

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	醤油 ラー油	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	
					(あずき 米粉 砂糖)							
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							625kcal	789kcal	
	チキンカツ	(鶏肉)				(パン粉 小麦粉 米粉)		油	塩	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	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		油	コンソメ 醤油	1.8g	2.3g	
				セロリ				塩	コンソメ 醤油			
					ワイン			塩	塩			
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							628kcal	823kcal	
	さばのしおやき	さば 大豆粉							塩	26.6g	34.3g	
	いそかあえ		のり	小松菜	もやし				醤油	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	2.2g	2.9g	
								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							587kcal	760kcal	
	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	砂糖		油	醤油	25.1g	31.9g	
	ひじきのいために	ちくわ	ひじき	にんじん	かつおいんげん	砂糖		ごま油	醤油	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	2.0g	2.6g	
	ふりかけ (中)		(昆布 のり)	(抹茶)		(米 でん粉 砂糖)		(塩)	かつお節	だし昆布		
10 金	ちゅうかめん					小麦粉						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							678kcal	817kcal	
	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	27.0g	33.1g
	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	28.2g	31.9g	
	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	醤油	1.7g	2.0g	
								ごま油	酒			
								塩	塩			
								コンソメ	コンソメ			
								塩	塩			
								コンソメ	コンソメ			
								塩	塩			
13 月	ごはん					米						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							620kcal	795kcal	
	ねぎしおふたどんのく	豚肉			玉ねぎ	根深ねぎ	しょうが	にんにく	でん粉	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	1.6g	2.1g	
	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							652kcal	841kcal	
	ツナチーズオムレツ	卵 豆腐	まくろ油づけ	チーズ	ぎゅうにゅう	アスパラガス	玉ねぎ		チキンスープ	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	26.2g	32.8g	
	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	2.1g	2.9g	
							米粉	バター	生クリーム			
								塩	塩			
15 水	むぎごはん					米	大麦					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							618kcal	794kcal	
	ししゃも	いそべあげ	大豆粉	ししゃも	青のり	小麦粉		油	塩	26.8g	33.8g	
	きゅうりのひたひた					きゅうり			ごま油	20.3g	24.8g	
	いりどうふ	豆腐	鶏肉	にんじん	葉ねぎ	玉ねぎ	だけのこ	こんやく	干しいたけ	1.2g	1.5g	
								醤油	みりん			
								酒	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							568kcal	733kcal	
	わふうハンバーグ	(豚肉 鶏肉 大豆粉)			(玉ねぎ)	砂糖	でん粉	(豚脂	でん粉)	21.4g	26.5g	
	ゆかりあえ			水菜	ゆかり粉	キャベツ			醤油	17.3g	20.5g	
	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	1.7g	2.3g	
								みりん	酒			
								塩	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 エネルギー 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	629kcal	839kcal
	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)	27.2g	36.0g
もやしちゅうかあえ				もやし きゅうり	砂糖	ごま油	酢 醤油	22.4g	28.2g	
20 月	ごはん					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	22.4g	28.2g
	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	646kcal	859kcal
	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	30.3g	39.9g
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	30.6g	38.8g	
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	569kcal	735kcal
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	25.2g	31.4g
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	19.2g	23.4g
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								
とりにくと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	616kcal	861kcal
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	22.1g	29.5g
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	20.3g	25.2g
りんごヨーグルト(中)		りんごヨーグルト							1.4g	1.9g
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	579kcal	739kcal
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	24.9g	30.3g
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	15.3g	17.5g
28 火	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	1.2g	1.4g
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	666kcal	855kcal
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	29.9g	37.5g
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	32.1g	40.7g
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	641kcal	827kcal
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	27.7g	34.7g
ゆでえだまめ				枝豆				塩	22.6g	27.6g
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	27.7g	34.7g
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	22.6g	27.6g
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	656kcal	793kcal
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	27.2g	30.8g
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	20.9g	22.8g
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)		1.4g	1.8g

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)