g	
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト								
	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						27.7g	34.8g	
	チキンピアラガスのグラタン	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	24.4g	29.9g	
金	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			
	ABCスープ		ベーコン	にんじん	玉ねぎ キャベツ	マカロニ	油	ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう	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			
月 17	ごはん ふるさと給食週間(17日~21日)					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	ポークブイヨン ウイン ケチャップ 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
	ふくろいちゃんまめ	大豆 きな粉		茶		砂糖		塩		
火 18	チーズ(中のみ)		チーズ							
	ごはん					米				
	おにぎり(袋南小5・6年・特支)					米		塩	647kcal 26g 22g	876kcal 35.2g 29.3g
	ぎゅうにゅう		牛乳						1.6g	2.5g
	くろはんべんのいそへあげ	黒はんべん	青のり			小麦粉	油			
水 19	だいこんのゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉	大根			醤油		
	あつあげのうまい	豚肉 厚揚げ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく 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	648kcal 31.2g 24.9g	825kcal 39.9g 30.8g
	ぎゅうにゅう		牛乳						2g	2.4g
	しいらのガーリックやき	しいら 大豆粉		バセリ			オリーブ油	塩 こしょう ウィン ガーリックパウダー		
木 20	コーンボテト	大豆粉			コーン	じゃがいも	ドレッシング	塩 こしょう		
	チングンサイのクリームスープ	ハム 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	チングンサイ にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ	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					
	むぎごはん				どまんなか きゅうしょくのひ	米 大麦			584kcal 27g	746kcal 33.5g
	ぎゅうにゅう		牛乳		玉ねぎ にんじん しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	油	酒 醤油 みりん	18.6g 1.6g	22g 2g
金 21	ふたどんのぐ	豚肉			小松菜 じいだけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油		
	こまつなといたけのピリからあえ									
	どまんなかじる	豆腐 大豆 みそ 大豆粉		にんじん チングンサイ		じゃがいも		うるめ煮干し だし昆布		
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						587kcal 19.2g 20.2g	750kcal 23.1g 23.8g
月 24	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		
	てんつゆ							天つゆ		
	チングンサイのおかかあえ	かつお節		チングンサイ	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 根深ねぎ		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)	614kcal 31.1g	804kcal 31.6g
火 25	ぎゅうにゅう	牛乳							18.8g 1.9g	23.4g 2.5g
	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		
	にひたし	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		
	じゃがいものみそしる	みそ 大豆粉		にんじん チングンサイ	玉ねぎ	じゃがいも		かつお節 だし昆布		
	むぎごはん	友好都市 山梨県北杜市(ほくとし)の献立				米 大麦				
水 26	ぎゅうにゅう		牛乳						591kcal 26.9g	743kcal 32.2g
	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		ケチャップ 醤油 ワイン 塩 こしょう	19.7g	22.2g
	だいこんのもの	さつまあげ		さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.4g	1.9g
	ぐたくさんじる	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		
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	606kcal 26g	772kcal 32.1g
木 27	ぎゅうにゅう		牛乳						25.7g	31.9g
	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	1.9g	2.7g
	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 カレーパウダー		
	キャロットポタージュ	大豆粉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん バセリ	玉ねぎ	小麦粉	バター 生クリーム	コンソメ ローレル 塩 ワイン こしょう		
	むぎごはん					米 大麦				
金 28	ぎゅうにゅう		牛乳						678kcal 24.2g	876kcal 30.4g
	さばのてりやき	さば				片栗粉	油	酒 醤油 みりん	26.1g	33.1g
	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	1.8g	2.1g
	だいこんのみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		にんじん チングンサイ	玉ねぎ 大根 えのきだけ			かつお節 だし昆布		
	すいか				すいか					
金 28	ごはん					米			587kcal 27.2g	751kcal 33.7g
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.4g	24.1g
	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 酒 チュウジャン	1.6g	2.2g
	ビビンバ(やさい)			にんじん チングンサイ	もやし にんにく		ごま油			
	わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	えのきだけ 玉ねぎ しょうが		ごま油	醤油 塩 こしょう 酒 チキンスープ		

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

材料の都合等により、献立が変更することがあります。

加工食品については、主な材料名のみ()で表示をしてあります。



「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

魚介類・海草類には、えび・かに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 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	小学校 エネルギー だんはく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー だんはく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とりにくのりやき	鶏肉			しょうが	片栗粉		醤油 みりん 酒		608kcal 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 醤		26.1g 21.2g
	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		1.5g 2.1g
火	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 28.3g
	マーボーどうふ	豆腐 豚肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油	ポークブイヨン 醤油 オイスターソース 酒 テンメンシャン トウバンシャン		22.9g 20.3g
	ごぼうのからあげ				ごぼう	米粉	油	塩 こしょう ガーリックパウダー		1.1g 1.6g
水	ちゅうかあえ				キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩		
	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	まぐろ油づけ 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
木	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 32.9g
	ししゃものいそべやき		ししゃも 青のり			片栗粉	油	酒		17.3g 20.6g
木	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		1.5g 1.7g
	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 たけのこ 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		
	ごはん			七夕の献立		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							665kcal 27.8g
	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 21.1g
金	きゅうりのすのもの		わかめ 糸春天		きゅうり	砂糖		酢 醤油		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 えのきだけ	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 36.6g
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		27.5g 34.9g
	こまつなのあえもの		小松菜	きゅうり		ごま油	醤油 塩			1.5g 1.8g
	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		
	ひやしちゅうかめん				小麦粉			塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳							594kcal 770kcal
火	ひやしちゅうかのく（ハム・たまご）	ハム 卵				砂糖	油	酢		25.2g 20.9g
	ひやしちゅうかのく（やさい）		にんじん	もやし きゅうり		ごま油	醤油			2.1g 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			
	ひやしちゅうかのたれ			(レモン果汁 りんご果汁)	(砂糖 はちみつ)		(醤油 酢)			
	ごはん				米					
水	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 しょうが	レンズ豆 はちみつ	米粉	油	ポークブイヨン 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 17.9g
	たいすとにほしのあめがらめ		煮干し 青のり		砂糖			醤油 みりん		1.8g 21.3g
	かいそうサラダ	大豆	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		2.1g



