

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	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) 片栗粉		(塩 こしょう) 醤油 みりん	596kcal	750kcal
	こまつなのあえもの			小松菜	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油	23.7g	28.1g
10	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	19.6g	22.4g
	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	1.9g	2.2g
11	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	596kcal	750kcal
	こんぶあえ		塩昆布	チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油	22.4g	28.1g
12	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	ポークフィヨン 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	17.8g	21.8g
	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	醤油 酢 塩	1.2g	1.6g
15	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	26.4g	33.7g
	いそかあえ		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		醤油	24.5g	31.2g
16	ごはん					米				
	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	642kcal	842kcal
	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	26.4g	33.7g
17	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	24.1g	29.5g
	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	27.5g	33.6g
18	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ふ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	1.5g	2.2g
	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	18.5g	22.3g



©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 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			
19 金	ソフトめん 					小麦粉				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	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						
	さわらのココロコあげ	さわらでん粉つき			にんにく	砂糖	油	醤油 酢 みりん	638kcal 25.4g 1.4g	809kcal 31.6g 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 なると		千ゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	おいわいゼリー	(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 1.8g	862kcal 39g 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 ペーコン		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							
	マーボー豆腐 	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 テンメシジャン トウバンジャン	651kcal 29.5g 20.8g 1.2g	842kcal 37g 25.2g 1.9g
	にほ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		千ゲンサイ	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							
	しんちやのかきあげ			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	鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ	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							
	さげのガーリックやき	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			千ゲンサイ	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)

※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	学校 エネルギー kcal	これは kcal
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
9	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳						495kcal	665kcal
	ポークカレー	肉 大豆粉		にんじん トマト	玉ねぎ しょう んにく	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
火	かいそうサラダ		海藻ミックス		キャベツ コーン	砂糖	ごま油	醤油 酢 塩	1g	1.6g
	ごぼうチップス		青のり		ごぼう	米粉	油	塩 カーリックパウダー こしょう		

野菜いっぱいマーク

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



よくかんで食べようマーク

よくかんで食べてもらいたい献立の日にこのマークがついています。



市内産の食材は**太字**で表記しています

給食を均等に分け、**全部食べる**と摂取できる栄養量が記載されています。学年別の体格(身長等)から、必要な栄養量を決定し、栄養量に過不足が出ないように、毎月給食の内容を検討しています。

