

4 月分 学校給食予定献立表

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～

袋井市立袋井学校給食センター

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	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水
		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	ごはん 					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	とりつくね	（鶏肉 大豆粉）			（玉ねぎ）	（パン粉 片栗粉 砂糖） 砂糖 片栗粉		（塩 こしょう） 醤油 みりん	596kcal 23.7g 19.6g 1.9g	750kcal 28.1g 22.4g 2.2g
	こまつなのあえもの			小松菜	しいたけ	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		にんじん チンゲンサイ	大根 玉ねぎ			かつお節 だし昆布		
10 水	むぎごはん 					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ししゃものからあげ	大豆粉	ししゃも			片栗粉	油	みりん	592kcal 21.9g 18.1g 1.4g	765kcal 27.1g 21.7g 2g
	じゃがいもとふきのとさに	かつおぶし			ふき	じゃが芋 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
	さわにわん	豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ 大根 ごぼう			醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
11 木	ごはん 					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	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	563kcal 22.4g 17.8g 1.2g	735kcal 28.1g 21.8g 1.6g
	こんぶあえ		塩昆布	チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油		
	ぐだくさんじる	鶏肉		小松菜 にんじん	大根 玉ねぎ 根深ねぎ		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布		
12 金	ごはん 					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	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	じゃが芋 レンズ豆 米粉	油	ポークブイヨン ワイン トマトチャップ 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	665kcal 26.1g 19.2g 1.6g	861kcal 32.1g 23.2g 2.1g
	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		
15 月	むぎごはん 					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さばのにつけ	さば 大豆粉			しょうが	砂糖		醤油 酒 みりん	642kcal 26.4g 24.5g 1.7g	842kcal 33.7g 31.2g 2.2g
	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 油揚げ		小松菜 にんじん	玉ねぎ たけのこ わらび			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
16 火	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		ぎゅうにゅう							
	メンチカツ 	（豚肉 大豆粉）			（玉ねぎ）	（パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖）	油	（塩 こしょう ナツメグ） ソース	626kcal 24.1g 27.5g 1.9g	788kcal 29.5g 33.6g 2.4g
	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	酢 醤油 こしょう		
	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	砂糖	オリーブ油	ワイン 塩 コンソメ ローレル こしょう		
17 水	ごはん 					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 和風だし	628kcal 25.9g 18.5g 1.5g	814kcal 33g 22.3g 2.2g
	こまつなともやしのおひたし			小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油		
	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	じゃが芋 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
18 木	ふりかけ（中）	（いわし節 かつお 節）	（青のり）	（かぼちゃ）		（砂糖 じゃが 芋）	（ごま）	（塩 醤油 みりん）		
	ごはん			どまんなか献立		米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ぶたにくのしょうがやき 	豚肉			玉ねぎ しょうが	片栗粉		酒 塩こうじ 醤油 みりん	608kcal 24.7g 21.8g 1.5g	795kcal 31.3g 27.4g 1.8g
	きりぼしだいこんのはりはりづけ 			チンゲンサイ	切干大根	砂糖	ごま油	醤油 酢 みりん		
	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			かつお節 だし昆布		










©袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

「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 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			
19 金	ソフトめん 					小麦粉				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						594kcal	752kcal
	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 枝豆 セロリ 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 ポークフィヨン ワイン 塩 こしょう	28.6g 17.4g 1.1g	35.5g 20.4g 1.5g
	コーンポテト				コーン	じゃが芋	乳化ドレッシング	塩 こしょう		
	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		
22 月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	入学・進級 お祝い献立						
	さわらのコロコロあげ	さわらでん粉つき			にんにく	砂糖	油	醤油 酢 みりん	638kcal 25.4g 21.4g 1.4g	809kcal 31.6g 25.7g 1.9g
	ゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油		
	すましじる 	豆腐 なた		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		
	おいおいゼリー	(豆乳 大豆粉)			(いちご)	(砂糖)				
23 火	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		ぎゅうにゅう							
	チキンのバーベキューソース	鶏肉 大豆粉			にんにく	砂糖		トマトケチャップ ソース 醤油 ワイン こしょう	650kcal 30.1g 23.8g 1.8g	862kcal 39g 30g 2.4g
	やさいサラダ			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		
	てづくりいちごジャム 				いちご レモン果汁	砂糖				
24 水	むぎごはん 					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	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 しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油	ポークフィヨン 醤油 オイスターソース 酒 デンプンゼラン トウバンジャン	651kcal 29.5g 20.8g 1.2g	842kcal 37g 25.2g 1.9g
	にぼしとだいずのあめがらめ	大豆	煮干し 青のり			砂糖 片栗粉	油	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		
25 木	たけのこごはん 	油揚げ			たけのこ	米 砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	にしんのみりんやき	にしん				砂糖 片栗粉		酒 みりん 醤油	587kcal 27.4g 18.9g 2.2g	721kcal 33.5g 22.6g 2.4g
	おかか	かつおぶし		チンゲンサイ	もやし	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		
	ヨーグルト（小中）		ヨーグルト							
26 金	ごはん 					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	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	667kcal 23.9g 24.3g 1.2g	854kcal 29.6g 29.9g 1.7g
	やさいとじゃこのいためもの		しらすぼし	小松菜	キャベツ		ごま油	醤油 こしょう		
	こうやどうふのうまに	鶏肉 さつまいも 高野豆腐		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 干ししいたけ	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布		
30 火	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		ぎゅうにゅう							
	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	600kcal 29.9g 22g 1.8g	821kcal 40g 31.8g 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 カレー粉 塩 こしょう		
	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	じゃが芋	油	ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう		
	チーズ（中）		チーズ							

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、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）

※3ページ目に
「献立表の見方」の紹介があります



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**とまんなか給食**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		
		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			
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						495kcal	665kcal
9	ポークカレー	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	ポークフィヨン ワイン クチャップ 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	19.8g	26g
	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	15.8g	19.2g
火	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	1g	1.6g

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
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。



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 R6.5

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			
1 水	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						565kcal	740kcal
	あつあげのあんかけ	厚揚げ 豚肉			たけのこ 根深ねぎ しょうが	砂糖 でん粉	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	21.2g	27.1g
	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	16.5g	20.1g
2 木	しんたまねぎのみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		かつお節 だし昆布	1.5g	2.1g
	ごはん			★こどもの日 献立★		米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						651kcal	812kcal
	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	でん粉 黒砂糖	油	醤油 酒 みりん	27.8g	34.6g
	こまつなともやしのあえもの			小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油	15.7g	18.4g
7 火	あおさのすましじる	豆腐	青のり	にんじん	玉ねぎ たけのこ 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
	かしわもち					(あずき 米粉 砂糖)				
	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		ぎゅうにゅう						625kcal	789kcal
8 水	チキンカツ	(鶏肉)				(パン粉 小麦粉 米粉)	油	塩 こしょう	25.8g	31.1g
	ポテトサラダ	大豆粉			きゅうり コーン	じゃがいも 砂糖	ドレッシング	塩 こしょう	26.4g	32.7g
	やさいスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ		油	コンソメ 醤油 ワイン 塩 こしょう	1.8g	2.3g
	グリーンピースごはん			グリーンピース		米		酒 塩		
9 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						628kcal	823kcal
	さばのしおやき	さば 大豆粉						塩 こしょう 塩 酒	26.6g	34.3g
	いそかあえ		のり	小松菜	もやし			醤油 みりん	25.1g	32.0g
	とんじる	豚肉 みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも		酒 かつお節 だし昆布	2.2g	2.9g
10 金	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						587kcal	760kcal
	ごもくたまごやき	卵 豆腐 まぐろ油づけ		葉ねぎ	干しいたけ たけのこ 玉ねぎ	砂糖	油	醤油 塩 和風だし	25.1g	31.9g
	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	18.7g	22.5g
	はりはりじる	豆腐 豚肉		水菜	玉ねぎ えのきだけ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	2.0g	2.6g
13 月	ふりかけ（中）		(昆布 のり)	(抹茶)		(米 でん粉 砂糖)		(塩)		
	ちゅうかめん					小麦粉			678kcal	817kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						27.0g	33.1g
	はるまき	(豚肉)		(にんじん)	(玉ねぎ キャベツ 干しいたけ)	(小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉)	(砂糖 ショートニングの 油)	(醤油)	28.2g	31.9g
14 火	チンゲンサイのちゅうかサラダ			チンゲンサイ	きゅうり コーン	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩	1.7g	2.0g
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 焼きたて		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 ポークフィヨン		
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						620kcal	795kcal
15 水	ねぎしおふたどんのぐ	豚肉			玉ねぎ 根深ねぎ しょうが にんにく	でん粉	ごま油	酒 みりん 醤油 チキンスープ 塩	26.6g	33.5g
	じゃがいものあおりのあえ		青のり			じゃがいも		塩	18.6g	22.1g
	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 えのきだけ			かつお節 だし昆布	1.6g	2.1g
	ジュースフルーツ				ジュースフルーツ					
16 木	げんまいロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						652kcal	841kcal
	ツナチーズオムレツ	卵 豆腐 まぐろ油づけ	チーズ ぎゅうにゅう	アスパラガス	玉ねぎ			チキンスープ 塩 こしょう	31.4g	39.7g
	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	26.2g	32.8g
17 火	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 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	2.1g	2.9g
	むぎごはん					米 大麦			618kcal	794kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						26.8g	33.8g
	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	20.3g	24.8g
18 水	きゅうりのひたひた				きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	1.2g	1.5g
	いりどうふ	豆腐 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ こんにゃく 干しいたけ	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			568kcal	733kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						21.4g	26.5g
19 木	わふうハンバーグ	(豚肉 鶏肉 大豆粉)			(玉ねぎ)	砂糖 でん粉 (豚肉 でん粉)		醤油 酒 みりん (塩 チキンフィヨン)	17.3g	20.5g
	ゆかりあえ			水菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油	1.7g	2.3g
	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		



©袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

「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 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			
17 金	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						629kcal	839kcal
	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 たけのこ 根深ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	ボークフィヨン 醤油 オイスターソース テンメンジャン トウバンジャン 塩	27.2g	36.0g
	きびなごフライ		(きびなご)		(しょうが)	(でん粉 米粉 玄米粉 砂糖)	油	(塩)	22.4g	28.2g
20 月	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	1.2g	1.9g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	どまんなか給食の日						
	ふくろいポークのあまずいため	豚肉		パプリカ（赤）	玉ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油	醤油 酒 酢 かつお節 だし昆布	24.8g	30.8g
21 火	ごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	醤油	18.8g	22.1g
	ふくろいのおいしさいっぱいじる	豆腐		チンゲンサイ にんじん	大根 ししだい			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.6g	2.0g
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	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		
22 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						646kcal	859kcal
	こうやどうふのチーズやき	高野豆腐 まぐろ油漬 大豆粉	ぎゅうにゅう チーズ		玉ねぎ 枝豆		ドレッシング	こしょう	30.3g	39.9g
	アーモンドサラダ			チンゲンサイ	きゅうり コーン	砂糖	アーモンド 油	酢 りんご酢 塩 こしょう	30.6g	38.8g
	ジュリエヌスープ	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	2.2g	2.9g
23 木	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						569kcal	735kcal
	とりにくのとてりやき	鶏肉			しょうが	でん粉		醤油 みりん 酒	25.2g	31.4g
	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	19.2g	23.4g
24 金	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	1.6g	2.1g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						590kcal	764kcal
	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	27.4g	35.1g
25 土	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	18.4g	21.8g
	にらたまじる	卵 豆腐		にら	玉ねぎ えのきだけ	でん粉		醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.6g	1.9g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
26 日	とりにくとピーマンのケチャップあえ	鶏肉 鶏しバー 澱粉つき		ピーマン	たけのこ パプリカ（黄）	砂糖 でん粉	油	トマトケチャップ 酢 醤油 酒 チキンスープ	22.1g	29.5g
	やさいのピリからづけ				キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	20.3g	25.2g
	はるさめスープ	豆腐 ベーコン		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	春雨	ごま油	チキンスープ 酒 塩 こしょう	1.4g	1.9g
	りんごヨーグルト（中）		りんごヨーグルト							
27 月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						579kcal	739kcal
	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	24.9g	30.3g
	こまつなともやしのこうみあえ			小松菜	もやし にんにく		ごま油	醤油 塩	15.3g	17.5g
28 火	しんじがのにも	鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.2g	1.4g
	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		ぎゅうにゅう						666kcal	855kcal
	ハーブチキン	鶏肉					オリーブ油	ワイン 塩 パプリカ ローズマリー粉 パプリカ粉 こしょう	29.9g	37.5g
29 水	アスパラいりサラダ	大豆粉		アスパラガス	キャベツ コーン		ドレッシング	塩 こしょう	32.1g	40.7g
	クリームスープ	ウィンナー 大豆粉	ぎゅうにゅう 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	じゃがいも 米粉	バター	ワイン コンソメ 塩 こしょう	1.9g	2.6g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
30 木	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 たけのこ 干しいたけ きくらげ しょうが	でん粉	ごま油	醤油 酒 ボークフィヨン 塩 こしょう	27.7g	34.7g
	ごぼうとじゃがいものあおりのあげ	幼稚園・こども園は うずら卵 が入りません。	青のり		ごぼう	じゃがいも 米粉	油	ガーリックパウダー 塩 こしょう	22.6g	27.6g
	ゆでえだまめ				枝豆			塩	1.4g	1.7g
	ごはん					米				
31 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						643kcal	829kcal
	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 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 ウイン 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	24.7g	30.4g
	チンゲンサイとコーンのサラダ			チンゲンサイ	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう	17.7g	21.0g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー バインシロップづけ	はちみつ いちごゼリー			1.4g	1.7g
32 土	むぎごはん			★近畿地方（さんきちほう）の料理★		米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						656kcal	793kcal
	にしんのてりやき	にしん			しょうが	砂糖 でん粉		醤油 みりん 酒	27.2g	30.8g
	ぶたにくとだいごんのだいたん	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	22.8g
33 日	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 れん乳)	(茶)		(白いんげん豆 砂糖 上新粉 もち米)	(油)			

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、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）

6 月分 学校給食予定献立表

献立目標：よくかんで食べよう

◎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 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			
3	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ きんぴらごぼう とうふのみそしる		ぎゅうにゅう			米			667kcal 24.2g 26.1g 1.4g	871kcal 30.9g 32.7g 1.9g
4	ロールパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ とうもろこし キャベツのサラダ スライスチーズ（中）	 豚肉 大豆 大豆粉	脱脂粉乳	4日～10日 歯と口の健康週間		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	618kcal 28.9g 24.2g 1.2g	824kcal 38.4g 32.4g 1.9g
5	ごはん ぎゅうにゅう いかとカシューナッツのあまからあえ しおこんぶあえ はりはりじる ヨーグルト（小・中）		ぎゅうにゅう			米			656kcal 26.1g 21.8g 1.4g	832kcal 31.9g 26.1g 2.2g
6	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろかけ じゃこいため とんじる	 厚揚げ 鶏肉				米 大麦			587kcal 24.3g 19.2g 1.5g	765kcal 30.7g 23.8g 2g
7	うどん ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ いそかあえ カレーうどんじる さくらんぼ（小・中）	 大豆粉	ぎゅうにゅう			小麦粉		塩	582kcal 27.1g 22.2g 2g	746kcal 34.3g 27g 2.5g
10	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめおかか ごまあえ さわにわん	 いわし かつお節	ぎゅうにゅう	入梅献立（にゅうはいこんだて）		米			570kcal 26.1g 17g 1.7g	732kcal 32g 19.7g 2.1g
11	りんごチップロールパン ぎゅうにゅう チキンとアスパラガスのグラタン チンゲンサイとコーンのサラダ ABCスープ	 鶏肉 大豆粉	脱脂粉乳		りんごチップ	小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	606kcal 26.5g 22.5g 2g	780kcal 33.4g 27.5g 2.7g
12	むぎごはん ぎゅうにゅう ピーマンのにくづめフライ じゃがいものとき すましじる		ぎゅうにゅう			米 大麦			589kcal 19.2g 16.7g 1.5g	757kcal 24.6g 19.8g 1.8g
13	ごはん ぎゅうにゅう ちくさやき ぎゅうりのあえもの こうやどとうふのもの ふりかけ（中）	 卵 まぐろ油づけ 豆腐				米			630kcal 29.7g 21.5g 1.7g	816kcal 37.9g 26g 2.7g
14	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう かつおのなんばんづけ こまつなのあえもの とりごぼうじる りんごヨーグルト	 かつお	ぎゅうにゅう			米		酒 塩	656kcal 30.1g 18.2g 2.1g	832kcal 37.3g 21.7g 2.5g







◎袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

「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 だんばく賞 給食 賞値	中学校 エネルギー だんばく賞 給食 賞値
		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			17日～21日 ふるさと給食週間			米			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						658kcal	853kcal
	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 赤ワイン トマトケチャップ ソース オーストラリア産 ナツメグ ローレル クミン カレー粉 塩 こしょう	29g	36.1g
	コールスロー				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	米酢 りんご酢 塩 こしょう	18.6g	22.3g
	ふくろいちやまめ	大豆 きな粉		茶		砂糖 米粉		塩	1.3g	1.6g
18 火	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	647kcal	828kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	しいらのガーリックやき	しいら		パセリ粉			油	塩 こしょう 白ワイン ガーリックパウダー	31.2g	40g
	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	30.9g
	チンゲンサイのクリームスープ	 ハム 大豆粉	ぎゅうにゅう 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	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	2g	2.4g
19 水	メロン				メロン					
	ごはん					米			647kcal	864kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						26g	35.4g
	くろはんべんのいそべあげ	黒はんべん	青のり			小麦粉	油		22g	27.7g
	だいこんのゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉				醤油	1.6g	2.5g
20 木	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		
	むぎごはん			どまんなか給食の日		米 大麦			583kcal	750kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						27g	33.9g
	ぶたどんのぐ	豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 澱粉	油	酒 醤油 みりん	18.6g	22.2g
	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	1.6g	2.1g
21 金	どまんなかじる	豆腐 みそ 大豆 大豆粉		にんじん チンゲンサイ		じゃがいも		かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			585kcal	754kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						19.2g	24.6g
	さくらえびとしらすのかきあげ		さくらえび しらすき	にんじん	ごぼう 玉ねぎ	小麦粉 澱粉	油	酒 塩	20.2g	24.3g
	てんつゆ							天つゆ	1.6g	2.1g
24 月	チンゲンサイのおかか	かつお節		チンゲンサイ	もやし			醤油 塩 みりん かつお節 だし昆布		
	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 (砂糖)		(塩)	611kcal	794kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						22.8g	28.8g
	あじフライ	(あじ 大豆)				(小麦粉 パン粉 澱粉)	油	(塩 こしょう) ソース	17.7g	21.1g
25 火	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	2.2g	3.1g
	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		
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	609kcal	785kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						26g	32.4g
	スパニッシュオムレツ	卵 豆腐 ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	バター	塩 こしょう	25.7g	32.2g
26 水	カレードレッシングサラダ				キャベツ きゅうり	砂糖	油	米酢 塩 こしょう カレー粉	1.9g	2.7g
	キャロットポタージュ	 大豆粉	脱脂粉乳 ぎゅうにゅう	にんじん パセリ粉	玉ねぎ	小麦粉	油 バター 生クリーム	コンソメ ローレル 塩 白ワイン こしょう		
	ごはん			友好都市 山梨県北杜市の献立		米			591kcal	737kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						27g	31.8g
	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		トマトケチャップ 醤油 塩 こしょう	19.7g	21.7g
27 木	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		
	ごはん					米			677kcal	874kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.3g	30.7g
	さばのてりやき	さば				澱粉	油	酒 醤油 みりん	26.1g	33g
28 金	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	2.2g
	だいこんのみそしる	 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		
	すいか				すいか					
	むぎごはん					米 大麦			587kcal	758kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						27.1g	34.2g
28 金	ビビンバ (にく)	 豚肉 みそ			にんにく しょうが	砂糖 澱粉	ごま油	豆板醤 醤油 酒 コチュジャン	20.4g	24.7g
	ビビンバ (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	1.6g	2.2g
	わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	えのきだけ 玉ねぎ たけのこ 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、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）

