

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			640kcal	799kcal
	きゅうにゅう		牛乳						29.9g	36.9g
	あつあげコロコロマーボー	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ だけのこ 根深ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油	ポークソートン 醤油 酒 オイスターソース 甜麺醤	20.3g	24.2g
	にほしとだいのすのあめがらめ ちゅうかあえ	大豆	煮干し 青のり	小松菜	大根	砂糖 砂糖	ごま油	醤油 みりん 酢 醤油 塩	1.3g	1.7g
水	ごはん			★姉妹都市 ヒルスボロ市の献立★		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	642kcal	874kcal
	きゅうにゅう		牛乳						28.1g	37.4g
	ブルドボーク	豚肉			玉ねぎ にんにく	砂糖		チリパウダー パプリカ 醤油 こしょう ケチャップ ソース	27.8g	36.5g
	ジョジョポテト					じゃがいも 小麦粉	油	パプリカ 塩 こしょう ガーリックパウダー	1.7g	2.3g
木	やさいスープ	ウインナー		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ コーン セロリ エリンギ		油	コンソメ 醤油 ワイン 塩 こしょう		
	チーズ(中のみ)		チーズ							
	むぎごはん					米 大麦			621kcal	772kcal
	きゅうにゅう		牛乳						23.4g	28.4g
金	あきのみかかカレー	まぐろ油揚げ まぐろ水煮 大豆粉		にんじん トマト水煮	にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ がなしめし	さつまいも レンズ豆 米粉	油	ワイン コンソメ 塩 こしょう ソース ローレル ケチャップ クミン カレー粉	13.2g	15.4g
	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	1.7g	2.1g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		アロエシロップ漬け パインシロップ漬け	ぶどうゼリー はちみつ				
	ごはん					米			663kcal	830kcal
土	きゅうにゅう		牛乳						26g	32.2g
	れんごんのはさみあげ	豚肉 高野豆腐粉 大豆粉			れんごん 根深ねぎ しょうが	小麦粉	油	塩 醤油 酒 こしょう	23.1g	27.9g
	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ にんじん	きゅう	砂糖	ごま油	醤油	1.3g	1.9g
	ゆばのすましじる	豆腐 ゆば		小松菜	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
月	ごはん					米			647kcal	822kcal
	きゅうにゅう		牛乳						28.6g	35.9g
	さばのしおやき	さば 大豆粉		小松菜	白菜		ごま油	酒 塩こしょう 塩	25.3g	32.2g
	はくさいのこんがあえ		塩こんが	チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ			醤油	1.6g	2.1g
火	うちまめいりみそじる	打ち豆 豆腐 みそ 油揚げ 大豆粉						かつお節 だし昆布		
	ソフトめん					小麦粉		塩	638kcal	804kcal
	きゅうにゅう		牛乳						29.9g	37.6g
	ミートソース	豚肉 大豆ミート 大豆粉		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	ケチャップ ソース 塩 こしょう トマトピューレ コンソメ ワイン	19.5g	23.1g
水	あきのチーズやき	ウインナー 大豆粉	チーズ	チンゲンサイ	れんごん まいたけ	さつまいも		塩 こしょう	1.5g	2.1g
	やさいサラダ				キャベツ コーン	砂糖	油	酢 りんご酢 塩 こしょう		
	ごはん					米			611kcal	775kcal
	きゅうにゅう		牛乳						29.9g	38.2g
木	さけのみじやき	鮭		にんじん			ドレッシング	酒 塩 こしょう	20.9g	25.3g
	やさしいだめもの	ハム		チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油 こしょう		
	けんちんじる	豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん (抹茶)	ごぼう 大根		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布 (塩)	1.1g	1.7g
	ふりかけ(中のみ)		(昆布 のり)			(米 片栗粉 砂糖)				
金	むぎごはん					米 大麦			610kcal	767kcal
	きゅうにゅう		牛乳						28.4g	35.5g
	とりくのみそやき	鶏肉 みそ 大豆粉			しょうが にんにく	はちみつ		酒 みりん 醤油 みりん	19g	23g
	うのはなに	おかから さつまあげ		葉ねぎ	玉ねぎ しいたけ	砂糖	油	酒 かつお節 だし昆布 醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	2.1g
土	だいにんのすましじる	豆腐		にんじん 小松菜	大根 根深ねぎ えのきたけ					
	バーガーパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	583kcal	792kcal
	きゅうにゅう		牛乳						27.7g	37.3g
	フィッシュフライ	ホキ 大豆粉				小麦粉 パン粉	油	ワイン 塩 こしょう ソース	21.9g	30.4g
月	コールスロー				キャベツ きゅうり レタス	砂糖	油	酢 りんご酢 塩 こしょう	2g	3.1g
	レタスイリスープ	(鶏肉 大豆粉)		にんじん	玉ねぎ コーン	(片栗粉 パン粉 砂糖)		塩 こしょう コンソメ 醤油		
	スライスチーズ(中のみ)		チーズ							
	わかめごはん		(わかめ)	★周南中学校 希望献立★		米 (砂糖)		(塩)	693kcal	871kcal
火	きゅうにゅう		牛乳						27.2g	33.2g
	メンチカツ	豚肉 大豆粉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	油	塩 こしょう ナツメグ	23.6g	28.7g
	いそかあえ		のり	小松菜	キャベツ			醤油 みりん	1.8g	2.5g
	とまんなかじる	大豆 みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しいたけ	さつまいも		かつお節 だし昆布		
水	ごはん					米			612kcal	764kcal
	きゅうにゅう		牛乳						27.9g	34.5g
	たまごやき	卵 豆腐		チンゲンサイ ゆかり粉	キャベツ	砂糖		醤油 塩 かつお節 だし昆布	20.1g	24g
	ゆかりあえ			にんじん	白菜 ごんにやく 根深ねぎ しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	1.8g	2.3g
木	すきやきに	豚肉 焼き豆腐								
	ローレルパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	697kcal	878kcal
	きゅうにゅう		牛乳						28g	33.9g
	ハンバーグ	豚肉 大豆ミート 大豆粉			玉ねぎ	砂糖	油	塩 こしょう ナツメグ ワイン ケチャップ ソース	31.2g	37.9g
金	キャラメルナッツポテト					さつまいも 砂糖 はちみつ	ガッシュナッツ 油 バター 生クリーム	塩	1.7g	2.2g
	ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ がなしめし 大根		油	醤油 ワイン 塩 こしょう コンソメ		
	さくらごはん			★えびす講の献立★		米		醤油 酒	608kcal	761kcal
	きゅうにゅう		牛乳						30.6g	38.7g
土	あかつおのしおこうじやき	赤魚 大豆粉					油	塩こしょう 酒 塩	17.2g	20.5g
	あきのふきよせ	鶏肉		さいいんげん	ごぼう れんごん	里芋 砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	2g	2.8g
	かきたまじる	豆腐 卵		小松菜 にんじん	玉ねぎ	片栗粉		醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ごはん			★どまんなか給食★		米			653kcal	824kcal
日	きゅうにゅう		牛乳						27.3g	34.2g
	ふたにくのおろしだれ	豚肉		小松菜	大根 しょうが	砂糖 片栗粉		酒 塩こしょう 醤油 みりん	21.9g	27.2g
	こまつなとしいたけのピリからあえ			チンゲンサイ にんじん	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	1.6g	2.1g
	ふくろののいしさいっぱいみそじる	豆腐 みそ 大豆粉			玉ねぎ	さつまいも		かつお節 だし昆布		
月	かき				柿					
	ごはん					米			664kcal	831kcal
	きゅうにゅう		牛乳						25.8g	31g
	あつあげのあんかけ	厚揚げ 鶏肉		チンゲンサイ	たけのこ しょうが キャベツ	砂糖 片栗粉 砂糖	ごま油 ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	21.7g	23.6g
火	あおなつのあえもの				玉ねぎ ごんにやく 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	1.4g	1.8g
	にくじゃが	豚肉		にんじん さいりんげん						