(献立表記載の栄養価は小学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		だけのこ	根深ねぎ	砂糖	でん粉	ごま油	醤油 酒	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 だし昆布	16.5g	20.1g				
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					
2 木	ごはん			★こどもの日 献立★		米									
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう												
	かつおのくろしおだれ	かつお 大豆粉		枝豆	しょうが	でん粉	黒砂糖	油	醤油 酒	651kcal	812kcal				
	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	27.8g	34.6g				
	あおさのすましじる	豆腐	青のり	にんじん	玉ねぎ	だけのこ			醤油 酒	15.7g	18.4g				
かしわもち				根深ねぎ	えのきだけ			かつお節 だし昆布	1.4g	1.8g					
7 火	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													
チキンカツ	(鶏肉)					(パン粉 小麦粉 米粉)	油	塩	こしょう	625kcal	789kcal				
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					
やさいスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ	キャベツ			油	コンソメ	醤油	ワイン				
8 水	グリーンピースごはん			グリーンピース		米		酒	塩						
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
さばのしおやき	さば 大豆粉							塩	こしょう	酒					
いそかあえ		のり	小松菜	もやし				醤油	みりん						
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				
9 木	むぎごはん					米	大麦								
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
ごもくたまごやき	卵 豆腐	まくろ油づけ		葉ねぎ	干しいたけ	だけのこ	玉ねぎ	砂糖	油	醤油	塩	和風だし			
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			
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			
ぶりかけ (中)		(昆布 のり)	(抹茶)			(米	でん粉	砂糖)	(塩)						
10 金	ちゅうかめん					小麦粉									
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
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)	油	(醤油)
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				
しょうゆラーメンスープ	豚肉	焼き豚	にんじん	キャベツ	もやし	根深ねぎ	しょうが		ごま油	醤油	酒	塩	こしょう		
13 月	ごはん					米									
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
ねぎしおぶたどんのく	豚肉			玉ねぎ	根深ねぎ	しょうが	にんにく	でん粉		ごま油	酒	みりん	醤油	チキンスープ	塩
じゃがいものあおりのあえ		青のり				じゃがいも					塩				
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				
ジュースフルーツ					ジュースフルーツ										
14 火	げんまいロールパン		脱脂粉乳			小麦粉	砂糖	玄米	ショートニング	塩					
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
ツナチーズオムレツ	卵 豆腐	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			
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				
グリーンポタージュ	ベーコン	豆乳	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
15 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	いそべあげ	大豆粉	ししゃも	青のり		小麦粉		油		塩					
きゅうりのひたひた					きゅうり	砂糖		ごま油	醤油						
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	干しいたけ	砂糖		醤油	みりん	酒	かつお節	だし昆布
16 木	ごはん					米									
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう													
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	チキンブイヨン)	
ゆかりあえ			水菜	ゆかり粉	キャベツ					醤油					
くたくさんじる	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 塩分	中学校 たんぱく質 脂質 塩分
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
17 金	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	あつあげコロコロマーボー	厚揚げ みそ 大豆粉	豚肉	にんじん 菜ねぎ	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	ホークフイオン オイスターソース テンメンジャン トウパンジャン 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
もやしちゅうかあえ				もやし きゅうり	砂糖	ごま油	酢 醤油	1.2g	1.9g	
20 月	ごはん			どまんなか給食の日		米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	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
	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 しいたけ			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								
21 火	りょくちやしよくパン		脱脂粉乳	茶		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	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	
22 水	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	とりにくのでりやき	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
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	
23 木	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	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
	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 えのきたけ	でん粉		醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.6g	1.9g	
24 金	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	とりにくどピーマンのケチャップあえ	鶏肉 鶏しほ 鶏粉つき		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							
	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
しんじゃがのにも	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	
28 火	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							
	ハーブチキン	鶏肉					オリーブ油	ワイン 塩 バジル ローズマリー粉 パプリカ粉 こしょう	29.9g	37.5g
	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	ウインナー 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	
29 水	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	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 ホークフイオン 塩 こしょう	27.7g	34.7g
	ごぼうとじゃがいものおおりのあげ	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	
30 木	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	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 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	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		フルーベリー バインシロップづけ			はちみつ いちごゼリー	1.4g	1.7g	
31 金	むぎごはん			★近畿地方(もんきちょう)の料理★		米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	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
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 りん乳)	(茶)		(白いんげん豆 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、主原材料名のみ()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 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			
3月	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	871kcal
4月	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	824kcal
5月	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	832kcal
6月	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	765kcal
7月	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	746kcal
10月	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(にゅうばいごんで)		米			570kcal	732kcal
11月	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	780kcal
12月	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	 (豚肉 鶏肉)	ぎゅうにゅう			米 大麦			589kcal	757kcal
13月	ごはん ぎゅうにゅう ちくさやき ぎゅうりのあえもの こうやどうふのもの ぶりかけ(中)	 卵 まくら油づけ 豆腐	ぎゅうにゅう			米			630kcal	816kcal
14月	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 とりごぼろじる りんごヨーグルト	 かつお	ぎゅうにゅう			米		酒 塩	656kcal	832kcal