献立表を掲載しています！
写真は毎日更新♪

「野菜を食べて健康になろう」

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 良塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 良塩
		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							
	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		631kcal 26g 20.2g
	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		31.7g 24.4g
	とうふのすましる	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		1.5g 2.2g
金	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)		(乾燥マッシュボテト コーンスターク 砂糖)	(ごま)	(かつお節 塩 醬油 みりん 昆布エキス)		
	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 30.3g 28.9g
	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		38.2g 35.8g
	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		2.2g 3g
火	ポトフ		ワインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ	じゃがいも	油	ワイン 醬油 コンソメ 塩 こしょう	
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳							605kcal 26.3g 22.3g
	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		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		1.6g 1.9g
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		
	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 30.1g 21.1g
	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		38.9g 25.8g
	ラタトウイユ	大豆粉		トマト ピーマン	なす ズッキーニ パブリカ(黄) にんにく	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう ローレル		1.7g 2.4g
木	パンブキンボタージュ		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		
	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		ピーマン パブリカ(赤)	もやし だけのこ パブリカ(黄) しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油 油	醤油 酒 みりん オイスターソース こしょう		609kcal 26.7g 17.8g
	パンサンサー		糸寒天		きゅうり コーン	砂糖	ごま油	酢 醤油 こしょう		21.5g 2g
金	わかめスープ	豆腐 なると	わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ		ごま油	チキンスープ 醤油 酒 塩 こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							576kcal 26g 16.9g
	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		31.6g 19.8g
月	ごまあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油		1.7g 2g
	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	じゅかいも		酒 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							564kcal 26g 16.4g
	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		752kcal 34.4g 21.7g
月	チングンサイときゅうりのピリからあえ			チングンサイ	きゅうり	砂糖	ごま油	醤油 ラー油		
	ふくろ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()で表示をしてあります。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

魚介類・海草類には、えび・かにが混入する場合があります。

給食に関してご質問がありましたら、中部学校給食センターまでお問い合わせください。(TEL: 44-3231)



よくかんで食べよう

かみごたえのある食材、窒息や誤嚥防止のため
よくかんで食べてもらいたい日に、
この「よくかんで食べようマーク」がついています。



クックパッド



袋井市公式キッチン

袋井市 クックパッド



学校給食の
メニューも掲載

8・9月分 学校給食予定献立表

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	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳		防災給食		米			
金	ツナカレー じゃがいものホットサラダ フルーツゼリーミックス	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	655kcal 25.7g 14.6g 1.6g	825kcal 31.5g 16.9g 2.3g
2	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳				米			
月	テンジャンチゲ ナムル だいすとこんさいのミックスあげ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	白菜 白菜キムチ ひなしめじ にんにく		油 ごま油	みりん 酒 コチジャン 塩 うるめ煮干し	605kcal 20.9g 19.4g 1.1g	751kcal 25.7g 23.5g 1.6g
3	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳				米			
火	スタミナやきにく たくあんあえ とうふのすまじる	豚肉 みそ 大豆粉		赤ビーマン 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	579kcal 25.9g 17.4g 1.8g	722kcal 32g 20.6g 2.2g
4	ロールパン ぎゅうにゅう あつあげのチーズやき こぼうサラダ とうにゅうコーンチャウダー		脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	ショートニング 塩		
水		牛乳					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
5	どんどうけめし ぎゅうにゅう		豆腐 油揚げ	にんじん 葉ねぎ	こぼう しいたけ	米 砂糖	油	醤油 酒		
木	いかのレモンだれ たいこんのあえもの のりひで		牛乳			レモン果汁 片栗粉	油	醤油	22.9g 20.1g 1.8g	28.9g 24.4g 2.4g
6	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに アーモンドあえ みぞしる なし		牛乳			大根 砂糖	ごま油	醤油		
金		いわし 大豆粉			小松菜 砂糖	玉ねぎ えのきだけ	油	みりん 酒 塩	599kcal 22.8g 15.2g 1.6g	742kcal 27g 17.5g 2.1g
9	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳				米			
月	こうやどうふのトマトがらめ しおこんぶあえ すまじる	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	843kcal 30.8g 29.8g
10	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		牛乳				小麥粉	鹽		
火	にくだんごのもちごめし リヤンパンサンスウ みぞラーメンスープ	鶏肉 大豆ミート 大豆粉			玉ねぎ しいたけ しょうが 片栗粉	もら米 砂糖	ごま油	鹽 酒 醬油 オイスターソース	611kcal 30.3g 18.3g 2.2g	778kcal 38g 22.1g 2.8g
11	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ひじきのいために はりはりじる りんごヨーグルト（中のみ）		牛乳				春雨 砂糖	ごま油 酢 黒酢 醬油 こしょう		
水		さば 大豆粉			チキンサイ	キャベツ もやし しょうが にんにく	ごま油	ごま油 酢 ホーキブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう	651kcal 26.2g 26.3g 1.7g	894kcal 35.4g 34.1g 2.5g
12	むぎごはん ぎゅうにゅう たまごやき ごまあえ ぐだくさんみぞしる		牛乳				玉ねぎ	米 大麦 砂糖		
木	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

※ 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 糖質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 糖質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
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		637kcal 30.1g 22.8g 1.8g	813kcal 36.9g 27.9g 2.3g
	ぎゅうにゅう		牛乳			小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー	油 塩			
	とひうおのフリッター	とひうお			チンゲンサイ	コーン	砂糖 油	酢 塩 こしょう		
	チングンサイとコーンのサラダ				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		
	ポークピーンズ		豚肉 大豆 大豆粉							
火	ごはん			十五夜の献立		米			662kcal 25.8g 17.2g 1.5g	802kcal 31.2g 20.2g 1.9g
	ぎゅうにゅう		牛乳			砂糖 片栗粉		醤油 酒 みりん		
	にしんのみりんやき	にしん						醤油 みりん 酒		
	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		かつお節 だし昆布		
	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		
	おつきみだんご						(こしあん 米粉 砂糖)	かつお節 だし昆布		
水	しょくパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング 塩		642kcal 29.8g 29.5g	843kcal 37.1g 36.6g 1.9g
	ぎゅうにゅう		牛乳			にんにく	砂糖	ワイン ケチャップ 醤油 こしょう ソース		
	とりにくのバーベキューソース	鶏肉 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		
	ボテトサラダ	大豆粉				玉ねぎ キャベツ		ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう 醤油		
	やさいスープ	ワインナー		チングンサイ にんじん						
木	チーズ		チーズ						615kcal 23.8g 18.8g	769kcal 29.1g 22.7g 1.9g
	むぎごはん						米 大麦			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ししゃものいそべやき		ししゃも 青のり			片栗粉	油 酒			
	きゅうりのひたひた	かつお節				きゅうり	砂糖 ごま油	醤油		
金	にくじやが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく しおが	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							
	とんかつ	豚肉 大豆粉			どまんなか きゅうしょくのひ	小麦粉 パン粉	油 塩こうじ 酒 塩 こしょう ソース			
	せんキャベツ						ドレッシング			
火	ふくろいの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 大麦			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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			
	いそかえ		のり	小松菜	キャベツ		醤油 みりん			
水	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 チングンサイ	玉ねぎ			かつお節 だし昆布	1.5g	2g
	げんまいロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング 塩			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ツナチーズオムレツ	卵 豆腐 まぐろ油漬	チーズ 牛乳	パセリ	玉ねぎ			チキンスープ 塩 こしょう		
	カレードレッシングサラダ			チングンサイ	きゅうり	砂糖 油	酢 塩 カレー粉 こしょう			
木	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			
	ヨーグルト			ヨーグルト						
	むぎごはん						米 大麦			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	なすたっぷりマーボーどうぶつ	豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ		にんじん	なす たけのこ 玉ねぎ じいだけ 根深ねぎ にんにく しおが	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	26.7g 19.6g	32.9g 23.6g 1.2g 2g
金	にぼしとだいすのあまからあげ	大豆 煮干し				片栗粉 砂糖	油	醤油 みりん		
	フルーツあんにん		杏仁豆腐			アロエ缶 バイン缶 黄桃缶	はちみつ	ワイン		
	ごはん						米 大麦			
	おにぎり（高南小）									
	ぎゅうにゅう		牛乳							
水	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	23.7g 23.5g	26.7g 25.6g 1.3g 1.6g
	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		
	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		
	ごはん			袋井東小希望献立		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
月	チキンなんばん	鶏肉 卵			しょうが	片栗粉 砂糖	油 醤油 酒 醋		686kcal 28.9g 24.3g	852kcal 36.5g 29.2g 2.1g
	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)		
	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		
	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であります。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。