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

袋井市立袋井学校給食センター 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 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						622kcal	806kcal
	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	チキンスープ 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	21.7g	27.1g
	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	20.4g	24.7g
2 火	ちゅうかあえ				キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩	1g	1.7g
	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						577kcal	746kcal
	ツナサンドのく	まぐろ水煮 大豆粉			玉ねぎ コーン		ドレッシング	こしょう	27g	34.5g
	じゃがバター					じゃがいも	バター	塩	22.7g	28.6g
	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	油	ワイン 塩 コンソメ ローレル こしょう	2.2g	2.7g
3 水	チーズ（小中）		チーズ							
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						617kcal	864kcal
	とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが	片栗粉		醤油 みりん 酒	26g	34.9g
	ごぼうとチンゲンサイのアーモンドあえ			チンゲンサイ	ごぼう	砂糖	アーモンド	醤油 米酢 黒酢	21.7g	27.2g
4 木	ぐだくさんのみそしる	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	1.6g	2.3g
	りんごヨーグルト（中）		りんごヨーグルト							
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						670kcal	878kcal
5 金	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	もやし		ごま油	醤油 塩	27.6g	35.2g
	なつやさいとあつあげの にもの	厚揚げ 鶏肉		にんじん さやいんげん	とうがん 玉ねぎ 干ししいたけ	砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	1.2g	1.5g
	たんばたじる	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	1.4g	1.7g
6 土	たんばたゼリー	（豆乳）	（寒天）		（レモン果汁 メロン果汁）	（砂糖 水あめ）				
	ごはん			★七夕の献立★		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						619kcal	741kcal
	ほしがたハンバーグ	（鶏肉 豚肉）		（トマトペースト）	（玉ねぎ にんにく しょうが）	（砂糖）		トマトケチャップ ソース	21.9g	27g
	きゅうりのすのもの		わかめ 糸寒天		きゅうり	砂糖		米酢 醤油	15.7g	16.1g
7 日	たんばたゼリー	（豆乳）	（寒天）		（レモン果汁 メロン果汁）	（砂糖 水あめ）			1.4g	1.7g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						624kcal	801kcal
	ししゃものからあげ	大豆粉	ししゃも			片栗粉	油	みりん	26.3g	32.8g
8 月	オクラともやしのおかかいため	かつお節		オクラ	もやし	砂糖	油	醤油 和風だし	20.5g	24.6g
	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 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	1.2g	1.5g
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
9 火	ぎゅうにゅう		牛乳						651kcal	835kcal
	あつあげのチーズやき	厚揚げ 大豆粉	チーズ	パセリ粉		砂糖		醤油 コンソメ カレー粉	30.7g	39.1g
	なつやさいのサラダ				きゅうり コーン 枝豆	砂糖	ごま油	醤油 米酢	29.2g	36.4g
	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	2.2g	3g
10 水	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						598kcal	769kcal
	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	21.7g	26.5g
	キャベツのしおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ もやし			醤油	19.2g	22.8g
	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	1.7g	2.5g
11 木	ふりかけ（中）	（いわし節 かつお節）	（青のり）	（かぼちゃ）		（砂糖 じゃがいも）	（ごま）	（塩 醤油 みりん）		



©袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

「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			
11 木	ごはん			★沖縄の料理★		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						604kcal	792kcal
	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	26.5g	33.8g
	ゴーヤチャンプルー	豆腐 ペーコン 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	27.8g
	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	1.6g	1.9g
12 金	むぎごはん 					米 大麦				
	ぎゅうにゅう 		牛乳						662kcal	859kcal
	なつやさいかレー 	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	油	チキンスープ トマトケチャップ ソース ワイン ローレル クミン オールスパイス ナツメグ カレー粉 塩 こしょう	28.1g	35.2g
	だいすとにぼしのあめがらめ 	大豆	煮干し 青のり			片栗粉 砂糖	油	醤油 みりん	20.9g	25.6g
	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	米酢 醤油 黒酢	1.7g	2.2g
16 火	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	792kcal
	さけのムニエル 	鮭 大豆粉		パセリ粉		小麦粉	バター 油	ワイン 塩こうじ 塩 こしょう	30.1g	39.2g
	ラタトゥイユ 	大豆粉		トマト ビーマン	なす スキーマ 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	26g
	パンプキンポタージュ 		牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃペースト	玉ねぎ	米粉	オリーブ油 バター 生クリーム	ワイン コンソメ 塩 こしょう	1.7g	2.4g
17 水	むぎごはん 					米 大麦				
	ぎゅうにゅう 		牛乳						560kcal	718kcal
	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) にんにく	砂糖 片栗粉	油	醤油 酒 みりん オysterソース こしょう	24.1g	30.6g
	ハンサンスー 		糸寒天			砂糖	ごま油	米酢 醤油 こしょう	17.4g	20.8g
	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	1.4g	1.9g
18 木	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						621kcal	784kcal
	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 米酢	28.4g	34.4g
	ごまあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	17.1g	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	2.2g
	ヨーグルト (小中) 		ヨーグルト							
19 金	ひやしちゅうかめん 					小麦粉				
	ぎゅうにゅう		牛乳						625kcal	812kcal
	ひやしちゅうかのぐ (にく・たまご)	焼豚 (卵)							26.3g	33.6g
	ひやしちゅうかのぐ (やさい)			にんじん	もやし きゅうり		ごま油	醤油	22.2g	27g
	しろみざかなとだいすの からあげ 	ホキでん粉つき 大豆			枝豆	じゃがいも 片栗粉	油	塩 こしょう コンソメ ガーリックパウダー	2.3g	3.3g
22 月	ひやしちゅうかスープ				(レモン果汁 りんご果汁)	(砂糖 はちみつ)		(醤油 酢)		
	ごはん 			★どまんなか給食の日★		米 				
	ぎゅうにゅう		牛乳						576kcal	773kcal
	ささみのレモンだれ 	鶏ささみ 大豆粉			レモン果汁	じゃがいも 片栗粉 砂糖	油	醤油 酒	22.3g	29.6g
	チンゲンサイときゅうりの ピリからあげ			チンゲンサイ	きゅうり	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	18.2g	24.1g
月	ふくろいのおいしさいっぱい	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	1.1g	1.7g
	チーズ (中)		チーズ							

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、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）

「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材や窒息・誤嚥の可能性のある食材を使っている日にはこの「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

9月分 学校給食予定献立表

献立目標：スタミナのつく食事を知ろう

袋井市立袋井学校給食センター R6.9

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			
2月	ごはん					米			579kcal	722kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	スタミナやきにく	豚肉 みそ 大豆粉		赤パプリカ にら	もやし しょうが にんにく	片栗粉	油	テンメシジャン 醤油 酒 みりん トウバンジャン	25.9g	32g
	たくあんあえ			チンゲンサイ	キャベツ たくあん			塩	17.4g	20.6g
3月	とうふのすましじる	豆腐		小松菜 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	1.8g	2.2g
	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						633kcal	800kcal
	ツナチーズオムレツ	卵 豆腐 まぐろ油揚げ	チーズ 牛乳	パセリ	玉ねぎ			チキンスープ 塩 こしょう	30.4g	37.5g
4月	カレードレッシングサラダ			チンゲンサイ	キャベツ きゅうり	砂糖	油	米酢 塩 カレー粉 こしょう	23g	28.2g
	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	油	白ワイン 塩 こしょう コンソメ ローレル	1.9g	2.4g
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	むぎごはん					米 大麦			622kcal	779kcal
5月	ぎゅうにゅう		牛乳						23.3g	28.8g
	ししゃものいそべあげ		ししゃも 青のり			片栗粉	油	酒	19.7g	24.1g
	きゅうりのひたひた				きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	1.5g	1.9g
	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		
6月	ごはん					米			593kcal	752kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あつあげのそぼろかけ	厚揚げ 豚肉		菜ねぎ		砂糖 片栗粉	油	醤油 みりん 酒	21.2g	26.6g
	ごまあえ			小松菜	大根	砂糖	ごま	醤油	17.3g	22.7g
7月	かぼちゃのみそじる	油あげ 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
	ちゅうかめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						593kcal	783kcal
	ぎょうざ	（豚肉）		（にら）	（キャベツ 玉ねぎ しょうが） コーン	（砂糖 小麦粉 片栗粉）	（豚脂） 油	（塩 香辛料）	25.9g	33.3g
8月	リャンパンサンスウ			チンゲンサイ		春雨 砂糖	ごま油	米酢 黒酢 醤油 塩	21.1g	27.1g
	みそラーメンスープ	豚肉 みそ 大豆粉	わかめ	にんじん 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	ポークフィヨン 醤油 酒 塩 こしょう	1.9g	2.6g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						691kcal	875kcal
9月	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 赤ワイン トマトケチャップ 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	25.6g	31.4g
	ふじさんコロッケ	（豚肉 鶏肉）			（玉ねぎ）	（じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉）	（植物油脂）油	（塩 香辛料）	20.2g	23.6g
	コーンサラダ			チンゲンサイ	コーン	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	1.5g	1.8g
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
10月	ぎゅうにゅう		牛乳						682kcal	875kcal
	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	31.6g	40g
	ポテトサラダ	大豆粉		にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	ドレッシング	塩 こしょう	31g	38.8g
	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	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	2g	2.7g
11月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						593kcal	735kcal
	いわしのしょうがに	いわし 大豆粉			しょうが	中双糖		酒 醤油 みりん 米酢	25.9g	31.5g
	アーモンドあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	18.5g	22g
12月	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	1.4g	1.9g
	どんとろけめし	豆腐 油揚げ		中国地方の料理			油	醤油 酒		
	ぎゅうにゅう		牛乳	にんじん 菜ねぎ	にぼうし いんげん	米 砂糖			588kcal	762kcal
	いかのレモンだれ	いか 大豆粉			レモン果汁	片栗粉 砂糖	油	醤油 酒	26.9g	32.4g
1月	だいこんのあえもの			小松菜	大根	砂糖	ごま油	醤油	20.4g	24.7g
	のりふで	かまぼこ	のり	チンゲンサイ	玉ねぎ えのきだけ 根菜ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.9g	2.5g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						663kcal	842kcal
2月	さばのしおやき	さば 大豆粉					ごま油	塩こしょう 酒 塩	23.3g	29.1g
	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		醤油 みりん かつお節 だし昆布	23.5g	29.5g
	みそじる	みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	玉ねぎ	さつまいも		かつお節 だし昆布	1.9g	2.6g
	なし				なし					