幼稚園・こども園は
カシューナッツ
が入りません。



◎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)		主に熱や力のもと(黄)		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など				
17 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								
	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	ホークブイヨン 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	658kcal 29g 18.6g 1.3g	853kcal 36.1g 22.3g 1.6g	
	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 火	ふくろいちぢまめ		大豆 きな粉	茶		砂糖 米粉		塩			
	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			
	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	647kcal 31.2g 24.9g	828kcal 40g 30.9g	
19 水	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	2g	2.4g	
	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		
	メロン				メロン						
	ごはん						米		647kcal	864kcal	
20 木	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	
	だいごんのゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉	大根			醤油	1.6g	2.5g	
	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			
21 金	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	
	ぶたどんのく		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
22 土	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 しらす干し	にんじん	ごぼう 玉ねぎ	小麦粉 澱粉	油	酒 塩	20.2g	24.3g	
23 日	てんつゆ							天つゆ	1.6g	2.1g	
	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 根菜ねぎ		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布			
	わかめごはん			(わかめ)			米 (砂糖)	(塩)	611kcal	794kcal	
24 月	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
	にびたし		油揚げ	小松菜	えのきたけ		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			
25 火	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	
	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	
26 水	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	だいごんのにももの		さつまあげ	さやいんげん	大根 こんにゃく		砂糖	醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.4g	1.9g	
	くたくさんじる		豆腐	小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ			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	
28 金	さばのてりやき		さば				澱粉	油	酒 醤油 みりん	26.1g	33g
	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
	だいごんのみそしる		油揚げ みそ 大豆粉	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 大根 えのきたけ			かつお節 だし昆布			
	すいか				すいか						
29 土	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	
	ピビンバ(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	
	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	1.6g	2.2g	
わかめスープ		豆腐	わかめ	葉ねぎ	えのきたけ 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・かき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 R6. 7

日 / 曜日	献立名	主に体を作るもと (赤)		主に体の調子を整えるもと (緑)		主にエネルギーのもと (黄)		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
1月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん 菜ねぎ	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	622kcal	806kcal
	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	21.7g	27.1g
2月	ちゅうかあえ				キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩	20.4g	24.7g
	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							
	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
火	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
	チーズ (小中)		チーズ							
	ごはん					米				
3月	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とりにくのでりやき	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
	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
4月	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							
	さばのこうみやき	さば		菜ねぎ	しょうが レモン果汁	砂糖		醤油 みりん	28.8g	36.6g
木	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
	ごはん			★七夕の献立★		米				
5月	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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
	たなばたじる	豆腐 魚そうめん		にんじん オクラ	玉ねぎ えのきたけ	麩		醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.7g
	たなばたゼリー	(豆乳)	(寒天)		(レモン果汁 メロン果汁)	(砂糖 水あめ)				
6月	ごはん					米				
	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	26.3g	32.8g
	オクラともやしのおかいかため	かつお節		オクラ	もやし	砂糖	油	醤油 和風だし	20.5g	24.6g
7月	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく たけのこ ししいたけ	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.2g	1.5g
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あつあげのチーズやき	厚揚げ 大豆粉	チーズ	パセリ粉		砂糖		醤油 コンソメ カレー粉	30.7g	39.1g
8月	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
9月	ごはん					米				
	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	598kcal	769kcal
	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	21.7g	26.5g
	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	19.2g	22.8g
10月	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)	1.7g	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 油類など			
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 ベーコン かつお節		にがうり	もやし しょうが	砂糖	ごま油	醤油 酒 こしょう	22.3g	27.8g
もずくじる		もずく	小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根 たけのこ			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
	たいすとにほしのあめがらめ	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 スッキーニ パプリカ(黄) にんにく	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう ローレル	21.1g	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 たけのこ パプリカ(黄) にんにく	砂糖 片栗粉	油	醤油 酒 みりん オイスターソース こしょう	24.1g	30.6g
	ハンサンスー		糸寒天		きゅうり コーン	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 なた	わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ			ごま油	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
	ひやしちゅうかのく (にく・たまご)	焼豚 (卵)							26.3g	33.6g
	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	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
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)			
22 月	ごはん			★どまんか給食の日★		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 ピリからあえ			チンゲンサイ	きゅうり	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	18.2g	24.1g
	ふくろいのおいしさいっぱい チーズ (中)	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