加工食品については、主な材料のみ()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。



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 R 6.10

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			
1 火	ごはん ぎゅうにゅう しいらのドレッシングやき さといものそぼろに とんじる					米			632kcal	797kcal
2 水	ロールパン ぎゅうにゅう エッググラタン ごほうチップス ボトフ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	脱脂粉乳 牛乳 チーズ 大根 枝豆 里芋 砂糖	牛乳 バセリ 玉ねぎ 枝豆 コーン ぶなしめじ ごぼう 玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ	3群 緑黄色野菜 4群 その他の野菜 果物	米 ドレッシング 酒 醤油 こしょう 醤油 みりん 酒 かつお節 酒 かつお節	31.1g 20.6g 1.7g	39.6g 24.9g 2g		
3 木	むぎごはん ぎゅうにゅう あきのみかくカレー チングンサイとコーンのソテー ^{トマト} フルーツゼリーミックス	牛乳 豚肉 大豆粉	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	★高南小学校 希望献立★ にんじん 葉ねぎ トマト水煮 チングンサイ アロエ缶 みかん缶	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 バター 油 油 油 油	塩	675kcal 30.1g 30g 1.8g	858kcal 37.1g 36.9g 2.5g	
4 金	ごはん ぎゅうにゅう しじみさかなとじゃがいものあまからあえ いそかあえ ぐたくさんみそしる	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	にんにく 小松菜 チングンサイ 玉ねぎ えのきだけ	米 米 米 米 米		608kcal 21.6g 19.1g 1.5g	761kcal 26.6g 23g 2g	
7 月	ごはん ぎゅうにゅう とりつくね れんこんぎんぴら すましる	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 豆腐	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	にんじん 玉ねぎ さやいんげん チングンサイ にんじん	米 米 米 米 米		588kcal 23g 18.1g 1.4g	738kcal 28.2g 21.5g 1.9g	
8 火	うどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ アーモンドあえ きのこうどんのしる	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 チングンサイ チングンサイ チングンサイ チングンサイ	小麦粉 片栗粉 油 アーモンド 片栗粉	塩	597kcal 26.4g 22.7g	754kcal 32.8g 27g	
9 水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ こんぶあえ みそしる りんごヨーグルト	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	赤パプリカ チングンサイ 小松菜 玉ねぎ にんじん りんごヨーグルト	米 米 米 米 米 米		668kcal 28g 18.9g 1.5g	825kcal 34.2g 22.4g 2.1g	
10 木	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのみりんやき しらたきのいためもの いりどうふ	牛乳 牛乳 鮭 ベーコン 豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳 牛乳 牛乳 チングンサイ 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 チングンサイ 玉ねぎ 葉ねぎ にんじん	米 大麦 米 片栗粉 油 砂糖 片栗粉 油 砂糖 片栗粉 油 砂糖 片栗粉 油 砂糖 片栗粉 油		626kcal 30.7g 17.9g 1.8g	796kcal 39.8g 22g 2.2g	
11 金	ごはん ぎゅうにゅう すきやき うめおかかあえ きなこまめ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	白菜 にんじん 葉ねぎ 小松菜 大豆 きなこ	米 米 米 米 米		600kcal 26.1g 17.2g 1.3g	753kcal 33g 20.3g 1.8g	
15 火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのたつたあげ ごもくまめ けんちんじる りんご	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	米 米 米 米 米 米		690kcal 22.4g 24.2g	867kcal 27.6g 29.6g 1.6g	
16 水	ロールパン ぎゅうにゅう ミートローフ あきのサラダ チングンサイスープ スライスチーズ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	脱脂粉乳 豚肉 卵 うずら卵 大豆粉 大豆ミート 高野豆腐 大豆粉 ベーコン チーズ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	小麦粉 砂糖 ショートニング 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 酢 醤油 こしょう オリーブ油 ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう	塩	690kcal 32.6g 30.9g 2.5g	864kcal 40.3g 36.9g 3.4g	

