

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

R 7.10

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			
水	むぎごはん きゅうにゅう		牛乳			米 大麦			632kcal	799kcal
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油	ポークパイオン 醤油 オイスターソース テンメンジャン トウバンジャン 酒	26g	32.3g
	れんこんしゅうまい	(豚肉 鶏肉)			(玉ねぎ れんこん 生姜)	(小麦粉 砂糖 片栗粉)		(醤油 塩)	17.8g	21.6g
	こまつなのちゅうかあえ			小松菜	コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	米酢 醤油 黒酢 こしょう	1.4g	2g
木	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米			639kcal	792kcal
	あきのぐだくさんたまごやき	卵 豆腐 まぐろ水煮		葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ぼししいたけ	砂糖	油	醤油 塩 和風だし	30.5g	37.5g
	じゃがいも あつあげのにも	厚揚げ 鶏肉 さつまあげ	しらすぼし	小松菜	大根		ごま油	醤油 みりん	20.9g	25.3g
				にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	1.5g	1.9g
金	うどん			★三川幼稚園 希望献立★			小麦粉	塩	623kcal	809kcal
	きゅうにゅう		牛乳							
	とりにくのてりやき	鶏肉			生姜	片栗粉		醤油 みりん 酒	29.8g	38.6g
	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	22.9g	28.7g
6	カレーうどんのしる	豚肉 油揚げ		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ 根菜ねぎ 生姜 にんにく	片栗粉		醤油 みりん 酒 カレー粉 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.7g
	ごはん きゅうにゅう		牛乳	★十五夜 献立★			米			
	さけのしおこうじやき	鮭 大豆粉					油	塩こうじ 塩	655kcal	814kcal
	ぶたにくとさつまいものにも	豚肉		水菜		さつまいも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	29.1g	37.4g
7	むぎごはん きゅうにゅう		牛乳							
	ガーリックレモンチキン	鶏肉 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	16.4g	19.2g
	むらくもじる	卵	わかめ			(いちごゼリー りんごゼリー みかんゼリー ブルーベリーゼリー)		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.7g	2.4g
	おつきみデザート									
火	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	687kcal	863kcal
	きゅうにゅう		牛乳							
	コーンポテト	大豆粉			じゃがいも	ドレッシング		塩 こしょう ガーリックパウダー	30.2g	36.7g
	きのこのクリームスープ	ウインナー 豆乳 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ	米粉	バター 生クリーム	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	32g	38.8g
8	むぎごはん きゅうにゅう		牛乳			米 大麦				
	ししゃものからあげ	大豆粉	ししゃも			片栗粉	油	みりん	654kcal	816kcal
	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 生姜	砂糖 片栗粉	油	醤油	27g	33.3g
	とうふのみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	玉ねぎ ししめじ			かつお節 だし昆布	22.4g	27.2g
9	ケチャップライス	鶏肉		ピーマン	玉ねぎ	米 砂糖	油	トマトケチャップ ポークパイオン コンソメ 塩 こしょう	1.7g	2.1g
	きゅうにゅう		牛乳	★若草こども園 希望献立★					585kcal	737kcal
	オムレツ	(卵)				(片栗粉 砂糖)	(油)	(チキンスープ 酢)	22.3g	27.2g
	やさしいソテー			小松菜	キャベツ コーン にんにく		油	コンソメ 塩 こしょう	17.7g	21.9g
10	ABC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	マカロニ じゃがいも	油	コンソメ 白ワイン 醤油 塩 こしょう	1.7g	2.1g