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。



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				
	ぎゅうにゅう		牛乳							579kcal
	スタミナやきにく	豚肉 みそ 大豆粉		赤ハブリカ 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
	だくあんあえ			チンゲンサイ	キャベツ だくあん			塩		17.4g
	とうふのすましじる	豆腐		小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		1.8g
3月	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
	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
	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
	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
ヨーグルト		ヨーグルト								
4月	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳							622kcal
	ししゃものいそべあげ		ししゃも 青のり					酒		23.3g
	きゅうりのひだひだ				きゅうり	砂糖	ごま油	醤油		19.7g
	にくじゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		1.5g
5月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							593kcal
	あつあげのそぼろかけ	厚揚げ 豚肉		葉ねぎ		砂糖 片栗粉	油	醤油 みりん 酒		21.2g
	ごまあえ			小松菜	大根	砂糖	ごま	醤油		17.3g
	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
6月	ちゅうかめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳							593kcal
	ぎょうざ	(豚肉)		(にら)	(キャベツ 玉ねぎ しょうが)	(砂糖 小麦粉 片栗粉)	(豚脂) 油	(塩 香辛料)		25.9g
	リャンパンサンスウ			チンゲンサイ	コーン	春雨 砂糖	ごま油	米酢 黒酢 醤油 塩		21.1g
	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	ホークフイオン 醤油 酒 塩 こしょう		1.9g
9月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							691kcal
	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	ホークフイオン 赤ワイン トマトケチャップ ソース オールのスパイス ナツメグ ローレル クミン カレー粉 塩 こしょう		25.6g
	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)油	(塩 香辛料)		20.2g
	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
10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							682kcal
	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
	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
	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
11月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							593kcal
	いわしのしょうがに	いわし 大豆粉			しょうが	中砂糖		酒 醤油 みりん 米酢		25.9g
	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
	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
12月	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 葉ねぎ	ごぼう ししとう	米 砂糖				588kcal
	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
	だいごんのあえもの			小松菜	大根	砂糖	ごま油	醤油		20.4g
	のりふで	かまぼこ	のり	チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ 根菜ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		1.9g
13月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							663kcal
	さばのしおやき	さば 大豆粉						塩こしょう 酒 塩		23.3g
	ひじきのいために	ちくわ	ひじき	さやいんげん	こんにゃく	砂糖	ごま油	醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		23.5g
	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
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 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 火	ごはん			十五夜の献立		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	にしんのみりんやき	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) おつきみゼリー(幼)		(寒天)		(レモン果汁 みかん果汁)	(こしあん 米粉 砂糖) (砂糖 水あめ)			1.5g	1.9g
18 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 ぶなめしじ 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	ごま油								
19 木	ごはん			ごまんなか給食の日		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	こやどうふのトマトがらめ	高野豆腐 豚肉 豆腐		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
	ふくろのおいしきいっぴみそ	厚揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ とうが いんげん			塩 こしょう かつお節 だし昆布	25.9g	31.7g
1.6g	2g	かつお節 だし昆布								
20 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	666kcal	872kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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	
24 火	こくとうロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖 砂糖 りんごチップ	ショートニング	塩	640kcal	847kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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
25 水	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とりのあますだれ	鶏肉 大豆粉		赤ハブチカ	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	638kcal	812kcal
	いそかあえ		のり	小松菜	キャベツ			醤油 みりん	21.4g	26.8g
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	21.8g	27.4g	
1.4g	1.8g	かつお節 だし昆布								
26 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
	くだくさんみそしる	鶏肉 油揚げ みそ		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
1.6g	2.4g	かつお節 だし昆布								
27 金	ふりかけ(中)		(昆布 のり)	(抹茶)		(米 片栗粉 砂糖)		(塩)		
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	なすたっぷりマーボーどうふ	豚肉 大豆 豆腐		にんじん 赤ハブチカ	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 チンゲンサイ オイスターソース 酒 トウバンジャン	661kcal	833kcal
24g	29.2g	ごま油 油								
19.1g	22.9g	油								
30 月	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	1.3g	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		
	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	
23.7g	26.8g	油								
23.5g	25.7g	油								
1.3g	1.6g	塩 こしょう								
とりがぼうる	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		

