

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～

袋井市立袋井学校給食センター

R4.5

日 / 曜日	献立名	主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主に熱や力のもと(黄)		調味料	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		こどもの日の献立				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	かつおのなんばんづけ	かつお 大豆粉			生姜	澱粉 砂糖	油		醤油 みりん 酢 一味唐辛子	677kcal	854kcal	
	にびだし	油揚げ		小松菜			砂糖			醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	27.2g	35.8g
	あおさのすましじる	豆腐	青のり	にんじん	たけのこ 根深ねぎ 玉ねぎ えのき茸					醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	16.6g	19.5g
かしわもち					(あずき 上新粉 砂糖)		(塩)		1.3g	1.8g		
6月	ごはん					米						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	あつあげのそぼろかけ	厚揚げ 豚肉		葉ねぎ	生姜	砂糖 澱粉	油	醤油 酒 みりん	577kcal	766kcal		
	おかかあえ	かつお節		小松菜	もやし			醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	21.4g	31.2g		
	たまねぎのみそしる	みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 大根 えのき茸			かつお節 だし昆布	14.9g	17.8g		
あじつけこざかな(中のみ)		(かたくちゆいし)			(砂糖)		(醤油)	1.3g	2.1g			
9月	ごはん					米						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	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 生姜	じゃがいも はちみつ レンズ豆 米粉	油	トマトケチャップ 塩 ソース カレー粉 ワイン オールスパイス クミン ナツメグ こしょう ローレル チキンスープ	690kcal	893kcal		
	ふくろいちやまめ	大豆 きな粉		茶			砂糖 澱粉	油	塩	25.2g	31.7g	
ふくしんづけあえ				もやし キャベツ 福神漬け			醤油	19.6g	23.7g			
1.5g								1.8g				
10月	しよくパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	ツナチーズオムレツ	(卵 まくる水煮)	(チーズ)			砂糖			677kcal	898kcal		
	ごぼうサラダ	大豆粉			ごぼう コーン きゅうり	砂糖	乳化ドレッシング	醤油 胡椒	26.7g	34.1g		
	ポトフ	鶏肉 ウィナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ エリンギ		オリーブ油	醤油 ワイン 塩 胡椒 コンソメ	25.3g	31.2g		
	いちごジャム(幼小)				(いちご)	(砂糖)			1.8g	2.2g		
手作りいちごジャム(中)				いちご レモン果汁	砂糖							
11月	むぎごはん					米 大麦						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	さわらのみそだしやき	さわら みそ 大豆粉			根深ねぎ えのき茸		乳化ドレッシング 油	酒 胡椒	643kcal	827kcal		
	こまつなともやしあえもの			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ラー油	醤油	26.3g	33.3g		
	ゆばのすましじる	豆腐 湯葉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	21.7g	26.7g		
あまなつ				あまなつ				1.5g	1.7g			
12月	グリーンピースごはん				グリーンピース	米		醤油 酒 塩				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						607kcal	782kcal		
	とりのてりやき	鶏肉 大豆粉			生姜			醤油 みりん 酒	26.3g	33g		
	こまつなとしいたけのびりからあえ			小松菜	椎茸 キャベツ	砂糖	ごま油 ラー油	醤油	19.8g	24.1g		
みそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのき茸			かつお節 だし昆布	2.1g	2.7g			
13月	ばらすし		高野豆腐	しらす干し	にんじん きぬさや	ごぼう たけのこ 干し椎茸	米 砂糖		醤油 みりん 酒 酢 塩 かつお節 だし昆布	602kcal	788kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	しろみざかなのゆずふうみ	赤魚 大豆粉			ゆず果汁	澱粉 砂糖	油	醤油 酒	25.2g	32g		
	いそかあえ		のり	チンゲンサイ にんじん				醤油	18.2g	21.8g		
	つきなじる	油揚げ		小松菜	大根 玉ねぎ ぶなしめじ	白玉団子		醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.9g	2.7g		
こども園、幼稚園 は、だんごが入り ません。												
16月	むぎごはん					米 大麦						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						655kcal	858kcal		
	さばのみそに	さば みそ 大豆粉			生姜	砂糖		醤油 酒 みりん	22.7g	28.7g		
	キャベツとアスパラのごまあえ			アスパラガス	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	24.6g	31.2g		
おふのすましじる			にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのき茸	白玉麩		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.7g	2.1g			
17月	ハーガーパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	ハンバーグケチャップソース	(鶏肉 豚肉 大豆)			(玉ねぎ)	砂糖	油	トマトケチャップ ソース ワイン 胡椒	637kcal	880kcal		
	コールスロー			にんじん	キャベツ	砂糖	油	りんご酢 塩 こしょう	27.9g	39g		
	グリーンポタージュ	ベーコン 豆乳 大豆粉	ぎゅうにゅう 脱脂粉乳	グリーンピース グリーンピース	玉ねぎ コーンペースト	米粉	バター 生クリーム	ワイン コンソメ 塩 胡椒	24.1g	35.2g		
スライスチーズ(中)		チーズ						1.9g	3g			



