

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							
	あつあげのあんかけ	厚揚げ 豚肉		だけのこ	根深ねぎ	砂糖 てん粉	ごま油	醤油 酒	かつお節	だし昆布
	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		
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	
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	ねりうめ	でん粉 黒砂糖	油	醤油 酒	みりん
	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	
	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	塩
かしわもち					根深ねぎ	えのきだけ				
					(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							
	チキンカツ	(鶏肉)				(パン粉 小麦粉 米粉)	油	塩	こしょう	
	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	エリンギ	セロリ	油	コンソメ	醤油
								塩	こしょう	
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	まぐろ油づけ	葉ねぎ	干しいたけ	だけのこ	玉ねぎ	砂糖	油	醤油
	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
	はりはりじる	豆腐 豚肉		水菜	玉ねぎ	えのきだけ			醤油	酒
ふりかけ (中)		(昆布 のり)	(抹茶)			(米 てん粉 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	てん粉	砂糖
	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	醤油
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
								ポークフィヨン		
13 月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	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	てん粉	ごま油
	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	まぐろ油づけ	アスパラガス	玉ねぎ			チキンスープ	塩
	やさいサラダ		ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	キャベツ	コーン		砂糖	油	酢
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	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	大豆粉	いそべあげ			小麦粉		油	塩	
	きゅうりのひたひた		ししゃも	青のり				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
								酒	塩	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	(豚脂	でん粉)	醤油
	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 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	ホークフイオン 醤油 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	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 しじみ			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 まぐろ油漬け 大豆粉	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ	玉ねぎ 枝豆	砂糖	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	590kcal	764kcal
	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	27.4g	35.1g
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	18.4g	21.8g	
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 鶏しほり粉つき		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	20.3g	25.2g	
りんごヨーグルト(中)		りんごヨーグルト					チキンスープ 酒 塩 こしょう	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
しんじやがのにも	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		
	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	1.2g	1.4g
	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	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	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	32.1g	40.7g	
ワイン							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	641kcal	827kcal
	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	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 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	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		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	
31 金	むぎごはん					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
	ぶたにくとだいたいこんのたいだん	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 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)