献立表を掲載しています！
写真は毎日更新♪

「野菜を食べて健康になろう」

野菜が、小学4年生の1日の1/3の量(95g以上)使われている日
に、この「野菜いっぱいマーク」がついています。



日/ 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	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			652kcal 24.3g 21g	800kcal 29.2g 25.4g
	ぎゅうにゅう 		牛乳							
	やきししゃも			ししゃも						
	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		
金	とうふのみぞしる 	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		小松葉 にんじん		玉ねぎ しいたけ		かつお節 だし昆布	1.8g	2.2g
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん					米				
月	ぎゅうにゅう		牛乳						615kcal 22.6g 18.4g	781kcal 28.3g 22.4g
	あつあげのにくみそかけ	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		葉ねぎ	しょうが	砂糖	油	酒		
	ツナとひじきのごまトマトえ	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		
	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	1.3g	1.7g
火	ごはん 			★姉妹都市 長野県塩尻市の献立★		米			639kcal 23g 23.1g	793kcal 27g 27.2g
	おにぎり（南中1・2年）					米		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さんぞくやき キャベツといとかんのあえもの	鶏肉 大豆粉			しょうが にんにく	片栗粉	油	醤油 酒 塩		
水	なめこじる	豆腐 みそ		小松葉	キャベツ	砂糖	ごま油	酢 醤油	1.4g	1.8g
	ごはん 			どまんなか給食の日		米			616kcal 27.7g 20.5g	774kcal 34.5g 24.9g
	ぎゅうにゅう		牛乳		玉ねぎ	砂糖	油	醤油 かつお節 塩		
	ふくろいポークいりたまごやき チンゲンサイといしかたのピリからえ	卵 豚肉 豆腐		チンゲンサイ	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油		
木	あつあげのにもの	厚揚げ 鶏肉 さつまあげ		にんじん 小松葉	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	623kcal 29.6g 22.5g	803kcal 37.3g 28.1g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	チリコンカン	豚肉 大豆ミート 大豆		トマト バセリ	玉ねぎ にんにく	レンズ豆	油	ナツメグ 塩 こしょう ポークブイヨン ケチャップ ソース パプリカパウダー ワイン 唐辛子 チリパウダー		
金	ほづれんそとキャベツのサラダ クリームエスニカン 				ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ エリンギ	砂糖 米粉 バター	酢 塩 こしょう ワイン 塩 こしょう コソソメ カレー粉	1.5g	2.1g
	くりごはん 			★袋井南中学校 希望献立★		米 もち米 砂糖	粟	酒 みりん 塩	656kcal 23.5g 22.4g	838kcal 29.5g 28.1g
	ぎゅうにゅう		牛乳		玉ねぎ しょうが	片栗粉		醤油 酒 みりん 塩こうじ		
	ふたにくのしょうがやき キャベツのドレッシングあえ	豚肉		にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢 塩 こしょう		
木	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 			★袋井南中学校 希望献立★		米			640kcal 27.1g 20.8g	797kcal 32.9g 24.9g
	ぎゅうにゅう		牛乳		玉ねぎ しょうが	片栗粉		醤油 酒 みりん 塩こうじ		
	たいこんのごまあえ さわにわん	いか 大豆粉		小松葉	大根	砂糖	ごま	醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.7g
金	ごはん 				玉ねぎ ごぼう えのきだけ					
	ぎゅうにゅう									
	あぶらふのたまごとじ しゃこあえ	卵		葉ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ 大根	仙台麸 砂糖		醤油 みりん 酒 塩 かつお節	24g	29.6g
	おくずかけ	鶏肉 豆腐 油あげ		小松葉 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	18.7g	22.4g
木	ごはん 			★友好都市 宮城県岩沼市の献立★		米			589kcal 23.5g 1.7g	737kcal 29.5g 2.1g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あぶらふのたまごとじ しゃこあえ			葉ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ 大根		ごま油			
	おくずかけ	鶏肉 豆腐 油あげ		小松葉 にんじん	こんにゃく					
火	ごはん 					米			641kcal 26.7g 19.2g	805kcal 33.4g 23.1g
	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 じょうが 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 テンメンジャン 醤油		
	あきあじしゅうまい パンサンスー	鶏肉 大豆ミート			玉ねぎ レンコン じょうが しゅうまいの皮	片栗粉 砂糖	ごま油	醤油 酒 塩	1.4g	2.1g
水	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	636kcal 29.3g 27.6g	819kcal 37.1g 34.6g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ガーリックレモンチキン 	鶏肉 大豆粉			にんにく レモン果汁		オリーブ油	塩 こしょう ガーリックパウダー		
	ごぼうサラダ 	大豆粉			ごぼう さゆうり コーン	砂糖	ドレッシング	酢 醤油 こしょう		
木	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 ジャガイモ		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									
	さばのこうみやき はるさめのいためもの	さば		葉ねぎ 小松葉	しょうが レモン果汁	砂糖		醤油 みりん オイスターソース こしょう 醤油	24.8g	31.2g
木	ゆばのすまじる	ゆば 豆腐		チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく	砂糖 はるさめ	油 ごま油	醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	25.8g	33.1g
	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。								1.6g	2.1g

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、クリミ、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 R.6.11

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	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 種類など				
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 さつま揚げ	高野豆腐 鶏肉		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	
	いそかえ だいがくいも	のり	小松菜	キャベツ				醤油 みりん さつまいも 砂糖	1.3g	1.8g	
5 火	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 きんびらごぼう 	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	
	ゆばのすましる	豆腐 ゆば		小松菜	玉ねぎ えのき茸	砂糖	ごま油	醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1g	1.3g	
6 水	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	
	フィッシュフライ タルタルソース	ホキ 大豆粉 (大豆粉)		(パセリ)	(玉ねぎ きゅうり レモン果汁)	パン粉 小麦粉 (砂糖)	油 (油)	ワイン 塩 こしょう (酢 塩)	28.1g	35.2g	
	コールスロー					キャベツ きゅうり	砂糖	油	23.8g	29.1g	
	ミネストローネ	ペーコン 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	1.9g	2.5g	
7 木	むぎごはん ぎゅうにゅう					米 大麦			616kcal	786kcal	
	ぶたにくのօօしだれ	豚肉			生姜 大根	片栗粉 砂糖		酒 みりん 醤油 塩こうじ	24.5g	30.7g	
	うのはなし	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	22g	27.4g	
	キャベツのみぞしる	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	1.6g	1.9g	
8 金	ごはん ぎゅうにゅう					★北海道地方の料理★	米				
	さけのちゃんちゃんやき じゃがバター	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	639kcal	781kcal	
	そらちじる 	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく		じゃがいも ハター	塩	17.2g	35.3g	
	ぎゅうにゅうプリン 	(牛乳 加糖れん乳)					ごま油	塩 酒 みりん 醤油 かつお節 だし昆布	1.3g	19.9g	
							(砂糖)			1.8g	
11 月	ごはん 					米			682kcal	854kcal	
	ぎゅうにゅう 	牛乳							29.5g	35.5g	
	しいらのたつあげ	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
	にくじやが	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 ぎゅうにゅう 					小麦粉		塩	646kcal	823kcal	
	ミートソース あきやさいのチーズやき	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	
	やさいサラダ	ワインナー 大豆粉	チーズ		れんこん まいたけ	さつまいも		塩 こしょう	20g	23.9g	
				チンゲンサイ	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 ひんこ酢 塩 こしょう	1.6g	2.4g	
13 水	ごはん ぎゅうにゅう					米			666kcal	818kcal	
	にしんのみりんやき こんにゃくのもの	にしん 大豆粉				砂糖	油	みりん 酒 醤油	27.5g	33.2g	
	うちまめいりみぞしる 	打ち豆 豆腐 みそ 油揚げ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	大根 こんにゃく	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	20g	23.7g	
	ヨーグルト 		ヨーグルト					かつお節 だし昆布	1.7g	2.2g	
14 木	チャーハン ぎゅうにゅう 	ハム			根深ねぎ コーン	米	油 ごま油	醤油 塩 こしょう	583kcal	719kcal	
	あげぎょうざ ナムル	牛乳		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	22.9g	27.5g	
	わかめスープ	豆腐	わかめ	小松菜	もやし にんにく		ごま油	醤油 こしょう	22g	26.6g	
				チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ たけのこ		ごま油	ボークブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう	1.7g	2.4g	
15 金	ロールパン ぎゅうにゅう 	脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	656kcal	847kcal	
	さんまのパンこやき 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		パンセリ	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	24.8g	31.3g	
		牛乳						ドレッシング	29.5g	37.1g	
		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	小麥粉	バター	ワイン コンソメ 塩 こしょう	1.8g	2.4g	