	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米				
	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	油	醤油 米酢 みりん	629kcal	785kcal
	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	24.4g	29.7g
14	すましじる	豆腐	わかめ	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	19.2g	22.5g
	りよくちやしよくパン		脱脂粉乳	茶		小麦粉	ショートニング	塩	1.5g	2.1g
	きゅうにゅう		牛乳							
	てづくりグラタン	ウインナー			玉ねぎ 枝豆 コーン		油	ベジマメルソース 塩	663kcal	863kcal
火	やさしいサラダ			チンゲンサイ	きゅうり もやし	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	29g	37g
	ジュリエット	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ エリンギ		油	白ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう	27.1g	34.2g
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト				オリーブオイル		2.3g	3.2g
	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米				
15	ハッシュドポーク	豚肉 大豆粉		にんじん パセリ粉	玉ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	トマトピューレ トマトケチャップ ソース 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう	654kcal	846kcal
	チンゲンサイとコーンのソテー			チンゲンサイ	キャベツ コーン にんにく		油	コンソメ 塩 こしょう	21.5g	27.9g
	フルーツゼリーミックス				ももシロップ漬け アロエシロップ漬け	ぶどうゼリー はちみつ		白ワイン	18.5g	24.5g
	チーズ(中のみ)		チーズ						1.3g	2g
16	くりごはん きゅうにゅう		牛乳			米	栗	酒 みりん 塩		
	さんまのたつたあげ	さんま 大豆粉			生姜	片栗粉	油	酒 醤油	680kcal	856kcal
	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	オイスターソース 醤油 酒	24.8g	30.5g
	けんちんじる	豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん 根深ねぎ	大根	さといも	ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	23g	27.9g
17	ごはん きゅうにゅう		牛乳	★どまんなか給食★			米			
	ぶたどのぐ	豚肉			玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉	油	醤油 みりん 酒	637kcal	794kcal
	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	30.5g	37.3g
	ふくろいのおいしさいっぱいみそしる	厚揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	根深ねぎ	さつまいも		かつお節 だし昆布	20.4g	24.5g
20	ごはん きゅうにゅう		牛乳			米			1.5g	2.1g
	いかフライ	(いか 大豆粉)				(パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉)	(ショートニング) 油	(塩 こしょう)		
	いそかあえ		のり	チンゲンサイ	もやし			醤油 みりん	26.6g	33.7g
	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	18.9g	22.4g
21	ふりかけ		(昆布 のり)	(抹茶)		(米 片栗粉 砂糖)		(塩)	1.5g	2g
	パーカーパン		脱脂粉乳	★浅羽中学校 希望献立★			小麦粉 砂糖	ショートニング		
	きゅうにゅう		牛乳						608kcal	805kcal
	ハンバーグ	(豚肉 鶏肉 大豆粉)			(玉ねぎ)	(片栗粉) 砂糖		(チキンパイオン 塩) トマトケチャップ ソース 赤ワイン	24.4g	32g
火	コールスローサラダ	大豆粉		にんじん	キャベツ	砂糖	ドレッシング	米酢 塩 こしょう	26g	33.8g
	コンスープ	大豆粉	牛乳 脱脂粉乳		玉ねぎ コーンペースト		バター 生クリーム	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	1.9g	2.5g