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	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	
	たいこんのごまあえ	豆腐 揚げ みそ 大豆粉		小松菜	大根	砂糖	ごま	醤油	1.7g	2.2g	
2	とうふとチンゲンサイのみそしる	豆腐 揚げ 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 しょう油) ソース	19.5g	24.8g	
3	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 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	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 しょう油	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	
5	ぎゅうにゅう		牛乳						26.4g	32.8g	
	ちくわのいそへあげ	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 ぶなしめじ	片栗粉		醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布			
7	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	
	マーボーどうふ	豆腐 豚肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	片栗粉 砂糖	ごま油	チキンスープ 醤油 酒 オイスターソース チンメンジャン トウバンジャン (チキンブイヨン 醤油 塩)	20.1g	25g	
8	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 しょう油			
	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	
9	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	ベジメタルソース 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 しょう油	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 しょう油			
	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)					
10	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	白ネギ こんにゃく 根菜ねぎ まいいけ えのきたけ	砂糖		醤油 酒 かつお節	17.9g	21.4g	
	つめおかかいため	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	
11	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	
12	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			★袋井スポーツ館★			米		667kcal	823kcal	
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.1g	34.1g	
13	ぶたどんのく	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	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 干しいたけ	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.2g	1.6g	
16	けんちんじる	豆腐		小松菜 にんじん	根深ねぎ	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	
水	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 しょう油	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 しょう油	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	むぎごはん					米	大麦		660kcal	833kcal	
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.8g	29.4g	
	しろみず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	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	1.5g	2.1g	
18	とんじる	豚肉 みそ	豆腐 大豆粉	にんじん	葉ねぎ	玉ねぎ	ごぼう	酒 かつお節			
	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		
	ぎゅうにゅう		牛乳						600kcal	769kcal	
	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	22.9g	29g	
19	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
	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
	ごはん							米			
	ぎゅうにゅう		牛乳						1.7g	2.3g	
20	ごはん							米			
	ぎゅうにゅう		牛乳						626kcal	785kcal	
	ふくろいぼーくいりたまごやき	卵	豚肉	豆腐		玉ねぎ	えのきたけ	砂糖	油	醤油	和風だし
	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
21	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		醤油	みりん
	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							28.8g	36.1g
	だいた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
22	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
	クリームエスニカン	鶏肉			チンゲンサイ	にんじん	玉ねぎ	エリンギ	小麦粉	バター	
	ごはん									1.4g	2.2g
	ぎゅうにゅう		牛乳							28.8g	36.1g
23	ごはん									1.4g	2.2g
	ぎゅうにゅう		牛乳							632kcal	787kcal
	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
	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
24	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	
	ぎゅうにゅう		牛乳							679kcal	877kcal
	さばのこつみやき	さば		葉ねぎ		しょうが	レモン	かじゅう	砂糖		醤油
25	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
	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
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト							かつお節	だし昆布
	ごはん									1.5g	1.9g
26	ごはん									655kcal	826kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							22.9g	28.2g
	あぶらふのたまごとし	卵		葉ねぎ		玉ねぎ	干しいたけ	仙台麩	砂糖		醤油
	じゃこいため		しらすぼし	チンゲンサイ		もやし			ごま油	醤油	みりん
27	おくすかけ	鶏肉	豆腐	油揚げ	小松菜	にんじん	こんにゃく		里手	片栗粉	
	ごはん									1.7g	2.1g
	ぎゅうにゅう		牛乳							590kcal	741kcal
	やきししゃも		ししゃも							22g	27g
28	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
	くだくさんのみそじる	豆腐	油揚げ	みそ	小松菜	にんじん	玉ねぎ	しいたけ			かつお節
	ロールパン		脱脂粉乳						小麦粉	砂糖	ショートニング
	ぎゅうにゅう		牛乳							20.6g	25g
29	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		オリブオイル	塩
	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
	せかいいちおいしいスープ	牛肉	大豆粉	牛乳	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ	キャベツ	大麦	じゃがいも	油
	ごはん									1.9g	2.8g
30	ごはん									636kcal	818kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							29.3g	37g
	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
	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
31	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
	むぎごはん									米	大麦
	ぎゅうにゅう		牛乳							20.6g	27g
	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	ふなしめじ	しょうが	にんにく
32	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
	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	漬けりんご	ゼリー
	ごはん									1.1g	1.5g
	ぎゅうにゅう		牛乳							15.5g	18.6g