献立表を掲載しています！
写真は毎日更新♪



「野菜を食べて健康になろう」

野菜が、小学4年生の1日の1/3の量(95g以上)使われている日
に、この「野菜いっぱいマーク」がついています。



日 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 良塩	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 		牛乳			米				669kcal
	ぎゅうにゅう 									835kcal
	あつあげコロコロマーボー 月	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 根深ねぎ 生姜	ごま油 油	パークフイヨン 醤油 オイスターソース 甜麵醬 豆板醬 酒		30.4g	38.1g
	ちゅうかええ だいすとほしのあめがらめ かき			小松菜	にんにく	ごま油 砂糖	酢 醤油 塩		21g	25.4g
		煮干し 大豆	青のり		大根		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
	ぎゅうにゅう 		牛乳							745kcal
	あかうおのしおこうじやき 火	赤魚 大豆粉				油	塩こうじ 酒 塩		27.5g	34.5g
	あきのふきよせ かきたまじる	鶏肉 豆腐 卵		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		17.1g	20.6g
			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		2g	2.7g
20	ロールパン 		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		643kcal
	ぎゅうにゅう 		牛乳							820kcal
	ハニーローストチキン 水	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	30.1g	37.9g
	アーモンドサラダ ボトフ チーズ			キャベツ きゅうり コーン	砂糖	アーモンド 油	酢 塩 こしょう		29.3g	36.4g
		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	醤油 ワイン コンソメ 塩 こしょう		2.3g	3.1g
21	むぎごはん 			★和食の日の献立★		米 大麦				664kcal
	ぎゅうにゅう 		牛乳							848kcal
	さばのみそに こまあえ 木	さば みそ 大豆粉		小松菜	生姜	砂糖	酒 みりん 醤油		26.1g	32.7g
	はりはりじる	豆腐 豚肉		にんじん 水菜	もやし	砂糖	醤油		26.9g	34.4g
				玉ねぎ えのき茸	玉ねぎ えのき茸		醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布		1.6g	2.2g
22	ごはん 			★どまんなか給食★		米				613kcal
	ぎゅうにゅう 		牛乳							769kcal
	とりにくのねぎしおやき こまつな 金	鶏肉 大豆粉			根深ねぎ 生姜	ごま油	酒 塩こうじ 塩		24.8g	30.4g
	こまつなといしたけのピリからあえ どまんなかじる			小松菜	にんにく	砂糖	醤油 ラー油		19.9g	24.1g
				しいたけ	ちやし	ごま油			1.6g	2.3g
25	ごはん 			★どまんなか給食★		米				634kcal
	ぎゅうにゅう 		牛乳							800kcal
	れんこんのはさみあげ ゆかりあえ 月	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	22.8g	27.8g
	はくさいのみそしる	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		22.7g	27.9g
				にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜		かつお節 だし昆布		1.6g	2.1g
26	むぎごはん 			★どまんなか給食★		米 大麦				600kcal
	ぎゅうにゅう 		牛乳							748kcal
	シーフードカレー 火	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	21.8g	26.4g
	かいそうサラダ フルーツゼリーミックス		海藻ミックス		キャベツ コーン	砂糖	酢 醤油 塩		10.8g	12.2g
					アロエ缶 黄桃缶 バイン缶	白桃ゼリー			1.6g	2.1g
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
	ぎゅうにゅう 		牛乳		りんごチップ					764kcal
	ハンバーグ 水	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	26.8g	33.6g
	チンゲンサイとコーンのサラダ ABCDスープ			チンゲンサイ	コーン	油		22.7g	27.9g	
				にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ	マカラニ	酢 塩 こしょう		1.8g	2.4g
28	むぎごはん 			★浅羽中学校希望献立★		米 大麦				631kcal
	ぎゅうにゅう 		牛乳							780kcal
	たまごやき 木	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 かつお節 だし昆布	28.9g	35.9g
	やさいとじゃこのいためもの すきやき	しらす干し	小松菜	キャベツ	ごま油		醤油 こしょう		20.9g	25.5g
	すきやき	豚肉 烹き豆腐		にんじん	白菜 こんにゃく 根深ねぎ	砂糖	醤油 酒 かつお節 だし昆布		1.9g	2.5g
29	ごはん 			★浅羽中学校希望献立★		米				660kcal
	ぎゅうにゅう 		牛乳							878kcal
	とりのからあげ じゃがいもとこんにゃくのとさに	鶏肉			生姜 にんにく	米粉	油	酒 醤油	24g	33.6g
	すまじる なっとう（中のみ）	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	22.8g	29.7g
		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	1.5g	1.9g
		(大豆)				(砂糖)		(醤油 かつお節 塩 みりん 昆布 りんご酢)		

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

材料の都合等により、献立が変更することがあります。
加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示をしてあります。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

魚介類・海草類には、えび・かにが混入する場合があります。

給食に関してご質問がありましたら、中部学校給食センターまでお問い合わせください。（TEL：44-3231）



「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材、窒息や誤嚥防止のため
よくかんで食べてもらいたい日に、
この「よくかんで食べようマーク」がついています。



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 R.6.12

日 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	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 醤	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
3月	ごはん			★関東地方の料理★		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						643kcal	790kcal
	さんかやき	豆腐 鶏肉 あじ 大豆粉 みそ			しょうが 横深ねぎ	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 醤 塩	18.5g	21.6g
	けんちんじる	豆腐 油揚げ		小松菜 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
4月	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		
	ぎゅうにゅう		牛乳						682kcal	878kcal
	とりにくとだいすのトマトにこみ	鶏肉 大豆		にんじん プロッコリー 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			小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油	醤油 醤 塩 こしょう	27.9g	34.9g
5月	キャラメルナッツポテト					さつまいも 砂糖 はちみつ	カシュークリーム バター 油 生クリーム	塩	1.4g	1.8g
	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			小松菜	もやし	砂糖	ごま	醤油	21.4g	25.9g
6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 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	1.4g	1.9g
	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
	チンゲンサイといだけのビリからあえ			チンゲンサイ	いいだけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	20.6g	22.2g
7月	さつまいものみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきだけ	さつまいも		かつお節 だし昆布	1.7g	1.9g
	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
	ほうれんそりあえもの				ほうれんそう	もやし		醤油	18.5g	22.2g
8月	すましじる	豆腐		小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきだけ		ごま油		1.6g	2g
	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		小松菜	だけのこ もやし しようが	春巻きの皮 春雨 片栗粉 砂糖	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	小麦粉	ごま油	醤油	20.9g	25.5g
9月	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	ボーグブイヨン 醤油 酒 塩	2g	2.7g
	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 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
	チングンサイとにんじんのソテー	ワインナー		にんじん	チングンサイ		油	コンソメ 塩 こしょう	20.3g	24.6g
10月	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
	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	ボーグブイヨン 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
11月	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん	白菜 ごぼう 横深ねぎ			酒 かつお節 だし昆布		
	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							22.3g	27.3g
	チングンサイとにんじんのソテー	ワインナー		にんじん	チングンサイ				20.3g	24.6g
12月	フルーツゼリーミックス								1.4g	1.8g
	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	ボーグブイヨン 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
1月	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん	白菜 ごぼう 横深ねぎ			酒 かつお節 だし昆布		
	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							22.3g	27.3g
	チングンサイとにんじんのソテー	ワインナー		にんじん	チングンサイ				20.3g	24.6g