献立表を掲載しています！
写真は毎日更新♪

「野菜を食べて健康になろう」

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



日 曜 日	献立名	主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主にエネルギーのもと(黄)		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
22 水	ごはん					米			658kcal	838kcal
	きゅうにゅう		牛乳						28.2g	35.6g
	さばのみそに	さば みそ 大豆粉			生姜	砂糖		醤油 酒 みりん	25.4g	31.9g
	こまつなのびたし	油揚げ かつお節		小松菜	もやし	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.8g	2.3g
23 木	とうふのすましじる	豆腐 かまぼこ		デンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	654kcal	806kcal
	むきごはん		牛乳	★姉妹都市 長野県塩尻市の献立★			米 大麦		26.1g	30.8g
	きゅうにゅう								23.2g	27.4g
	さんぞくやき	鶏肉 大豆粉		小松菜	生薬 にんにく キャベツ	片栗粉	油	醤油 酒 塩	1.4g	1.8g
24 金	キャベツといとかんてんのあえもの	糸寒天		小松菜	大根 なめこ 根深ねぎ	砂糖	ごま油	醤油 米酢		
	なめこじる	豆腐 みそ		にんじん		じゃがいも		かつお節 だし昆布		
	ごはん		牛乳			米			628kcal	774kcal
	きゅうにゅう								24g	28.6g
27 月	あつあげのにくみそがけ	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		葉ねぎ	生姜	砂糖	油	酒	19.5g	20.7g
	ゆかりあえ			水菜 ゆかり粉	キャベツ			醤油	1.2g	1.8g
	こんさいじる	油揚げ		小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根 ごぼう れんこん りんご		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布		
	りんご					米 大麦			628kcal	787kcal
28 火	むきごはん		牛乳						29.2g	36g
	きゅうにゅう								20.7g	25.1g
	にしんのみりんやき	にしん				片栗粉	油	醤油 酒 みりん	1.6g	2.1g
	さといものそばろに	鶏肉		さやいんげん	大根	さといも 砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
29 水	とんじり	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく			酒 かつお節 だし昆布		
	げんまいロールパン		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	塩	673kcal	859kcal
	きゅうにゅう								28.6g	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	29.8g	37.3g
30 木	ツナとひじきのソテー	まぐろ水煮	ひじき	小松菜	コーン		油	コンソメ 塩 こしょう チキンスープ 白ワイン コンソメ カレー粉 塩 こしょう	1.6g	2.5g
	クリームエスニカン	ウインナー	牛乳	デンゲンサイ にんじん	玉ねぎ エリンギ	小麦粉 じゃがいも	バター			
	ごはん		牛乳	★おはなし給食(きつね森の山男)★			米		658kcal	795kcal
	きゅうにゅう								27.8g	32.9g
31 金	とりつくね	(鶏肉 大豆粉)			(玉ねぎ)	(パン粉 片栗粉 砂糖)		(塩 こしょう)醤油 みりん	20g	22.4g
	ふろふきだいこん	みそ			大根	砂糖		みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.8g	2.4g
	ゆばのすましじる	豆腐 ゆば		デンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ごはん		牛乳	★友好都市 宮城県岩沼市の献立★			米		602kcal	751kcal
31 金	きゅうにゅう								26.3g	31.8g
	あぶら心のたまごとし	卵		葉ねぎ	玉ねぎ ほししいたけ	仙台麴 砂糖		醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	18.2g	21.4g
	こんがあえ		塩昆布		キャベツ きゅうり		ごま油	醤油 塩	1.4g	1.9g
	おくずかけ	鶏肉 豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	こんにゃく	さといも 片栗粉		醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
31 金	ごはん		牛乳	★十三夜 献立★			米		678kcal	803kcal
	きゅうにゅう								31.8g	35.8g
	いわしのおかがに	いわし かつお節 大豆粉			生姜	砂糖		醤油 みりん 酒 米酢	19.1g	20.3g
	ごもくまめ	大豆		さやいんげん	ごぼう こんにゃく ほししいたけ	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.6g	2.1g
31 金	みそしる	豆腐 みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	玉ねぎ	さつまいも (砂糖)		かつお節 だし昆布		
	めりのデザート	(豚ゼラチン)	(乳製品)				(栗)			

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合せください。(TEL 49-0105)



「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材、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。



ち さん らく しょく 地産楽食



世界陸上が東京で開催され、先日まで熱戦が繰り広げられていました。
スポーツをする上で食事は、活動の土台となり、体調を整え、けがや病気を
しない体を作り、最高のパフォーマンスをするためにとても大切です。
エネルギー源になる主食をしっかりとることはもちろん、栄養素が体の中
で働くよう栄養バランスを整えて食事することも必要になります。



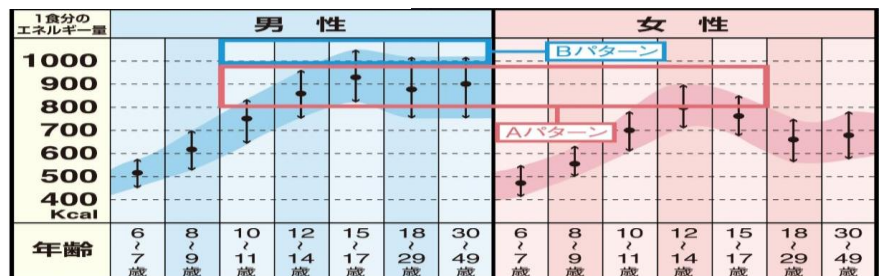
一食でどれだけエネルギーが必要?

Aパターン

- ジュニアアスリート
- 一般成人向け(活動レベル普通)
- 中高生女子アスリート
- 中高生男子アスリート
- 成人男子向け(活動レベル高い)

Bパターン

おはなし給食



「袋井スポーツ飯」パンフレットより

昨年好評だった図書館とのコラボ企画「おはなし給食」を実施します。

絵本は、『きつね森の山男』です。

読み聞かせをし、その本に出てくる料理を給食で提供します。子どもたちが本に
親しみ、食べる楽しさを感じてもらえることを願い実施しています。

家庭でも話題にして一緒に楽しんでください。

『きつね森の山男』
馬場のぼる 作
こぐま社