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、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 種実など				
1 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	
	あさやさいのチーズやき		ウィンナー 大豆粉	チーズ	れんこん まいだけ	さつまいも		塩 こしょう	21.3g	25.4g	
やさいサラダ			チンゲンサイ	キャベツ	コーン	砂糖	油	米酢 リンゴ酢 塩 こしょう	1.6g	2.1g	
5 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	
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	
6 水	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		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	
	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 だけこの 根菜ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油 油	ポークフィヨン 醤油 オスターソース 甜麺醤 豆板醤 酒	1.1g	1.6g	
7 木	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	
	さけのちゃんちゃんやき		さけ みそ 大豆粉		キャベツ 玉ねぎ コーン えのき茸	砂糖 片栗粉	油	塩 酒 みりん 醤油	29.8g	35.3g	
	じゃがバター			にんじん	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					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)					
8 金	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	
だいがくいも					さつまいも 砂糖	油	醤油 米酢	1.3g	1.8g		
11 月	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	
	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	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)			
12 火	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	621kcal	824kcal	
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	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 ポークフィヨン 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		ウィンナー		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	
チーズ(中)			チーズ								
13 水	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	
	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		
14 木	むぎごはん					米 大麦			643kcal	797kcal	
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	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 かつお節 だし昆布	1.6g	1.8g		
15 金	ごはん					米			606kcal	759kcal	
	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 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 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		
クレープ	(卵 大豆 ゼラチン)	(脱脂粉乳)			(小麦粉 砂糖)					
19 火	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
	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			
20 水	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
	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			
21 木	ごはん			★とまんなか給食★		米			650kcal	791kcal
	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 甜麺醬	19.3g	22.6g
	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	1.7g	2g
ふくろいおしさいっぱいみそじる	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			
ヨーグルト		ヨーグルト								
22 金	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
	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			
25 月	むぎごはん					米 大麦			640kcal	793kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						29.7g	36.2g
	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		しらすぼし	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			
26 火	バーガーパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	602kcal	762kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28g	34g
	フィッシュフライ	ホキ 大豆粉		(パセリ)	(玉ねぎ ゼクウス レモン果汁 こんにゃく粉)	パン粉 小麦粉	油	白ワイン 塩 こしょう	23.6g	28.2g
	タルタルソース	(大豆粉)			キャベツ きゅうり	(砂糖)	(油)	(酢 塩)	1.9g	2.5g
コールスロー					砂糖	油	米酢 りんご酢 塩 こしょう			
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			
27 水	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
	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
はくさいのみそじる	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			
28 木	むぎごはん					米 大麦			570kcal	727kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						20g	25.2g
	あつあげのあんかけ	厚揚げ 鶏肉			たけのこ 白菜 生姜	砂糖 片栗粉	ごま油	酒 醤油 かつお節 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			
29 金	ごはん					米			598kcal	745kcal
	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 たけのこ 生姜 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	19g	22.7g
	パンサンデー		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 なると	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」
 しみじみある食材や窒息、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								
	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	583kcal	748kcal	
	ほうれんそうともやしをあえもの			ほうれんそう	もやし		ごま油	醤油	24.6g	29.9g	
	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	19.1g	23.2g	
チーズ(中のみ)		チーズ						1.5g	2.3g		
3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						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	
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		
4月	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	17.5g	21.5g	
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			醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.5g	2.1g		
5月	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 トマトピューレ 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	
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		
6月	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	
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		
9月	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	
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		
10月	ロールパン		脱脂粉乳	★山梨こども園 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								
	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	660kcal	826kcal	
	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	25.4g	31.7g	
	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	25.1g	30.1g	
おたのしみケーキ	(卵)	(乳製品)			(砂糖 小麦粉 チョコレート)			1.7g	2.4g		
11月	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳						584kcal	729kcal	
	ちくさやき	卵 まぐろ油漬け 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	
	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	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		

幼稚園・こども園は
カシューナッツ
が入りません。



©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★			葉ねぎ	白菜キムチ たくあん にんにく	米	ごま油 油	ポークフィヨン 醤油 酒	660kcal	824kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳								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
	ぎゅうりのひたひた					きゅうり	砂糖	ごま油	醤油		2.1g	2.7g
	とんじる	豚肉 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					米					611kcal	743kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳	★関東地方の料理★							24.6g	27.7g
	さんがやき	(あじ 大豆粉 豚脂 みそ)		(にんじん)	(ごぼう たけのこ 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			18.2g	19.7g
	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			1.7g	2.2g
	けんちんじる	豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	大根	里手	ごま油	醤油 塩 だし昆布				
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		652kcal	852kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳								25.7g	32.5g
	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 カレー粉 塩 こしょう			27.2g	34.7g
	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			1.5g	2g
	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				
18 水	ごはん					米					642kcal	823kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳								25g	30.8g
	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			21.8g	27.8g
	ごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	醤油			1.4g	1.8g
	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 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				
19 木	むぎごはん					米 大麦					610kcal	761kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳	★冬至 献立★							26g	31.8g
	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			19.3g	23.5g
	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			1.3g	2.2g
	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				
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。