献立表を掲載しています！
写真は毎日更新♪

「野菜を食べて健康になろう」

野菜が、小学4年生の1日の1/3の量(95g以上)使われている日に、この「野菜いっぱいマーク」がついています。



日 / 曜日	献立名	主に体を作るもと（赤）		主に体の調子を整えるもと（緑）		主にエネルギーのもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 飽食 良基	中学校 エネルギー たんぱく質 飽食 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	637kcal 29.7g 22.9g 1.6g	805kcal 37.8g 27g 2.3g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	しいらのガーリックやき	しいら 大豆粉		バセリ			油	塩 こしょう ワイン ガーリックパウダー		
	カラフルサラダ			ブロッコリー 赤パブリカ	コーン カリフラワー	さつまいも	ドレッシング	塩 こしょう		
	ABCスープ	ペーパン		にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ	マカロニ	オリーブ油	コンソメ ワイン 醤油 塩 こしょう		
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)			583kcal 25g 18.3g 1.7g	760kcal 32.9g 24.7g 2.5g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ちぐさやき	卵 まぐろ油漬け 豆腐		葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ しいたけ	砂糖	油	醤油 塩 かつお節		
	だいこんのもの	豚肉			大根 こんにゃく	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布		
17 火	とうふのみそしる	豆腐 みそ 大豆粉		にんじん チングンサイ	白菜 梶深ねぎ			かつお節 だし昆布	657kcal 25.9g 25.5g 1.6g	821kcal 32.5g 32.2g 2.1g
	チーズ（中のみ）		チーズ							
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さばのねぎみそやき	さば みそ 大豆粉			梶深ねぎ			醤油 みりん 酒		
18 水	たいこんのゆかりえ			小松菜 赤しそ	大根			醤油	25.7g 27.2g 1.5g	32.5g 33.9g 2g
	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 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							
	どまんなかカレーシュウ	豚肉 大豆 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チングンサイ	玉ねぎ 大根	さつまいも 米粉	バター 生クリーム 油	コンソメ ワイン カレー粉 塩 こしょう		
19 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	19.3g 1.3g	742kcal 30.1g 22g 2.1g
	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		
	むぎごはん				★冬至 献立★	米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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		
木	やさいといじゃこのいためもの				小松菜			ごま油	26g 19.3g 1.3g	32.5g 22g 2.1g
	かぼちゃのみそしる	油揚げ みそ 大豆粉			キャベツ かぼちゃ チングンサイ	玉ねぎ えのきだけ		かつお節 だし昆布		
	ふりかけ（中のみ）		(昆布 のり)			(米 砂糖)		(塩 まっ茶)		

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、髪の毛が出で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。
その後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 R 7.1

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 おにぎり(袋南中3年・特支)		★正月料理 献立★			米 米				648kcal 801kcal
	きゅうにゅう		牛乳					塩		25.5g 31g
	まつかせやき	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 なると		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				
	きゅうにゅう		牛乳							682kcal 844kcal
	心ゆやさいカレー	鶏肉 大豆粉		にんじん トマト水煮 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 にんにく しょうが カリフラワー	じゃがいも 米粉 レンズ豆	油	チキンスープ 塩 ケチャップ ソース ワイン クミン カレー粉 オールスパイス こしょう カレーパウチ ローリエ	24.8g 18.9g	29.9g 22.7g
10 金	キャベツソテー	ワインナー			キャベツ コーン		油	塩 こしょう コンソメ	1.5g	1.8g
	フルーツゼリーミックス				ブロエシロップ漬け 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		
	アルファかまい					アルファ化米				692kcal 855kcal
	きゅうにゅう		牛乳							25.2g 22.1g
14 火	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 しおが にんにく	片栗粉 砂糖	ごま油	ホーリーヨー 甜麵醬 醤油 酒 オイスターソース 豆板醬 塩 ガーリックパウダー こしょう	1.1g	30.5g 26.7g
	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			1.6g
	ちゅうかあえ			小松菜	大根	砂糖	ごま油	酢 醤油		
	うどん					小麦粉		塩		608kcal 776kcal
15 水	きゅうにゅう		牛乳							24.3g 23.7g
	かきあけ		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		30.3g 28.9g
	はくさいのあえもの			チンゲンサイ	白菜		ごま油	塩 醤油		
	ごもくうどんのしる	鶏肉 油揚げ		小松菜	大根 根深ねぎ えのきだけ	片栗粉		醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.6g	2.1g
16 木	ごはん					米				644kcal 798kcal
	きゅうにゅう		牛乳							26.6g 18.9g
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 かつお節 だし昆布		32.7g 22.6g
	こまつなひたひた	かつお節		小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油 だし昆布	1.5g	2.2g
20 月	にくじやが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく しおが	じゅがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
	ふりかけ(中のみ)	(昆布 のり)	(抹茶)			(米 片栗粉 砂糖)		(塩)		
	キムチごはん	ペーコン	★袋井中学校 希望献立★	白菜キムチ にんにく	米	ごま油 油	酒 醤油 ポークブイヨン			702kcal 858kcal
	きゅうにゅう		牛乳							28.2g 27.1g
17 金	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		33.5g 32.5g
	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	2g	2.2g
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく			酒 かつお節 だし昆布		
	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩			593kcal 755kcal
20 月	きゅうにゅう		牛乳							27.6g 24.3g
	ツナチーズオムレツ	卵 豆腐 まくろ油づけ	チーズ 牛乳	パセリ	玉ねぎ			チキンスープ 塩 こしょう		34.9g 29.6g
	えだまめボテト	大豆粉			えだまめ	じゃがいも	ドレッシング	塩 こしょう	1.9g	2.7g
	レタスいりスープ	ペーコン		にんじん	玉ねぎ レタス コーン			醤油 こしょう ワイン 醤油 コンソメ		
21 火	ごはん					米				
	きゅうにゅう		牛乳							673kcal 818kcal
	ししゃものからあげ	ししゃも 大豆粉				片栗粉	油	みりん	24.7g 21.7g	30g 25.9g
	ひじきとだいすのいたために	大豆 ちくわ 油揚げ	ひじき	さやいんげん	こんにゃく	砂糖	ごま油	醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.6g	2.1g
22 水	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		
	はれひめ(かんきつ)				はれひめ (かんきつ)			かつお節 だし昆布		
	むぎごはん					米 大麦				589kcal 721kcal
	きゅうにゅう		牛乳							24.7g 19.5g
21 火	とりのねぎたれ	鶏肉			根深ねぎ しおが にんにく	片栗粉	ごま油	酒 塩 こうじ 醤油 みりん	1.5g	30.3g 23.4g
	ゆかりあえ			チンゲンサイ	キャベツ			醤油		1.8g
	すまじる	豆腐		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきだけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩			593kcal 753kcal
22 水	きゅうにゅう		牛乳							26.6g 22.8g
	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	1.5g	33g 27.9g
	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		
	ひゅやさいたっぷりチャウダー	ペーコン	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 こじょう	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 エネルギーー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギーー 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				
	きゅうにゅう		牛乳							675kcal 808kcal
	あつあげのみそれかけ	厚揚げ			大根	砂糖 片栗粉		醤油 みりん	22.7g 27.5g	
	じゃがいものとさに	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	
金	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん					米				
	きゅうにゅう		牛乳						627kcal 767kcal	
	にしんのみりんやき	にしん 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	
月	おでん	鶏肉 うずら卵 黒はんぺん ちくわ	昆布	にんじん	大根 こんにゃく	砂糖		醤油 みりん 酒 塩 かつお節	1.4g 1.9g	
	ごはん					米	27日(月)～31日(金)学校給食週間			604kcal 743kca
	きゅうにゅう		牛乳		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
	しゃきしゃきそぼろふとんのぐ	豚肉		水菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	29.2g 22.7g	
	ごまあえ			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	
火	どまんなかじる	豆腐 大豆 みそ 大豆粉			大根	里いも すいとん				
	ごはん					小麦粉 黒砂糖	ショートニング	塩		591kcal 728kca
	きゅうにゅう		牛乳							28.5g 35.9g
	さけのしおやき	鮭 大豆粉					油	塩こうじ 塩	14.4g 16.9g	
	あおなのあえもの			小松菜	キャベツ		ごま油	醤油 塩	1.5g 2g	
水	すいとんじる	鶏肉		にんじん 葉ねぎ	大根	玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ	じゃがいも	ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう		
	こくとうロールパン		脱脂粉乳							659kcal 848kca
	ぎゅうにゅう		牛乳							29g 36.4g
	マカロニチキングラン	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	29.2g 36.3g	
	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	2g 2.6g	
木	ボトフ		ワインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ	じゃがいも	ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう		
	むぎごはん					米 大麦				
	きゅうにゅう		牛乳							707kcal 847kca
	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	酒 醤油 みりん かつお節 だし昆布	24.9g 29g	
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				
	きゅうにゅう		牛乳							698kcal 839kca
	ごめこのメンチカツ	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	
木	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、くるみ、ペカンナッツは使用しません。