献立表を掲載しています！
写真は毎日更新♪

「野菜を食べて健康になろう」

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



日 曜 日	献立名	主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主にエネルギーのもと(黄)		調味料	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			
26	ロールパン ぎゅうにゅう さんまのパンこやし さつまいものサラダ チンゲンサイのクリームスープ	さんま 大豆粉 大豆粉 ベーコン 大豆粉	脱脂粉乳 牛乳 脱脂粉乳	パセリ にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ	小麦粉 砂糖 パン粉 さつまいも 小麦粉	シオートニング オリーブ油 ドレッシング バター	塩 塩 こしょう ワイン ガーリックパウダー こしょう ワイン コンソメ 塩 こしょう	660kcal 25.2g 29.5g 1.7g	846kcal 31.6g 36.7g 2.5g
27	むきごぼん ぎゅうにゅう こうやどうふのうまに おかかえ じゃがいものあおりのあえ ヨーグルト	高野豆腐 鶏肉 さつまあげ かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ ごんにゃく しいたけ もやし	米 麦 砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布 醤油 みりん 塩 だし昆布 塩 こしょう	640kcal 27.3g 16.6g 1.3g	775kcal 33.5g 18.7g 1.7g
28	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ さんびらごぼう みそしる	鶏肉 大豆粉 豆腐 みそ 大豆粉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが にんにく ごぼう 玉ねぎ 白菜	片栗粉 砂糖	油 ごま油	酒 醤油 醤油 みりん かつお節 だし昆布	664kcal 26.3g 23.6g 1.5g	821kcal 31.1g 27.7g 1.9g

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。

材料の割合等により、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、生卵、そば、いくら、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

魚介類・海草類には、えび・かにが混入する場合があります。

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



「よくかんで食べよう」

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



地産楽食 和食を食べよう

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

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

和食に親しんでもらうため、給食でも様々な献立を取り入れています。



和食の良さ

食材そのものの味を大切に、
だしのうま味を上手に使う



ご飯を中心とした動物
性脂質をあまり使わな
いヘルシーな食事



食事の場で自然の美しさ
を表現、季節感を大切に
する



年中行事との関わり
家族や地域とのつながり



だしについて



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

また、具たくさんにすることで野菜がとりやすくなります。

【簡単】おだしのとり方
(鰹昆布混合だし)



クックパット

袋井市公式キッチンより



お米について



給食のお米は100%袋井産です。

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

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