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	小学校・中学校はふが入りません。	米酢 塩	19.2g	23.3g
ぞうじ	油揚げ なた			水菜 大根菜	白菜 かぶ	もち 豆		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							682kcal	847kcal
	ふゆやさいカレー	鶏肉 大豆粉		にんじん トマト水蒸 ブロccoli	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 グミン カレー粉 オールスパイス こしょう	24.8g	30g
	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	28.9g	22.7g
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	1.5g	1.8g	
10 金	うどん					小麦粉			塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳							607kcal	775kcal
	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	24.3g	30.5g
	はくさいのあえもの				白菜 もやし			ごま油	塩 醤油	23.7g	29.1g
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	1.6g	2.1g	
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	塩	651kcal	868kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							25.2g	33g
	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	25g	32.8g
	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	2g	2.8g
コーンスープ		牛乳 脱脂粉乳		玉ねぎ コーン				バター 生クリーム			
15 水	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳							649kcal	799kcal
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖			醤油 塩 和風だし	26.7g	32.8g
	こまつなのひたひた			小松菜	もやし	砂糖		ごま油	醤油	19g	22.8g
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	1.5g	2g	
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	酒 醤油 ホークフィオン		
	ぎゅうにゅう		牛乳							696kcal	860kcal
	からあげ	鶏肉 大豆粉			しょうが にんにく	片栗粉	油	酒 醤油		28.2g	33.6g
	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		27.1g	32.7g
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	2g	2.4g	
17 金	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳							628kcal	769kcal
	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	33.4g
	もやしのあえもの			小松菜	もやし			ごま油	醤油 塩	21.8g	26.5g
おでん	鶏肉 うすら節 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	
20 月	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳							636kcal	784kcal
	ししゃものからあげ	大豆粉	ししゃも			片栗粉	油	みりん		24.6g	30g
	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		21.8g	26.2g
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	1.6g	2.1g	
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		
	ぎゅうにゅう		牛乳							616kcal	791kcal
	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	28g	35.6g
	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	30g
レタスイリースープ	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	1.9g	2.7g	
22 水	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳							691kcal	857kcal
	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	ポークフィオン 甜麺醬 醤油 酒 オイスターソース 豆板醤		25.1g	30.6g
	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		22.1g	26.9g
ちゅうがあえ			チンゲンサイ	大根	砂糖	ごま油	米酢 醤油		1.1g	1.6g	