魚介類・海草類には、えび・かにが混入する場合があります。

給食に関してご質問がありましたら、中部学校給食センターまでお問い合わせください。（TEL：44-3231）



「野菜を食べて健康になろう」

野菜が、小学4年生の1日の1/3の量(95g以上) 使われている日に
この「野菜いっぱいマーク」がついています。



「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材、窒息や誤嚥防止のため、よくかんで食べて
もらいたい日にこの「よくかんで食べようマーク」がついています。



学校給食展を開催します！



日 時 令和7年1月25日（土）10時～14時
会 場 中部学校給食センター



大試食会～大人気のソフトめんが食べられるチャンス～

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

定 員 各回30人（先着順）

料 金 300円

申込み 1月14日（火）8時半～電話でお申し込みください。
《申込み・問い合わせ》 おいしい給食課 45-3883

その他に楽しい体験がたくさん♪



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

2月分 学校給食予定献立表



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	ごはん きゅうにゅう いわしのかばやき こんぶあえ 月 とんじる せつぶんまめ		牛乳						626kcal	759kcal
4	ソフトめん きゅうにゅう 心ゆやさいのミートソース きびなごのカリカリフライ フルーツゼリーミックス		牛乳						633kcal	831kcal
5	ごはん きゅうにゅう あつあけのあんかけ ゆかりあえ 水 のっぺいじる		牛乳						610kcal	747kcal
6	むぎごはん きゅうにゅう とりてん おかかあえ 木 だんごじる		牛乳						690kcal	836kcal
7	こくとうしょくパン きゅうにゅう たらのマスタードやき コーンポテト 金 ミネストローネ ヨーグルト		脱脂粉乳 牛乳						601kcal	765kcal
10	ごはん ぎゅうにゅう テンジャンチゲ 月 だいすとにぼしのあめがらめ チンゲンサイのナムル		牛乳						598kcal	730kcal
12	ロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ほうれんそういりサラダ 水 クリームシチュー スライスチーズ		脱脂粉乳 牛乳						686kcal	878kcal
13	むぎごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのねぎだれ 木 うのはなに はりはりじる		牛乳						624kcal	761kcal
14	アルファかまい ぎゅうにゅう チキンカレー かいそうサラダ 金 チョコタッティー		牛乳						687kcal	850kcal

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。)12 つくる責任
つかう責任

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 種美など			
17	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	696kcal	857kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27g	32.1g
	とりのからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	米粉	油	酒 醬油	28.9g	34.7g
月	ナムル 		小松菜	もやし にんにく			ごま油	醤油 こしょう	1.7g	2.3g
	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			
18	むぎごはん				米 大麦				681kcal	818kcal
	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	30.7g	35.6g
火	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 オイスターーソース 塩 こしょう	20.3g	24g	
	けんちんじる 	豆腐 油あげ		小松菜 にんじん	玉ねぎ こはつ こんにゃく	ごま油	醤油 塩 だし昆布	1.6g	1.9g	
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト							
19	ロールパン 	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		596kcal	761kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳								
	チーズオムレツ	卵 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ バセリ	玉ねぎ			チキンスープ 塩 こしょう	26.3g	33.1g	
水	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	34.3g	
	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 セリ	じゃがいも	油 ワイン 醬油 コンソメ 塩 こしょう	2.1g	2.6g	
	ごはん			★ふじっぴー給食★	米					
20	ぎゅうにゅう	牛乳						618kcal	758kcal	
	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	29.6g	
木	チンゲンサイのいそかえ	のり	チンゲンサイ	もやし			醤油 みりん	18.6g	22.1g	
	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	1.7g	
21	ごはん 			どまんなか給食の日	米			590kcal	722kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳								
	ふくろいポークのあますあんかけ	豚肉	赤パプリカ	玉ねぎ しいたけ	砂糖 片栗粉		醤油 酢 酒	24.3g	29.6g	
金	たいこんのあえもの			大根		ごま油	醤油	18.1g	21.6g	
	ふ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 根深ねぎ			かつお節 だし昆布	1.6g	2g	
	ごはん				米					
25	ぎゅうにゅう	牛乳						627kcal	780kcal	
	すきやきに	焼き豆腐 豚肉	春菊 にんじん	白菜 こんにゃく 根深ねぎ えのきだけ	砂糖		醤油 酒 みりん かつお節	25.4g	32g	
火	ごまあえ		チンゲンサイ	キャベツ		ごま	醤油	19.4g	23.4g	
	こふきいも	青のり			じゃがいも		塩 こしょう	1.4g	2.2g	
	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 醬油 みりん)			
26	ロールパン 	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		683kcal	878kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳								
	こうやどうふのチーズやき	高野豆腐 大豆粉 まぐろ油漬け	牛乳 チーズ	玉ねぎ		ドレッシング	こしょう	30.2g	37.8g	
水	にんじんとチンゲンサイのソテー	ウインナー		にんじん チンゲンサイ		油	コンソメ 塩 こしょう	32.1g	40.1g	
	コーンボタージュ 	大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ コーン		バター 生クリーム	コンソメ ワイン 塩 こしょう	2.1g	2.8g	
27	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	667kcal	802kcal	
	ぎゅうにゅう	牛乳								
	とりのてりやき	鶏肉		しょうが	片栗粉		醤油 みりん 酒	27g	30.9g	
木	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	27.2g	
	すまじる	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	2.3g	
	ごはん				米					
28	ぎゅうにゅう	牛乳						709kcal	850kcal	
	さばのしおやき	さば 大豆粉								
金	じゃがいものとさに	かつお節			じゃがいも 砂糖		塩こうじ 酒 塩 醤油 みりん だし昆布	26.4g	30.8g	
	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	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、主な材料名のみ（ ）で表示をしてあります。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