※ 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！



©袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

「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 炭水	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水
		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			十五夜の献立		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	にしのみりんやき	にしん				砂糖 片栗粉		醤油 酒 みりん	662kcal	801kcal
	さといものそぼろに	鶏肉 かつお節		さやいんげん	大根	さといも 砂糖		醤油 おりん 酒 かつお節 だし昆布	25.3g	30.6g
	むらこもじる	卵	わかめ	にんじん チンゲンサイ	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	17.1g	19.9g
	おつきみだんご（小・中）					（こしあん 米粉 砂糖）			1.5g	1.9g
	おつきみゼリー（幼）		（寒天）		（レモン果汁 みかん果汁）	（砂糖 水あめ）				
水	むぎごはん					米 大麦				
	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 だし煮干し	611kcal	764kcal
	ナムル			小松菜	もやし にんにく		ごま油	醤油 塩	21.5g	26.8g
	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	19.9g	24.5g
									1.1g	1.6g
木	ごはん			どまんなか給食の日		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 トマトケチャップ	686kcal	868kcal
	しおこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり もやし		ごま油	醤油 塩	26.4g	32.7g
	ふくろののいしさいはいみそしる	厚揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ とうがん しいたけ			塩 こしょう ガーリックパウダー	25.9g	31.7g
									1.6g	2g
金	りんごチップロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 りんごチップ	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						666kcal	872kcal
	とりのからあげ	鶏肉		にんにく しょうが		片栗粉	油	酒 醤油	25.1g	32.4g
	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	米酢 醤油 こしょう	29.2g	37.1g
	ABC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	白ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう	1.7g	2.2g
火	ごはん					小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						640kcal	847kcal
	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	30.6g	38.3g
	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	米酢 塩 こしょう	22.8g	28.2g
	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	油	チキンスープ コンソメ トマトケチャップ ソース 赤ワイン こしょう ローレル ナツメグ 塩	1.7g	g
水	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						638kcal	812kcal
	とりのあますだれ	鶏肉 大豆粉		赤パプリカ	にんにく	じゃがいも 砂糖 片栗粉	ごま油 油	醤油 酒 米酢 みりん	21.4g	26.8g
	いそかあえ		のり	小松菜	キャベツ			醤油 みりん	21.8g	27.4g
	とうがんのすましじる	かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	とうがん 玉ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.8g
木	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 和風だし	585kcal	738kcal
	もやしとオクラのおかか	かつお節		オクラ	もやし	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	24.6g	30.4g
	ぐたくさんみそしる	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	16.2g	19g
	ふりかけ（中）		（昆布 のり）	（抹茶）		（米 片栗粉 砂糖）		（塩）	1.6g	2.4g
金	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	なすだっぶりマーボーどうふ	豚肉 大豆 豆腐 みそ		にんじん 赤パプリカ	なす 玉ねぎ だけのこ 干ししいたけ 根深ねぎ にんにく しょうが	片栗粉 砂糖	ごま油 油	チキンスープ 醤油 テンジャン オイスターソース 酒 トウバンジャン	661kcal	833kcal
	だいずのあまからあげ	大豆				片栗粉 砂糖 さつまいも	油	醤油 みりん	24g	29.2g
	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	19.1g	22.9g
									1.3g	2g
月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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 塩こしょう	658kcal	787kcal
	じゃがいものあおりのあえ		青のり			じゃがいも		塩 こしょう	23.7g	26.8g
	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	23.5g	25.7g
									1.3g	1.6g

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（ ）で表示をしております。

「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、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）

「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材や窒息・誤嚥の可能性のある食材を使っている日にはこの「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

献立目標： 秋を味わおう

袋井市立袋井中学校給食センター 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			
1 火	むぎごはん					米 大麦			586kcal	724kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.3g	28.8g
	れんこんいりとりつくね	(鶏肉 大豆粉)		(にんじん)	(玉ねぎ れんこん ごぼう)	(パン粉 砂糖) 砂糖 片栗粉		(塩) 醤油 みりん	17.4g	20.3g
	だいこんのごまあえ			小松菜	大根	砂糖	ごま	醤油	1.7g	2.2g
2 水	とうふとチンゲンサイのみそしる	豆腐 油あげ みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ			かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			604kcal	760kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.3g	28.3g
	いかフライ	(いか)				(パン粉 小麦粉 片栗粉)	油	(塩 こしょう) ソース	19.5g	24.8g
3 木	いそかあえ		のり	チンゲンサイ	もやし			醤油 みりん	1.3g	1.6g
	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		
	ごはん					米			595kcal	748kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.2g	34.3g
4 金	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	17.5g	20.7g
	さといものそぼろに	鶏肉		さやいんげん	大根	里芋 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.8g	2.2g
	たまねぎのみそしる	豆腐 みそ 大豆粉	わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ			かつお節 だし昆布		
	うどん					小麦粉		塩	614kcal	781kcal
7 月	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			米粉 片栗粉	油		24.6g	29.9g
	アーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	2g	2.6g
	きのこうどんのしる	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ えのきたけ 5分しめじ	片栗粉		醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
8 火	チーズ		チーズ							
	むぎごはん					米 大麦			660kcal	842kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.6g	35g
	マーボー豆腐	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 醤油 酒 オイスターソース デンメシジャン トウバンジャン (チキンブイヨン 醤油 塩)	20.1g	25g
9 水	しゅうまい	(鶏肉 豚肉 大豆粉 ほたて貝エキス)			(玉ねぎ しょうが にんにく)	(片栗粉 小麦粉)			1.4g	2.1g
	パンサンスウ			小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油	米酢 醤油 黒酢 こしょう		
	ロールパン		脱脂粉乳	★三川幼稚園 希望献立★		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	693kcal	876kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.6g	33.1g
10 木	てづくりグラタン	ウィンナー	牛乳 チーズ		玉ねぎ 枝豆 コーン		油	ベシャメルソース 塩	29.9g	36.5g
	ごぼうのからあげ		青のり		ごぼう	米粉	油	塩 ガーリックパウダー こしょう	1.9g	2.6g
	ABCスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ	マカロニ	油	白ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう		
	いちごクレープ	(卵 大豆粉 ゼラチン)	(脱脂粉乳)		(いちご)	(小麦粉 砂糖 マーガリン 水あめ 片栗粉 油)				
11 金	ごはん					米			608kcal	762kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27g	34.2g
	すきやきに	焼き豆腐 豚肉		にんじん 葉ねぎ	白菜 ごんやく 根菜ねぎ まいにけ えのきたけ	砂糖		醤油 酒 かつお節	17.9g	21.4g
	うめおかかいため	かつお節		小松菜	もやし ねり梅	砂糖		みりん 醤油 塩	1.3g	1.9g
12 土	きなこまめ	大豆 きなこ				砂糖 片栗粉 黒砂糖	油	塩		
	ごはん					米			619kcal	785kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						31.6g	41.2g
	さけのみりんやき	鮭				片栗粉	油	醤油 酒 みりん	17g	20.5g
13 日	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	1.6g	2g
	いりどうふ	豆腐 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干しいただけ	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
	ごはん			★袋井スポーツ飯★		米			667kcal	823kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.1g	34.1g
14 月	ぶたどんのぐ	豚肉		赤パプリカ	玉ねぎ まいだけ 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		
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト							
15 火	ごはん			★十三夜 献立★		米			693kcal	871kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.9g	28.1g
	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	24.4g	29.7g
	ごもくまめ	大豆		さやいんげん	こんにゃく ごぼう 干しいただけ	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.2g	1.6g
16 水	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		
	りんご				りんご					
	くりごはん			★袋井南中学校 希望献立★		米	栗	酒 みりん 塩	656kcal	837kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.5g	29.5g
17 木	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 塩こうじ	22.4g	28.1g
	キャベツのドレッシングあえ			にんじん	キャベツ	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	1.7g	2.1g
	さつまいもじる	油揚げ		チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ	さつまいも	ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布		



