

11月分 学校給食予定献立表

献立目標： 和食のよさを知ろう

袋井市立袋井学校給食センター

R 7.11

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			
火	ローレルパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	656kcal	838kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さんまのパンこやし	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	24.7g	30.9g
	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	36.7g
水	チンゲンサイのクリームスープ	ベーコン 大豆粉	牛乳 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	1.7g	2.4g
	ごはん					米			663kcal	814kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.4g	31.2g
	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	23.7g	27.8g
木	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	1.5g	1.9g
	みそしる	豆腐 みそ 大豆粉	わかめ	チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜			かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			659kcal	821kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						32.2g	40.9g
金	さけのみじやき	鮭		にんじんペースト			ドレッシング	酒 塩 こしょう	20.4g	24.6g
	やさしいいためもの	ハム		チンゲンサイ	キャベツ	ごま油		醤油 こしょう	1.2g	1.8g
	ゆばのすましじる	豆腐 ゆば		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		ヨーグルト							
土	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)		
	ソフトめん					小麦粉		塩	637kcal	801kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						30g	37.4g
	ミートソース	豚肉 大豆 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ セロリ 枝豆 にんにく	レンズ豆 砂糖	オリーブ油	トマトケチャップ ソース コンソメ 赤ワイン	19.5g	23g
日	あきのチーズやき	ワインソー 大豆粉	チーズ		れんこん まいたけ	さつまいも		塩 こしょう	1.5g	2.1g
	やさしいサラダ			チンゲンサイ	キャベツ コーン	砂糖	油	米酢 りんご酢 塩 こしょう		
	ごはん			★今井幼稚園 希望献立★		米			699kcal	878kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25g	30.2g
月	カレー	豚肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも レンズ豆 米粉	油	ポークビヨン 赤ワイン トマトケチャップ ソース オリーブオイル ナツメグ ローレル クミン カレー粉 塩 こしょう	16g	18.3g
	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	1g	1.4g
	フルーツゼリーミックス				アロエシロップ漬け パイナップルシロップ漬け	はちみつレモンゼリー ぶどうゼリー はちみつ		白ワイン		
	ごはん			★山梨こども園 希望献立★		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	675kcal	882kcal
火	ぎゅうにゅう		牛乳						29.3g	37.4g
	チキンとポテトのグラタン	鶏肉 大豆粉	牛乳 チーズ		玉ねぎ	じゃがいも	油	ペシャメルソース	25.2g	31.6g
	もやしときゅうりのサラダ				もやし きゅうり	砂糖	油	米酢 醤油 塩	1.9g	2.5g
	ヨーグルト		牛乳 脱脂粉乳		玉ねぎ コーン	(いちごジャム)	バター 生クリーム	塩 こしょう 白ワイン コンソメ		
水	いちごジャム									
	ごはん					米			615kcal	761kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.6g	30.6g
	れんこんのはさみあげ	(鶏肉 大豆)			(れんこん 玉ねぎ しいたけ)	(片栗粉 小麦粉 パン粉 とうもろこし濃粉)	(植物油) 油	(塩 醸造調味料)	18.5g	21.7g
木	ゆかりあえ		(赤しそ)	チンゲンサイ	キャベツ	(砂糖)		醤油 (塩 調味料)	1.5g	2g
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	大根 ごぼう 根菜ねぎ			かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			683kcal	849kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.2g	34.7g
金	あつあつのあんかけあえ	厚揚げ 鶏肉			白菜 たけのこ 生姜	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	23.1g	27.5g
	にくじゃが	豚肉		チンゲンサイ	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	1.3g	1.7g
	かき			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		
	わかめごはん		(わかめ)	★周南中学校 希望献立★		米 (砂糖)		(塩)	626kcal	769kcal
土	ぎゅうにゅう		牛乳						24.2g	28.6g
	メンチカツ	(豚肉)			(玉ねぎ)	(片栗粉 小麦粉 パン粉 砂糖 とうもろこし濃粉)	油	(塩 香辛料) ソース	18g	20.8g
	いそかあえ		のり	小松菜	キャベツ			醤油 みりん	2.3g	2.8g
	どまんなかじる	大豆 大豆粉 みそ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ししとう	さつまいも		かつお節 だし昆布		
日	むぎごはん					米 大麦			28.4g	34.8g
	ぎゅうにゅう		牛乳						20.2g	24g
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 和風だし	1.7g	2.2g
	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		
月	すきやき	豚肉 焼き豆腐		にんじん	白菜 こんにゃく 根菜ねぎ ししとう	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	583kcal	790kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.7g	37.3g
	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 ソース	21.9g	30.3g
火	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	2g	3.1g
	レタスいりスープ	(鶏肉)		にんじん	ロメインレタス 玉ねぎ コーン (玉ねぎ)	(片栗粉 パン粉 砂糖)		塩 こしょう コンソメ 醤油 (塩 香辛料)		
	スライスチーズ(中)		チーズ							
	ごはん			★どまんなか給食★		米			632kcal	801kcal
水	ぎゅうにゅう		牛乳						27.4g	34.2g
	ぶたにくのおろしだれ	豚肉			大根 生姜	砂糖 片栗粉		酒 塩 こしょう 醤油 みりん	21.9g	27.3g
	ごまつなといいたけのりからあえ			小松菜	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	1.6g	2.1g
	かくらいのおいしさいっぱいみそしる	豆腐 みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	大根	さつまいも		かつお節 だし昆布		
木	さくらむぎごはん			★えびす講の献立★		米 大麦		醤油 酒	611kcal	762kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						30.6g	38.4g
	あかうおのおしこうじやき	赤魚 大豆粉					油	塩 こしょう 酒 塩	17.2g	20.7g
	あきのふきよせ	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
金	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					米			668kcal	832kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.8g	30.4g
	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 干しいたけ	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	20.8g	24.5g
土	おかか	かつお節		チンゲンサイ	もやし			醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.2g	1.6g
	だいがくいも					さつまいも 砂糖	油	醤油 米酢		