魚介類・海草類には、えび・かにに混入する場合があります。

給食に関してご質問がありましたら、中部学校給食センターまでお問い合わせください。（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 糖質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 糖質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
3月	ごもくちらし	高野豆腐 油揚げ 卵		★ひなまつり献立★		米 砂糖		みりん 醋 塩 醤油 かつお節 だし昆布	582kcal 25.7g 18.6g 2g	719kcal 32.1g 22.6g 2.6g
	ぎゅうにゅう		牛乳	きぬさや	ごぼう しいたけ					
	あかうおのしおこうじやき	赤魚 大豆粉					油	塩こじ 酒 塩		
	アーモンドあえ		小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油			
	おふのすまじる	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 ハブリカ ほうれん草)		(米 砂糖)				
	ちゅうかめん				小麦粉		塩		618kcal 29.6g 22.7g 2g	777kcal 37.1g 27.8g 2.6g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あげぎょうざ	鶏肉 大豆ミート 大豆粉		にら	キベツ 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		
	だいこんとむらさきたまねぎ のちゅうあえ				大根 むらさき玉ねぎ	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩		
水	しょうゆラーメンスープ	豚肉 烹き豚		にんじん	もやし 白菜 根深ねぎ しょうが		ごま油	ポークブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう		
	ごはん				米				637kcal 29.6g 19.9g 1.6g	769kcal 34.6g 22.8g 2.1g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さわらのてりやき	さわら				片栗粉	油	醤油 酒 みりん		
	ひじきとだいすのいたために	大豆 ろくわ 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		
木	とうふのみそしる	豆腐 みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきだけ			かつお節 だし昆布		
	むぎごはん				米 大麦				664kcal 25.1g 21.1g 1.4g	833kcal 30.6g 23.2g 1.7g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あつあけのくみそかけ	厚揚げ 鶏肉 みそ 大豆粉		葉ねぎ	しょうが	砂糖	油	酒		
	なのはないりおかかあえ	かつお節		葉花	キャベツ			醤油 みりん 塩 だし昆布		
金	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		
	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	671kcal 29.1g 25.2g	865kcal 36.7g 31g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ポークピーンズ	大豆 豚肉 大豆粉		にんじん さやいんげん トマト水煮	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく	砂糖	オリーブ油	ワイン コンソメ ローレル ナツメグ こしょう ソース 塩 トマトケチャップ		
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		
	やさいサラダ			チンゲンサイ	キャベツ コーン	砂糖	油	塩 こしょう 醋		
	ごはん				米				710kcal 22.5g 25.5g 1.6g	876kcal 27g 31g 2.2g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ぎゅうにくロッケ	牛肉 大豆粉 大豆ミート		学校給食展 給食選択選1位料理		玉ねぎ じゃがいも バン粉 砂糖 小麦粉	油	ナツメグ こしょう 塩 ソース		
火	きゅうりのひたひた	かつお節		きゅうり	砂糖	ごま油		醤油		
	だいこんのみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	大根 根深ねぎ			かつお節 だし昆布		
	ふりかけ（中のみ）	(さかつかおじ削り節)	(青のり)			(砂糖 コーンスター)	(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 26.3g 21.5g 1.3g	761kcal 32.1g 26g 1.6g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
水	あつあけとチンゲンサイの ひきにいため	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		
	ハンサンマー			小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油	酢 醤油 こしょう		
	はくさいスープ	鶏肉 かほほこ		葉ねぎ	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	615kcal 27.2g 26.7g 1.8g	788kcal 34g 33.1g 2.5g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
木	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		
	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			
	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		
	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 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 種美など			
13	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		
	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)			
14	ごはん			★袋井北小学校 希望献立★				米		
	ぎゅうにゅう	牛乳							703kcal	877kcal
	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	26.1g	32.5g
	キャベツのゆかりあえ			小松菜 赤しそ	キャベツ			醤油	24.8g	31g
	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	1.3g	1.5g
17	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 ローリエ 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	23.5g	28.2g
	チングンサイとコーンのソテー			チングンサイ	コーン にんにく		油	コンソメ 塩 こしょう	26.5g	19.4g
	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			1.4g	1.8g

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。

袋井産の食材は太字にしています。



材料の都合等により、献立が変更することがあります。

加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示をしてあります。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

魚介類・海草類には、えび・かにが混入する場合があります。

給食に関してご質問がありましたら、中部学校給食センターまでお問い合わせください。（TEL：44-3231）

「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材、窒息や誤嚥防止のため
よくかんで食べてもらいたい日に、
この「よくかんで食べようマーク」がついています。



学校給食展 給食総選挙 1位レシピ紹介



『きゅうりのひたひた』

<材料> 3人分 <作り方>

- | | |
|-------------|---------------------|
| ・きゅうり 1本 | ①きゅうりを1cm幅の輪切りに切る。 |
| ・塩 少々 | ②きゅうりを塩もみする。 |
| ☆砂糖 小さじ1 | ③☆の材料を合わせタレを作る。 |
| ☆しょうゆ 小さじ1 | ④きゅうりを手でしばる。 |
| ☆ごま油 小さじ1/2 | ⑤③、④とかつお節を和えてできあがり。 |
| ・かつお節 少々 | |



『ロイロノートより』

1月25日、中部学校給食センターで開催された学校給食展には多くの方がお越しいただきありがとうございました。給食総選挙では、袋井市で採れる野菜を使った5つの料理から選んで投票し、一番人気の高かった料理が「きゅうりのひたひた」でした。総選挙の結果ときゅうりのひたひたの作り方動画はロイロノートで見ることができます。



タブレットを活用した食育指導

子どもたちが学校から貸与されているタブレットに入っている『ロイロノート』というアプリを活用することで、毎日の給食について詳しく学ぶことができます。給食センターでの調理の様子や畑で野菜が栽培されている様子を動画で見ることもできます。

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