◎袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

「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			
17 木	むぎごはん					米 大麦			660kcal	833kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.8g	29.4g
	しろみ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 米酢 みりん	22.3g	27.2g
	れんこんのきんぴら			さやいんげん	れんこん こんにゃく	砂糖	ごま ごま油	醤油 みりん	1.5g	2.1g
18 金	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			酒 かつお節 だし昆布		
	こくとうロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	塩	600kcal	769kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.9g	29g
	ハンバーグケチャップソース	(豚肉 鶏肉 大豆粉)			(玉ねぎ)	(片栗粉 砂糖 じゃがいも 砂糖)	(油)	(トマトケチャップ、香辛料 塩) トマトケチャップ ソース 赤ワイン	21.7g	26.6g
21 月	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	米酢 醤油 こしょう	1.7g	2.3g
	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		油	白ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう		
	ごはん			★どまんなか給食の日★			米		626kcal	785kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						29.4g	36.8g
22 火	ふくろいボークいりたまごやき	卵 豚肉 豆腐			玉ねぎ えのきたけ	砂糖	油	醤油 和風だし 塩	20.1g	24.2g
	こまつなとしいたけのピリからあえ			小松菜	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	1.8g	2.4g
	あつあげのにも	厚揚げ 鶏肉 さつまあげ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 大根	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	685kcal	876kcal
23 水	ぎゅうにゅう		牛乳						28.8g	36.1g
	だいずとあつあげのケチャップあえ	大豆 厚揚げ 鶏レバーでん粉つき				片栗粉 砂糖	油	トマトケチャップ 醤油 みりん	31.2g	39.3g
	ほうれんそうのサラダ			ほうれんそう	キャベツ コーン	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	1.4g	2.2g
	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	小麦粉	バター	チキンスープ 白ワイン コンソメ カレー粉 塩 こしょう		
24 木	ごはん			★姉妹都市 長野県塩尻市の献立★			米		632kcal	787kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.9g	26.9g
	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	23.2g	27.8g
	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	米酢 醤油	1.4g	1.8g
25 金	なめこじる	豆腐 みそ		にんじん	大根 玉ねぎ 根菜ねぎ			かつお節 だし昆布		
	むぎごはん					米 大麦			679kcal	877kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.5g	32.5g
	さばのこみやき	さば		葉ねぎ	しょうが レモンかじゅう	砂糖		醤油 みりん	24.4g	31.1g
28 月	じゃがいものあおりのあえ		青のり			じゃがいも		塩 こしょう	1.5g	1.9g
	ゆばのすましじる	ゆば 豆腐		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		
	ヨーグルト（小中のみ）		ヨーグルト							
	ごはん			★友好都市 宮城県岩沼市の献立★			米		585kcal	728kcal
29 火	ぎゅうにゅう		牛乳						23.6g	29g
	あぶらふのたまごとし	卵		葉ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	仙台麴 砂糖		醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	17.8g	20.9g
	じゃこいため		しらすばし	チンゲンサイ	もやし		ごま油	醤油 みりん	1.7g	2.1g
	おくすかけ	鶏肉 豆腐 油揚げ		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		
30 水	ごはん					米			590kcal	741kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22g	27g
	やきししゃも		ししゃも					酒	20.6g	25g
	あきなすのそぼろあん	豚肉 大豆ミート		赤ピーマン 葉ねぎ	なす しょうが	砂糖 片栗粉	油	醤油	1.7g	2.1g
31 木	ぐだくさんのみそじる	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		
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	636kcal	818kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						29.3g	37g
	ガーリックレモンチキン	鶏肉 大豆粉			にんにく レモンかじゅう		オリーブオイル	塩 こしょう ガーリックパウダー	27.6g	34.5g
30 月	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	米酢 醤油 こしょう	1.9g	2.8g
	せかい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	油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう		
	ごはん					米			631kcal	813kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.6g	30.6g
31 木	あつあげのにくみぞあえ	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		葉ねぎ	しょうが	砂糖	油	酒	20.6g	27g
	はるさめのいためもの	ハム		小松菜	キャベツ にんにく	春雨 砂糖	油 ごま油	醤油 酒 オイスターソース こしょう	1.4g	1.9g
	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		
	むぎごはん					米 大麦			655kcal	826kcal
31 木	ぎゅうにゅう		牛乳						22.9g	28.2g
	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 しょうが にんにく	さつまいも レンズ豆 米粉	油	トマトケチャップ ソース 赤ワイン コンソメ ロール ツミン オールのスパイス ナツメグ カレー粉 塩 こしょう	15.5g	18.6g
	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	1.5g
	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 パインシロップ漬け	りんごゼリー はちみつ		白ワイン		

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、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）

「よくかんで食べよう」

















かみごたえのある食材や窒息・誤嚥の可能性のある食材を使っている日には
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：和食のよさを味わおう

袋井市立袋井中学校給食センター 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			
金	ソフトめん					小麦粉		塩	667kcal	831kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ミートソース	豚肉 大豆		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 赤ワイン 塩 こしょう	30.4g	37.9g
	あきやさいのチーズやき やさいサラダ	ウインナー 大豆粉	チーズ		れんこん まいだけ	さつまいも		塩 こしょう 米酢 リンゴ酢 塩 こしょう	21.3g	25.4g
火	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	657kcal	843kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さんまのパンこやき	さんま 大豆粉		パセリ粉	にんにく	パン粉	オリーブ油	塩 こしょう 白ワイン ガーリックパウダー	24.8g	31.1g
	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	29.5g	37g
水	チンゲンサイのクリームスープ	ベーコン 大豆粉	ぎゅうにゅう 脱脂粉乳	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ しめじ エリンギ	小麦粉	バター	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	1.8g	2.4g
	ごはん					米			682kcal	858kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	こんさいとだいずのミックスあげ	大豆	青のり		ごぼう れんこん	米粉	油	ガーリックパウダー 塩 こしょう	26.9g	33.3g
木	ちゅうかあえ			小松菜	大根	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩	24.9g	30.5g
	あつあげのコロコロマーボー	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ だけのこ 根菜ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油 油	ホクフイオン 醤油 オスターソース 甜麺醬 豆板醬 酒	1.1g	1.6g
	むぎごはん			★北海道地方の料理★		米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						639kcal	781kcal
金	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	砂糖 片栗粉	油	塩 酒 みりん 醤油	29.8g	35.3g
	じゃがバター				ごぼう 大根 こんにゃく	じゃがいも	バター	塩	17.2g	20.1g
	そらちじる	豚肉 豆腐		にんじん			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)			(砂糖)				
火	ごはん					米			665kcal	833kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	こうやどうふのうまに	高野豆腐 鶏肉 さつまあげ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 干ししいたけ	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	23g	28g
	いそかあえ		のり	小松菜	キャベツ			醤油 みりん	21.2g	25.7g
水	だいがくいも					さつまいも 砂糖	油	醤油 米酢	1.3g	1.8g
	ごはん					米			683kcal	857kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	しいらのだつたあげ	しいら 大豆粉			生姜 にんにく	片栗粉	油	酒 醤油 みりん	29.9g	36.1g
木	はくさいのこんぶあえ		塩こんぶ	小松菜	白菜		ごま油	醤油	20.7g	24.8g
	にくじゃが	豚肉	にんじん さやいんげん	にんじん	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	1.3g	1.9g
	ふりかけ（中）	(いわし節 かつお節)	(青のり)	(かぼちゃ)		(砂糖 じゃがいも)	(ごま)	(塩 醤油 みりん)		
	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		
火	ぎゅうにゅう		牛乳						621kcal	824kcal
	チリコンカン	豚肉 大豆		トマト水煮	にんにく 玉ねぎ	レンズ豆 砂糖	油	ナツメグ 赤ワイン トマトケチャップ 塩 ソース ホクフイオン チリパウダー パプリカ粉 一味唐辛子 こしょう	28.1g	37.5g
	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	米酢 塩 こしょう	24.6g	32.9g
	ポトフ	ウインナー	にんじん		玉ねぎ セロリ エリンギ	じゃがいも	油	醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	1.8g	2.8g
水	チーズ（中）		チーズ							
	ごはん					米			609kcal	766kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	にしのみりんやき	にしん 大豆粉				砂糖	油	みりん 酒 醤油	25g	30.8g
木	じゃがいものあおりのあえ		青のり			じゃがいも		塩 こしょう	18.7g	22.4g
	うちまめいりみそしる	打ち豆 豆腐 みそ 油揚げ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	キャベツ			かつお節 だし昆布	1.4g	1.9g
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						643kcal	797kcal
金	とりのからあげ	鶏肉 大豆粉			生姜 にんにく	片栗粉	油	酒 醤油	23.8g	27.9g
	こんにゃくのにももの	さつまあげ			大根 こんにゃく	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	23.4g	27.7g
	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	1.6g	1.8g
	ごはん					米			606kcal	759kcal
火	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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 エリンギ	じゃがいも レンズ豆 米粉 はちみつ	油	コンソメ 白ワイン 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	22.1g	26.8g
	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	米酢 醤油 塩	10.9g	12.2g
	フルーツゼリーミックス				アロエシロップ漬け 黄桃シロップ漬け パイナップルシロップ漬け	白桃ゼリー			1.6g	2.1g



©袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

「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 炭水	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水
		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 月	わかめごはん		(わかめ)	★山名小学校 希望献立★		米 (砂糖)		(塩)	696kcal	856kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.5g	28.1g
	ポテトのホイル焼き	(ベーコン)	(チーズ)			(じゃがいも)	(バター)	(塩 こしょう)	26.6g	29.3g
	ごぼうチップス		青のり		ごぼう	米粉	油	塩 こしょう ガーリックパウダー	1.6g	2.2g
	とまんなかじる	豚肉 大豆 みそ		にんじん チンゲンサイ	大根 玉ねぎ しいたけ			かつお節 だし昆布		
19 火	クレープ	(卵 大豆 ゼラチン)	(脱脂粉乳)			(小麦粉 砂糖)				
	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 りんごチップ	ショートニング	塩	571kcal	770kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.2g	31.3g
	ハンバーグケチャップソース	(豚肉 鶏肉 大豆粉)			(玉ねぎ)	砂糖	(豚脂)	トマトケチャップ ソース 赤ワイン	18.8g	24.5g
20 水	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	米酢 塩 こしょう	1.8g	2.5g
	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	白ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう		
	さくらごはん			★えびす講の献立★		米		醤油 酒	595kcal	744kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.3g	34.6g
21 木	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	20.5g
	あきのふぎよせ	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 だし昆布	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		醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ごはん			★とまんなか給食★		米			650kcal	791kcal
22 金	ぎゅうにゅう		牛乳						28.4g	34.2g
	スタミナやきにく	豚肉 みそ 大豆粉		にら	もやし 生姜 にんにく	片栗粉	油	豆板醤 醤油 酒 みりん 甜麺醤	19.3g	22.6g
	こまつなとししいたけのピリからあえ			小松菜	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	1.7g	2g
	ふくろいおいしさいっぱいみそしる	 油揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ 大根			かつお節 だし昆布		
23 土	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん			★和食の日の献立★		米			664kcal	847kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.1g	32.7g
	さばのみそに	さば みそ 大豆粉			生姜	砂糖		酒 みりん 醤油	26.9g	34.2g
24 日	ごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	醤油	1.6g	2.2g
	はりはりじる	豆腐 豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ えのき茸			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
	むぎごはん					米 大麦			640kcal	793kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						29.7g	36.2g
25 月	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 和風だし	21.4g	25.5g
	やさいとジャコのいためもの		しらすばし	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 根菜ねぎ ししいたけ	砂糖		醤油 酒 かつお節 だし昆布		
	バーガーパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
26 火	ぎゅうにゅう		牛乳						602kcal	762kcal
	フィッシュフライ	ホキ 大豆粉				パン粉 小麦粉	油	白ワイン 塩 こしょう	28g	34g
	タルタルソース	(大豆粉)		(パセリ)	(玉ねぎ ピクルス レモン果汁 こんにゃく粉)	(砂糖)	(油)	(酢 塩)	23.6g	28.2g
	コールスロー				キャベツ きゅうり	砂糖	油	米酢 りんご酢 塩 こしょう	1.9g	2.5g
27 水	ミネストローネ	 ベーコン 大豆		トマト水煮 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	白ワイン コンソメ ローレル 塩 こしょう		
	ごはん					米			619kcal	779kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.1g	32.2g
	とりにくのねぎしおやき	鶏肉 大豆粉			根菜ねぎ 生姜 にんにく		ごま油	酒 塩こうじ 塩	21.4g	26g
28 木	うのはなに	おから さつまあげ		栗ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	砂糖	油	醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.7g	2.3g
	はくさいのみそしる	油揚げ 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜			かつお節 だし昆布		
	むぎごはん					米 大麦			570kcal	727kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20g	25.2g
29 金	あつあげのあんかけ	厚揚げ 鶏肉			だけのこ 白菜 生姜	砂糖 片栗粉	ごま油	酒 醤油 かつお節 だし昆布	15.2g	20.3g
	きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん にんじん チンゲンサイ	ごぼう	砂糖	ごま油	醤油 みりん	1.3g	1.7g
	だいこんのすましじる	豆腐 かまぼこ			大根 根菜ねぎ			醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			598kcal	745kcal
30 土	ぎゅうにゅう		牛乳						27.8g	34.7g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	もやし だけのこ 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 みりん オイスターソース こしょう	19g	22.7g
	パンサンサー		寒天	チンゲンサイ	コーン	砂糖	ごま油	米酢 醤油 こしょう	1.5g	2g
	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	ポークフィヨン 醤油 酒 塩 こしょう		

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、ヘカナンナツは使用しません。

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）

「よくかんで食べよう」











かみごたえのある食材や窒息・誤嚥の可能性のある食材を使っている日にはこの「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

献立目標： 冬を味わおう

袋井市立袋井学校給食センター R6.12

日 / 曜 日	献立名	主に体を作ると(赤)		主に体の調子を整えるものと(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						583kcal	748kcal
	にしのてりやき	にしん			しょうが	砂糖 片栗粉		醤油 みりん 酒	24.6g	29.9g
	ほうれんそうともやしのあえもの			ほうれんそう	もやし		ごま油	醤油	19.1g	23.2g
	とうふのみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		にんじん	白菜 玉ねぎ 根深ねぎ			かつお節 だし昆布	1.5g	2.3g
3 火	チーズ(中のみ)		チーズ							
	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	877kcal
	とりにくとだいすの 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	トマトケチャップ チキンスープ コンソメ 赤ワイン 塩 白ワイン ローレル こしょう	26.2g	33.1g
	コーンサラダ			小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	27.9g	34.8g
4 水	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 生クリーム 油	塩	1.4g	1.8g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						578kcal	732kcal
	あつあげのにくみそあえ	厚揚げ 鶏肉 みそ 大豆粉		葉ねぎ	しょうが	砂糖	油	酒	23.5g	29.8g
	チンゲンサイとしいたけのポリからあえ			チンゲンサイ	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	17.5g	21.5g
5 木	わかめじる	かまぼこ	わかめ	にんじん	玉ねぎ 白菜 えのきたけ 根深ねぎ		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	2.1g
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						661kcal	832kcal
	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	油	ハヤシルツ トマトケチャップ トマトビュッレ ソース 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう	22.7g	27.7g
	にんじんソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ		油	コンソメ 塩 こしょう	18.1g	21.9g
6 金	フルーツゼリーミックス				パインシロップ漬け アロエシロップ漬け	ぶどうゼリー はちみつ		白ワイン	1.1g	1.6g
	ちゅうかめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						692kcal	839kcal
	はるまき	(豚肉)		(にんじん)	(玉ねぎ キャベツ しいたけ しょうが)	(小麦粉 米粉 春雨 片栗粉 砂糖)	油	(醤油 ポークフィヨン 塩 香辛料)	26.1g	31.9g
	ちゅうかあえ			チンゲンサイ	大根	砂糖	ごま油	米酢 醤油	28.8g	32.9g
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 だけのこ 枝豆 干しいたけ しょうが	片栗粉	ごま油	チキンスープ 醤油 酒 塩	1.8g	2.2g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						619kcal	769kcal
	たらのあますあんかけ	たらでん粉つき			玉ねぎ パプリカ(黄)	片栗粉 砂糖	油	チキンスープ 醤油 米酢	24g	29.9g
	いそかあえ		のり	小松菜	もやし			醤油 みりん	17.1g	20.3g
10 火	さつまいものみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	大根 えのきたけ	さつまいも		かつお節 だし昆布	1.6g	1.9g
	ロールパン		脱脂粉乳	★山梨子ども園 希望献立★		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						660kcal	826kcal
	ハンバーグケチャップソース	(豚肉 鶏肉 大豆粉)			(玉ねぎ)	(片栗粉 砂糖 じゃがいも) 砂糖	(油)	(トマトケチャップ 香辛料 塩) トマトケチャップ ソース 赤ワイン	25.4g	31.7g
	カラフルサラダ			ブロッコリー パプリカ(赤)	コーン 枝豆	さつまいも	ドレッシング	塩 こしょう	25.1g	30.1g
11 水	ABCスープ		ベーコン	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ	マカロニ	油	コンソメ 白ワイン 醤油 塩 こしょう	1.7g	2.4g
	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						584kcal	729kcal
	ちくさやき	卵 まぐろ油揚げ 豆腐		葉ねぎ	玉ねぎ だけのこ 干しいたけ	砂糖	油	醤油 塩 和風だし	24.9g	31.1g
12 火	だいこんのにも	豚肉			大根 こんにゃく	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	18.2g	21.8g
	すましじる	豆腐		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	1.6g	1.9g



©袋井市

献立表を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

「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			
12 木	キムタクごはん	ベーコン	★周南中学校 希望献立★			米	ごま油	ポークパイオン 醤油 酒	660kcal	824kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳		白菜キムチ たくあん にんにく				26.7g	32.3g
	とりのからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	油	酒 醤油	26.1g	31.5g
	きゅうりのひだひだ				きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	2.1g	2.7g
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん	白菜 ごぼう 根深ねぎ			酒 かつお節 だし昆布		
13 金	むぎごはん					米 大麦			648kcal	810kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.9g	32.6g
	さばのねぎみそやき	さば みそ			根深ねぎ	砂糖		みりん 酒	25.5g	32.3g
	だいこんのゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉	大根			醤油	1.5g	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 塩 かつお節 だし昆布		
16 月	ごはん			★関東地方の料理★		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						611kcal	743kcal
	さんがやき	(あじ 大豆粉 豚脂 みそ)		(にんじん)	(ごぼう だけのこ 根深ねぎ)	(片栗粉 砂糖) 砂糖 片栗粉	(油)	(醤油 塩 香辛料) 醤油 みりん 酒	24.6g	27.7g
	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 米酢 塩	18.2g	19.7g
	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	1.7g	2.2g
17 火	ロールパン		脱脂粉乳	★どまんなか給食の日★		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						652kcal	852kcal
	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 白ワイン カレー粉 塩 こしょう	25.7g	32.5g
	コールスロー	大豆粉			キャベツ コーン	砂糖	ドレッシング	米酢 塩 こしょう	27.2g	34.7g
	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	1.5g	2g
18 水	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						642kcal	823kcal
	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	25g	30.8g
	ごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	醤油	21.8g	27.8g
	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 ししいだけ	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.4g	1.8g
19 木	むぎごはん			★冬至 献立★		米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						610kcal	761kcal
	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	31.8g
	やさいとじゃこのいためもの		しらすばし	小松菜	キャベツ		ごま油	醤油 こしょう	19.3g	23.5g
	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 えのきだけ			かつお節 だし昆布	1.3g	2.2g
	ふりかけ（中のみ）		(昆布 のり)	(抹茶)		(米 片栗粉 砂糖)		(塩)		

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、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）

「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材や窒息・誤嚥の可能性のある食材を使っている日にはこの「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取り、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