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			
25 火	しよくパン		脱脂粉乳	★姉妹都市 ヒルズポロ市の献立★		小麦粉 砂糖	シヨートニング	塩	642kcal	871kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.1g	37.3g
	ブルドボーク	豚肉			玉ねぎ にんにく	砂糖		チリパウダー パプリカ粉 こしょう トマトケチャップ ソース 醤油	29.3g	38.5g
	ジョジョポテト					(じゃがいも) 小麦粉	(油) 油	パプリカ粉 塩 こしょう ガーリックパウダー	1.7g	2.3g
26 水	やさいスープ	ウインナー		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ コーン セロリ エリンギ		油	コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう		
	チーズ(中)		チーズ							
	ごはん					米			646kcal	819kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.6g	35.7g
27 木	さばのしおやき	さば 大豆粉						酒 塩 こしょう 塩	25.3g	32.1g
	はくさいのこんがあえ		塩こんが	小松菜	白菜		ごま油	醤油	1.6g	2.1g
	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 玉ねぎ			かつお節 だし昆布		
	ごはん					米			610kcal	765kcal
28 金	ぎゅうにゅう		牛乳						28.4g	35.3g
	とりにくのみそやき	鶏肉 みそ 大豆粉		葉ねぎ	生姜 にんにく	はちみつ		酒 みりん	19g	22.7g
	うのはなに	おから とうもろこし		玉ねぎ 干しいたけ	大根 根深ねぎ えのきたけ	砂糖	油	醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.4g	2.1g
	だいこんのすましじる	豆腐		にんじん 小松菜				酒 醤油 塩 かつお節 だし昆布		
29 土	むぎごはん					米 大麦			696kcal	870kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.7g	33.8g
	あつあげのころころマーボー	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 生姜 根深ねぎ にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油 油	ポークビヨン 醤油 オイスターソース 甜麺醤 豆板醤 酒	23g	27.7g
	だいずのあめがらめ	大豆	青のり	小松菜	大根	さつまいも 片栗粉 砂糖	油	醤油 みりん	1.1g	1.5g
30 日	ちゅうかあえ					砂糖	ごま油	米酢 醤油 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、窒息や誤嚥防止のため
よくかんで食べてもらいたい日に、
この「よくかんで食べようマーク」がついています。



地産楽食 和食を食べよう

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

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

和食に親しんでもらうため、給食でも様々な献立を取り入れています。



和食の良さ

食材そのものの味を大切に、
だしのうま味を上手に使う



ご飯を中心とした動物
性脂質をあまり使わな
いヘルシーな食事



食事の場で自然の美しさ
を表現、季節感を大切に
する



年中行事との関わり
家族や地域とのつながり



だしについて



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

また、具たくさんにすることで野菜がとりやすくなります。

【簡単】おだしのとり方
(鰹昆布混合だし)



クックパット

袋井市公式キッチンより



お米について



給食のお米は100%袋井産です。

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

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