献立表を掲載しています！ 給食写真は毎日更新♪

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			
18	むぎごはん					米	大麦			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さけのしおやき	鮭 大豆粉						油	塩こうじ 塩	635kcal
	ひじきとだいすのいために	大豆 竹輪 油揚げ	ひじき	いんげん	こんにゃく	砂糖		ごま油	醤油 みりん 酒	31.8g
	はりはりしる	豆腐 豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ				醤油 みりん 塩 酒 かつお節 だし昆布	18g
ジュシーフルーツ				ジュシーフルーツ					1.7g	2.3g
19	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							600kcal
	ピビンバ(にく)	豚肉 みそ			にんにく 生姜	砂糖 澱粉		ごま油	醤油 酒 豆板醤	28.6g
	ピビンバ(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	17.5g
わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ えのき茸 生姜			ごま油	醤油 酒 塩 胡椒 チキンスープ	1.6g	2.1g
20	ちゅうかめん					小麦粉				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							584kcal
	にたまご	卵				砂糖			醤油 みりん	31.9g
	リャンハンサンスー		糸巻天	チンゲンサイ	コーン	砂糖		ごま油	醤油 酢 胡椒	18.9g
しょうゆラーメンスープ	豚肉 焼き豚		にんじん 葉ねぎ	もやし キャベツ 生姜			ごま油	醤油 酒 塩 胡椒 ホークフイヨン	2.4g	3.1g
23	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ふたにくのねぎダレ	豚肉			根深ねぎ にんにく 生姜			ごま油	醤油 みりん 酒 塩こうじ	24.9g
	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	22.3g
	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	大根				かつお節 だし昆布	1.7g
ヨーグルト(中)		ヨーグルト								
24	げんまいロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 玄米 砂糖		ショートニング	塩	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ホークビーンズ	大豆 豚肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ エリンギ にんにく		じゃがいも 砂糖	オリーブ油	トマトケチャップ ソース 塩 胡椒 ホークフイヨン ワイン ローレル ナツメグ	607kcal
	キャベツのカレーソテー			チンゲンサイ 赤パプリカ	キャベツ			油	塩 カレー粉 胡椒 コンソメ	26.5g
フルーツミックスゼリー				みかんシロップ漬け ハイジロップ漬け		いちごゼリー ぶどうゼリー			19.7g	
1.2g	1.6g									
25	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							654kcal
	ちくさやき	卵 豆腐 鶏肉		葉ねぎ	椎茸 たけのこ 玉ねぎ	砂糖		油	醤油 塩 和風だし	26.2g
	チンゲンサイのじゃこあえ		しらす干し	チンゲンサイ	キャベツ			ごま油	醤油 みりん	19.1g
しんじゃがのにももの	鶏肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	玉ねぎ 生姜 こんにゃく		じゃがいも 砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	1.7g	2g
26	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							663kcal
	とりとレバーのねぎダレ	鶏肉 大豆粉 鶏レバー 澱粉付き			根深ねぎ にんにく	砂糖 澱粉		油	醤油 酒 胡椒 みりん 酢 塩	24g
	きゅうりのひたひた	かつお節			もやし	砂糖		ごま油	醤油	22.3g
だいごのみそしる	油揚げ 豆腐 みそ 大豆粉	わかめ	にんじん 小松菜	大根				かつお節 だし昆布	1.6g	2.2g
27	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ししゃものおおりのあげ	大豆粉	ししゃも 青のり			片栗粉		油		681kcal
	ゆかりあえ			チンゲンサイ ゆかり粉	キャベツ				醤油	26.5g
こうやどうふのうまに	鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ		にんじん いんげん	玉ねぎ こんにゃく 椎茸		砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	19.7g	
ひゅうがなつゼリー				(日向夏果汁)		(砂糖)			1.7g	2.1g
30	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							619kcal
	ふたどんのぐ	豚肉			玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖 澱粉		油	醤油 みりん 酒	24.8g
	きりほしだいごんのあえもの			チンゲンサイ	切り干し大根	砂糖		ごま油	醤油 酢 みりん	18.5g
くたくさんみそしる	豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	えのき茸		じゃがいも		かつお節 だし昆布	1g	1.2g
31	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							671kcal
	あじフライ	(あじ)				(パン粉 小麦粉)		油	ソース	23.6g
	ごぼうのアーモンドあえ			チンゲンサイ	ごぼう	砂糖		アーモンド	醤油 酢 黒酢	21.6g
すましじる	豆腐		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのき茸				醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.9g	2.2g

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、めん工場では製造しています。  
 給食では、キウイ、落花生、クルミ、ヘカソナツツは使用しません。  
 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、袋井学校給食センターまでお問い合わせください。(TEL: 49-0105)

「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。