献立目標： 袋井市の地場産物を味わおう

◎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

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			
8 水	ごはん			★正月料理 献立★			米			
	ぎゅうにゅう		牛乳						625kcal	778kcal
	とりにくのごまやき	鶏肉			しょうが		ごま ごま油	酒 醤油	23.8g	29.5g
	こうはくなます			にんじん	大根	こども園は もちが入りません。	砂糖	米酢 塩	19.2g	23.3g
	そうじ	油揚げ なると		水菜 大根葉	白菜 かぶ	もち い		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.3g	1.6g
9 木	ごはん（アルファかまい）					アルファ化米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ふゆやさいカレー	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 ローレル トマトケチャップ ソース 赤ワイン グリン カレー粉 オールスパイス こしょう	682kcal	847kcal
	キャベツソテー	ウインナー			キャベツ コーン		油	塩 こしょう コンソメ	24.8g	30g
	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		白ワイン	28.9g	22.7g
10 金	うどん					小麦粉		塩	1.5g	1.8g
	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	607kcal	775kcal
	はくさいのあえもの				白菜 もやし		ごま油	塩 醤油	24.3g	30.5g
	ごもくうどんのしる	鶏肉 油揚げ		チンゲンサイ	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	29.1g
14 火	りんごチップロールパン		脱脂粉乳	★若菜こども園 希望献立★			小麦粉 砂糖 りんごチップ	ショートニング	1.6g	2.1g
	ぎゅうにゅう		牛乳					塩		
	ハンバーグケチャップソース	（豚肉 鶏肉 大豆粉）			（玉ねぎ）	砂糖	（豚脂）	トマトケチャップ ソース 赤ワイン	651kcal	868kcal
	きゅうりとキャベツのサラダ			キャベツ	きゅうり	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	25.2g	33g
	コンソメスープ	牛乳 脱脂粉乳		玉ねぎ コーン			バター 生クリーム	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	25g	32.8g
15 水	ごはん					米			2g	2.8g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 和風だし	649kcal	799kcal
	こまつなのひたひた			小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油	26.7g	32.8g
	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	19g	22.8g
16 木	キムチごはん	ベーコン	★袋井中学校 希望献立★			白菜キムチ にんにく	米	ごま油 油	1.5g	2g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	からあげ	鶏肉 大豆粉			しょうが にんにく	片栗粉	油	酒 醤油	696kcal	860kcal
	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	米酢 醤油 こしょう	28.2g	33.6g
	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	32.7g
17 金	ごはん					米			2g	2.4g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	にしんのみりんやき	にしん 大豆粉				砂糖	油	醤油 みりん 酒	628kcal	769kcal
	もやしのあえもの			小松菜	もやし		ごま油	醤油 塩	27.1g	33.4g
	おでん	鶏肉 うすら餅 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	21.8g	26.5g
20 月	ごはん					米			1.4g	1.9g
	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	636kcal	784kcal
	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	24.6g	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	21.8g	26.2g
21 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	1.6g	2.1g
	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	パセリ粉	玉ねぎ			チキンスープ 塩 こしょう	616kcal	791kcal
	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	24.5g	35.6g
	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 醤油 コンソメ	2.4g	30g
22 水	ごはん					米			1.9g	2.7g
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん 菜ねぎ	玉ねぎ だけのこ しょうが にんにく	片栗粉 砂糖	ごま油	ボークフィヨン 甜麺醤 醤油 酒 オイスターソース 豆板醤	691kcal	857kcal
	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	25.1g	30.6g
	ちゅうかあえ			チンゲンサイ	大根	砂糖	ごま油	米酢 醤油	22.1g	26.9g



©袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

「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）		主に熱や力のもと（黄）		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 摂取 量	中学校 エネルギー たんぱく質 摂取 量
		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						630kcal	803kcal
	とりつくね	(鶏肉 大豆粉)			(玉ねぎ)	(パン粉 片栗粉 砂糖) 砂糖 片栗粉		(塩 こしょう) みりん	23.5g	30.8g
	ゆかりあえ			チンゲンサイ ゆかり粉	大根			醤油 塩	17.9g	23.3g
	すましじる	豆腐		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.7g	2g
24 金	はれひめ				はれひめ					
	ごはん					米			660kcal	828kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.1g	30.9g
	あつあげのみぞれあえ	厚揚げ 鶏肉		葉ねぎ	大根 しょうが	砂糖 片栗粉	油	酒 醤油 みりん	18.4g	21.9g
	じゃがいものとき	かつお節		さやいんげん		じゃがいも 砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.6g	2.1g
27 月	キャベツのみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ			かつお節 だし昆布		
	ヨーグルト(小・中)		ヨーグルト							
	ごはん					米			622kcal	767kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.7g	34g
	ぶたにくのスタミナやき	豚肉 みそ 大豆粉		にら 赤パプリカ	もやし しょうが にんにく	片栗粉	油	豆板醤 醤油 酒 みりん 甜麺醤	17.9g	21g
28 火	じゃがいものあおりのあえ		青のり			じゃがいも		塩 こしょう	1.6g	2g
	どまんなかじる	豆腐 大豆 みそ		にんじん チンゲンサイ	白菜 根菜ねぎ しいたけ			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	643kcal	825kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.8g	36.2g
	マカロニグラタン	ウィンナー 大豆粉	牛乳 チーズ	パセリ粉	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ	油	ベシャメルソース 塩 こしょう	27.7g	34.5g
29 水	カレードRESSINGサラダ			チンゲンサイ	きゅうり コーン	砂糖	油	米酢 塩 こしょう カレー粉	2.4g	3g
	ポトフ	ベーコン 鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ	じゃがいも	油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう		
	ごはん					米			592kcal	731kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.4g	35.7g
	さけのしおやき	鮭 大豆粉					油	塩こうじ 塩	14.4g	16.8g
30 木	あおなのあえもの			小松菜	キャベツ		ごま油	醤油 塩	1.5g	2g
	すいとんじる	鶏肉		にんじん 葉ねぎ	大根	じゃがいも すいとん		醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			696kcal	839kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.8g	27.9g
	こめこのメンチカツ	(鶏肉 豚肉)			(玉ねぎ しょうが にんにく)	(砂糖 米粉 澱粉)	油	(塩 香辛料) ソース	26g	30.2g
31 金	ゆでキャベツ			キャベツ				塩	1.3g	1.7g
	ぐだくさんじる	豆腐 油揚げ		チンゲンサイ にんじん	白菜 根菜ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	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)			
	むぎごはん					米 大麦			696kcal	858kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.9g	31.7g
	さばのにつけ	さば 大豆粉			しょうが	中双糖		酒 醤油 みりん	24.8g	28.7g
	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	1.7g	2.2g
	みそしる	豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ			かつお節 だし昆布		

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、ヘカナ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、袋井学校給食センターまでお問い合わせください。（TEL：0538-49-0105）

「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。



9日(木)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。）



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30分～ ②11時～ ③11時30分～ ④正午～
⑤12時30分～ ⑥13時～ ⑦13時30分～ ※要予約

定 員 各回30人(先着順) 対 象 どなたでも

料 金 300円(おつりのないようにご準備ください)

申込み 1月14日(火)8時30分～電話でお申込みください

〈申込み・問い合わせ〉おいしい給食課 0538-45-3883

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
- ・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

袋井市立袋井中学校給食センター R 7.2

日 / 曜 日	献立名	主に体を作るもと（赤） 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整えるもと（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーのもと（黄） 5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など	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
3 月	ごはん			★節分 献立★		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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	650kcal	797kcal
	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜	白菜		ごま油	醤油	26.2g	31g
	ぐだくさんのみそしる	豆腐 鶏肉 油揚げ みそ 大豆粉		にんじん	大根 玉ねぎ 根菜ねぎ	じゃがいも		かつお節 だし昆布	21.9g	26g
	せつぶんまめ（小中）	大豆							1.4g	1.9g
4 月	せつぶんボーロ（幼）	（きな粉 卵）	脱脂粉乳			（片栗粉 砂糖）	（ショートニング）	◎袋井市		
	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						684kcal	874kcal
	こうやどうふのチーズやき	高野豆腐 まぐろ油揚げ 大豆粉	牛乳 チーズ		玉ねぎ		ドレッシング	こしょう	30.5g	38.1g
	コールスロー			にんじん	キャベツ	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	31.7g	38.7g
	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 白ワイン 塩 しょう油	2.2g	2.9g
5 月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						704kcal	873kcal
	とりにくとカシューナッツの あまからあえ	鶏肉 大豆粉 鶏レバーでん粉付き		パプリカ（赤）	しょうが にんにく	片栗粉 砂糖	カシューナッツ 油	酒 醤油 みりん	26.5g	32.8g
	ちゅうかサラダ			小松菜	もやし	砂糖	ごま油	米酢 醤油	25.8g	32.2g
	とうふスープ	豆腐 なた		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきだけ		ごま油	チキンスープ 醤油 酒 塩 しょう油	1.6g	2.2g
6 月	ごもくごはん（アルファかまい）	油揚げ		にんじん	こんにゃく ごぼう 干しいだけ	アルファ化米 砂糖	油	醤油 塩	610kcal	745kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.3g	30.9g
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 和風だし	18.8g	22.3g
	うのはなに	おから さつまあげ		葉ねぎ	玉ねぎ 干しいだけ	砂糖	油	醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.2g	2g
	はりはりじる	豚肉 豆腐		にんじん 水菜	大根 根菜ねぎ えのきだけ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
7 月	ソフトめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						653kcal	862kcal
	ふゆやさいのミートソース	豚肉		にんじん トマト水煮 ブロックリー	玉ねぎ 白菜 カリフラワー にんにく	レンズ豆 砂糖	油	トマトケチャップ ソース チキンスープ 赤ワイン 塩 こしょう	29.1g	38.4g
	きびなごのカリカリフライ		（きびなご）		（しょうが）	（じゃがいも 砂糖 片栗粉 米粉 玄米粉）	（油） 油	（塩）	25.9g	32.9g
	やさいソテー	ウインナー			キャベツ コーン		油	コンソメ 塩 こしょう	1.2g	1.8g
10 月	わかめごはん		（わかめ）	★若草こども園 希望献立★		米（砂糖）		（塩）		
	ぎゅうにゅう		牛乳						681kcal	835kcal
	とりのからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	油	酒 醤油	25.3g	29.8g
	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	26g	31g
	とんじる	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	1.9g	2.4g
12 月	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						681kcal	820kcal
	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 しょう油	30.6g	35.6g
	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 しょう油	20.3g	24.2g
	けんちんじる	豆腐 油揚げ		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	1.5g	2g
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト							
13 月	ごはん（アルファかまい）					アルファ化米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						685kcal	852kcal
	カレー	牛肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも レンズ豆 はちみつ	油	チキンスープ トマトケチャップ ソース 赤ワイン 塩 カレー粉 クミン オールスパイス ローレル ナツメグ しょう油	28.5g	35g
	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	米酢 醤油 塩	20.1g	24.4g
	チョコタフィー	大豆 大豆粉				砂糖 ココア 片栗粉	油	塩	1.6g	2g
14 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						646kcal	827kcal
	ハンバーグケチャップソース	（豚肉 鶏肉 大豆粉）			（玉ねぎ）	砂糖	（豚脂）	（チキンブイヨン 塩） トマトケチャップ ソース 赤ワイン	26.1g	32.9g
	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	米酢 塩 しょう油	26.6g	33.6g
	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 生クリーム 油	白ワイン コンソメ 塩 しょう油	2g	2.7g