©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 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
23	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
	はれひめ				はれひめ					
24	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						660kcal	828kcal
	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	25.1g	30.9g
	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	18.4g	21.9g
	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	1.6g	2.1g
	ヨーグルト(小・中)		ヨーグルト							
★今井小学校 希望献立★										
27	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						622kcal	767kcal
	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	27.7g	34g
	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	17.9g	21g
	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 根深ねぎ しいたけ			かつお節 だし昆布	1.6g	2g
28	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						643kcal	825kcal
	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	28.8g	36.2g
	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	27.7g	34.5g
	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	2.4g	3g
29	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						592kcal	731kcal
	さけのしおやき	鮭 大豆粉					油	塩 こしょう 塩	28.4g	35.7g
	あおなのあえもの			小松菜	キャベツ			ごま油	14.4g	16.8g
	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	1.5g	2g
30	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		牛乳						696kcal	839kcal
	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	22.8g	27.9g
	ゆでキャベツ				キャベツ			塩	26g	30.2g
	ぐたくさんじる	豆腐 油揚げ		チンゲンサイ 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	1.7g
	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)			
31	ごはん					米	大麦			
	ぎゅうにゅう		牛乳						696kcal	858kcal
	さばのにつけ	さば 大豆粉			しょうが	中双糖		酒 醤油 みりん	26.9g	31.7g
	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	24.8g	28.7g
	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	1.7g	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)		主に体の調子を整えるもと (緑)		主にエネルギーのもと (黄)		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
3月	ごはん			★節分 献立★		米				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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 かつお節	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					(片栗粉 砂糖)	(ショートニング)		1.4g	1.9g
せつぶんポーロ (幼)	(きな粉 卵)	脱脂粉乳						◎袋井市		
4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						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 こしょう	2.2g	2.9g
5月	ごはん					米			704kcal	873kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳					こども園・幼稚園は カシューナッツが入りません。	26.5g	32.8g
	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 たらこ粉付き		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	25.8g	32.2g
	ちゅうかサラダ			小松菜	もやし	砂糖	ごま油	米酢 醤油	1.6g	2.2g
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 かつお節			
6月	こもくごはん (アルファかまい)	油揚げ		にんじん		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 ブロッコリー	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
	きびなごのかりかりフライ		(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
やさしいソテー	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 かつお節	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 かつお節	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			685kcal	852kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.5g	35g
	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 かつお節 クミン オールスパイス ローレル ナツメグ かつお節	20.1g	24.4g
	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	1.6g	2g
チョコタフィー	大豆 大豆粉				砂糖 ココア 片栗粉	油	塩			
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 かつお節	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	白ワイン コンソメ 塩 かつお節	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 には	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		607kcal	776kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	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	
ヨーグルト		ヨーグルト									
19 水	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳							631kcal	790kcal
	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	25.9g	32.3g	
	ごまあえ			チンゲンサイ	もやし	砂糖	ごま	醤油	21.8g	27.2g	
20 木	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	1.3g	1.8g	
	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								
	ふくろいポークのあますんかけ	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	24.6g	30.4g	
21 金	だいこんのあえもの			チンゲンサイ	大根		ごま油	醤油	18.4g	22.4g	
	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 根深ねぎ			かつお節 だし昆布	1.6g	2.2g	
	ごはん			★ふじっぴー給食★		米					
	ぎゅうにゅう		牛乳							623kcal	770kcal
25 火	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 かつお節 だし昆布	1.3g	1.7g	
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩			
26 水	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	
	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	
27 木	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
	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うみあえ			チンゲンサイ	もやし にんにく		ごま油	醤油 塩	26g	29.4g	
28 金	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					
	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	
28 金	はくさいのあえもの			小松菜			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 根深ねぎ	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 R7.3

日/曜日	献立名	主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主にエネルギーのもと(黄)		調味料	小学校 エネルギーたんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギーたんぱく質 脂質 食塩	
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など				
3月	ごもくちらし	高野豆腐 油揚げ(卵)		☆ひなまつり献立☆					米酢 塩 醤油 みりん かつお節 だし昆布		
	ぎゅうにゅう		牛乳	きぬさや	ごぼう 干しいたけ	米 砂糖			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 ちんげんさい 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 ほうれん草 パプリカ)		(米 砂糖)					
4月	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		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	
	じゃがいものおおりのあえ		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 セロリ	キャベツ	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月	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	
	なのはないりおかかいため	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月	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	
	ひじきとだいのすのいために	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	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月	ちゅうかめん					小麦粉		塩			
	ぎゅうにゅう		牛乳						605kcal	793kcal	
	にくだんごのもちごめむし	(豚肉 鶏肉)			(玉ねぎ 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	ホークフイヨン 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				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 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月	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	ちんげんさい 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 なた		チンゲンサイ にんじん	大根 玉ねぎ えのきたけ			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)		(レモンかじゅう)	(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	1.3g	1.7g	
はくさいスープ	鶏肉 なた		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			
14	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		牛乳						697kcal	848kcal	
	さわらのてりやき	さわら				片栗粉	油	醤油 酒 みりん	31.8g	37.3g	
	ごまあえ			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	21.9g	25.9g	
	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	1.2g	1.5g	
いちご				いちご							
17	むぎごはん					米 大麦					
	ぎゅうにゅう		牛乳						631kcal	781kcal	
	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	25.3g	30.8g	
	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	13.4g	15.4g	
	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	1.9g	

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・かき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