◎袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

「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			
17 月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						615kcal	758kcal
	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 コチュジャン 塩 だし煮干し	23.6g	29.3g
	いかとごぼうのからあげ	いかでん粉付き 大豆	青のり		ごぼう	米粉	油	塩 こしょう	20.1g	24.5g
18 火	ナムル			小松菜	もやし にんにく		ごま油	醤油 こしょう	1.2g	1.8g
	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						607kcal	776kcal
	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 白ワイン	31.4g	38.5g
	コーンポテト				コーン	じゃがいも	油	塩 こしょう	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	砂糖	油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう ローレル	1.9g	2.6g
19 水	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん					米			631kcal	790kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.9g	32.3g
	あつあげのにくみそあえ	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		葉ねぎ	しょうが	砂糖	油	酒	21.8g	27.2g
20 木	こまあえ			チンゲンサイ	もやし	砂糖	ごま	醤油	1.3g	1.8g
	のっぺいじる	鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう こんにゃく	さといも 片栗粉		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	むぎごはん			★どまんなか給食★		米 大麦			592kcal	734kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.6g	30.4g
21 金	ふくろいボークのあますあんかけ	豚肉		パプリカ（赤）	玉ねぎ ぶなしめじ	砂糖 片栗粉		醤油 米酢 酒	18.4g	22.4g
	だいこんのあえもの				大根		ごま油	醤油	1.6g	2.2g
	ふくろいのおいしさいっぱいみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	白菜 根菜ねぎ			かつお節 だし昆布		
	ごはん			★ふじっぴー給食★		米				
25 火	ぎゅうにゅう		牛乳						623kcal	770kcal
	かつおとじゃがいものごまみそがらめ	かつおでん粉付き みそ				じゃがいも 砂糖	油 ごま	みりん 酒	24.4g	29.9g
	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	18.8g	22.7g
	レタスイりかきたまじる	豆腐 卵		にんじん	玉ねぎ レタス	片栗粉		醤油 酒 塩 塩 かつお節 だし昆布	1.3g	1.7g
26 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						597kcal	745kcal
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが			トマトケチャップ 醤油 赤ワイン 塩 カレー粉 クミン こしょう	27g	32.6g
	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	29.2g	35.1g
27 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 エリンギ		油	白ワイン 醤油 コンソメ 塩 こしょう	2g	2.4g
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						706kcal	848kcal
	さばのしおやき	さば 大豆粉						塩こうじ 酒 塩	26.4g	30.9g
28 金	じゃがいものとさに	かつお節		きぬさや		じゃがいも 砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	27g	30.8g
	はくさいのみそしる	豆腐 油揚げ 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	2.3g
	むぎごはん			★九州地方の料理★		米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						691kcal	820kcal
28 金	とりてん	鶏肉			にんにく	小麦粉 砂糖 片栗粉	油	醤油 米酢 酒	25.4g	27.8g
	もやしとチンゲンサイのこみあえ			チンゲンサイ	もやし にんにく		ごま油	醤油 塩	26g	29.4g
	だんごじる	みそ	わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 ぶなしめじ	すいとん		かつお節 だし昆布	1.7g	2.3g
	ごはん					米				
28 金	ぎゅうにゅう		牛乳						647kcal	768kcal
	にしんのてりやき	にしん			しょうが	片栗粉 砂糖		醤油 みりん 酒	29.1g	33.2g
	はくさいのあえもの			小松菜	白菜		ごま油	醤油 塩	23.2g	26g
	だいこんのカレーに	豚肉 厚揚げ		チンゲンサイ にんじん	大根 玉ねぎ 根菜ねぎ	砂糖 片栗粉		醤油 みりん 酒 塩 カレー粉 かつお節 だし昆布	1.3g	1.9g

2月6日(木)・13日(木)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。）



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、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）

「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材や窒息・誤嚥の可能性のある食材を使っている日には
この「よくかんで食べようマーク」がついています。












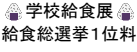








3 月分 学校給食予定献立表

献立目標：

春を味わおう

袋井市立袋井学校給食センター R 7.3

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★						
	ぎゅうにゅう		牛乳	きぬさや	ごぼう 干しいたけ	米 砂糖		米酢 塩 醤油 みりん かつお節 だし昆布	611kcal	731kcal
	あかうおのしおこうじやき	赤魚 大豆粉					油	塩こうじ 酒 塩	28g	32.7g
	アーモンドあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	20.5g	24.6g
	おふのすましじる	豆腐		にんじん チンゲンサイ みつば	玉ねぎ	ふ		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.9g	2.4g
	ひなあられ		（昆布 青のり）	（トマト パプリカ）		（米 砂糖）				
4 火	りんごチップパン 			★三川小学校 希望献立★						
	ぎゅうにゅう		脱脂粉乳 牛乳		りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	702kcal	854kcal
	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	29.7g	39.6g
	じゃがいものあおりのあえ		青のり			じゃがいも		塩 こしょう	29.4g	30.1g
	ABC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	白ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう	2.2g	2.9g
	チーズ		チーズ							
5 水	むぎごはん 					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						702kcal	848kcal
	あつあげのにくみそかけ	厚揚げ 鶏肉 みそ 大豆粉		葉ねぎ	しょうが	砂糖	油	酒	26.9g	31.8g
	なのはなிரいおかかいため	かつお節		葉花	キャベツ 			醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	22.4g	24.2g
	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	1.5g	2g
	ヨーグルト		ヨーグルト							
6 木	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						678kcal	808kcal
	サーモンフライ	（鮭）				（パン粉）	油	（塩）ソース	26.3g	29.9g
	ひじきとだいずのいたために	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	19.6g	22.9g
	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	2.2g	2.6g
	しらぬい				しらぬい					
7 金	ちゅうかめん 					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳						605kcal	793kcal
	にくだんごのもちこめむし	（豚肉 鶏肉）			（玉ねぎ ししいたけ しょうが）	（もち米 小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖）	（油）	（醤油 塩 こしょう）	30.3g	39.7g
	ちゅうかあえ			みずな	大根 	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩	20.9g	26.3g
	しょうゆラーメンスープ 	豚肉 焼き豚		にんじん	もやし キャベツ 根深ねぎ しょうが		ごま油	ポークフィヨン 醤油 酒 塩 こしょう	1.6g	2g
	おいわいゼリー（三川幼のみ）	（豆乳）			（いちご）	（砂糖）				
10 月	ごはん 					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						663kcal	798kcal
	メンチカツ	（鶏肉 豚肉 大豆粉）			（玉ねぎ れんこん）	（小麦粉 パン粉 片栗粉）	油	（トマトケチャップ みりん 塩 こしょう）ソース	25.3g	29.1g
	きゅうりのひたひた	 学校給食展 給食総選挙1位料理			きゅうり 	砂糖	ごま油	醤油	22g	25.9g
	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	1.7g	2.2g
	ふりかけ	（かつお節 いわし節 さば節）	（のり）	（かぼちゃ）		（砂糖 じゃがいも）	（ごま）	（醤油 みりん 塩）		
11 火	げんまいパン 		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						634kcal	822kcal
	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 白ワイン こしょう	27.5g	34.8g
	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	米酢 醤油 こしょう	26.9g	33.6g
	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	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	1.8g	2.5g



©袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

「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			
12	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		
	ぎゅうにゅう		牛乳						663kcal	779kcal
	にしのみりんやき	にしん				片栗粉		醤油 酒 みりん	23.3g	28.0g
	キャベツのゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油	20.2g	22.8g
	おいわいじる	鶏肉 なんと		チンゲンサイ にんじん	大根 玉ねぎ えのきだけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.6g	2.0g
	おいわいゼリー（幼）	（豆乳）			（いちご）	（砂糖）				
	レモンカスタードタルト（小中）	（卵）	（乳製品）		（レモンがじゅう）	（小麦粉 砂糖）	（マーガリン）			
13	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						611kcal	761kcal
	あつあげとチンゲンサイの ひきにくいため	厚揚げ 豚肉		チンゲンサイ	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	25.5g	32.2g
	パンサンスー			小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油	米酢 醤油 こしょう	20.8g	26.1g
	はくさいスープ	鶏肉 なんと		にんじん 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	1.3g	1.7g
14	ごはん					米				
	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	697kcal	848kcal
	ごまあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	31.8g	37.3g
	じゃがいものにももの	鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも 砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	21.9g	25.9g
	いちご				いちご				1.2g	1.5g
17	むぎごはん					米 大麦				
	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 チキンスープ 赤ワイン ローレル クミン オールスパイス ナツメグ カレー粉 塩 こしょう	631kcal	781kcal
	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	25.3g	30.8g
	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			13.4g	15.4g

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、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）

「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材や窒息・誤嚥の可能性のある食材を使っている日にはこの「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つの料理を投票いただき、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寄与されているタブレット『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ができます。

※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。



©袋井市