

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

◎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

R4.7

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 金	ひやしちゅうかめん					小麦粉		塩		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ひやしちゅうかのぐ(たまご、ハム)	(卵) ハム				(澱粉)	油	(塩 酢)	579kcal	797kcal
	ひやしちゅうかのぐ(やさい)			にんじん	きゅうり もやし		ごま油	醤油	24.5g	33g
	ぎょうざ	(鶏肉 豚肉 大豆)		(にら)	(キャベツ 玉ねぎ)	(小麦粉 砂糖)	(ごま油)	(オイスターソース)	18.5g	24.4g
ひやしちゅうかのスープ				(レモン果汁 りんご果汁)	(砂糖)		(醤油 酢)	2.4g	3.6g	
4 月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						595kcal	765kcal
	やきししゃも		ししゃも						26.7g	33.6g
	こまつなのあえもの			小松菜	もやし		ごま油	醤油 塩	15.8g	18.6g
やさいとあつあげのもの	厚揚げ 鶏肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	干し椎茸 とうがん 玉ねぎ	砂糖		醤油 酒 みりん だし昆布 かつお節	1.4g	1.9g	
5 火	りんごチップパン			脱脂粉乳	りんごチップ	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				今井幼稚園リクエスト献立			
	とりのからあげ	鶏肉			にんにく 生姜	片栗粉	油	酒 醤油	698kcal	897kcal
	やさいサラダ				キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 塩 胡椒	29.4g	36.6g
	クリームシチュー	ベーコン 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも	生クリーム 油	ホワイトルウ コンソメ 塩 胡椒 ワイン	25.3g	32.3g
アンデスメロン				アンデスメロン				1.9g	2.5g	
6 水	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			生姜	砂糖		醤油 酒 酢 みりん	594kcal	771kcal
	いそかあえ		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		醤油	26.1g	29.2g
	じゃがいものみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		だし昆布 かつお節	15.4g	19.8g
なっとう(中)	(大豆)						(醤油 みりん りんご酢)	1.8g	2.2g	
7 木	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				七夕の献立			
	ハンバーグてりやきソース	(豚肉 鶏肉 大豆)			(玉ねぎ) にんにく	(澱粉) 砂糖 片栗粉		(塩 チキンブイヨン) 醤油 酒 みりん	628kcal	798kcal
	きゅうりのすのもの		わかめ 糸寒天		きゅうり	砂糖		醤油 酢	21.7g	26.6g
	たなばたじる	魚そうめん 豆腐		にんじん オクラ	玉ねぎ えのき茸	麩		醤油 酒 塩 かつお節	17g	20.1g
たなばたゼリー				(ぶどう果汁 レモン果汁 みかん果汁)	(砂糖)			1.6g	1.9g	
8 金	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	なつやさいかレー	豚肉 大豆粉		にんじん トマト水煮 かぼちゃ	玉ねぎ にんにく 生姜 なす 枝豆	レンズ豆 米粉 はちみつ	油	ワイン オールスパイス ナツメグ カレー粉 塩 胡椒 ポークフィヨン ソース ローレル クミン ケチャップ	670kcal	843kcal
	かいそうサラダ		海藻ミックス		大根 コーン きゅうり	砂糖	ごま油	醤油 酢 黒酢	27.1g	33g
	すいか				すいか				17.8g	20.3g
チーズ		チーズ						1.9g	2.3g	
11 月	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 生姜 根深ねぎ にんにく	砂糖 片栗粉	油 ごま油	酒 醤油 豆板醤 甜麺醤 ポークフィヨン オイスターソース	693kcal	897kcal
	リャンパンサンスー			チンゲンサイ	コーン	春雨 砂糖	ごま油	醤油 酢 黒酢 胡椒	27.2g	34.5g
にほしとだいたすのあめがらめ	大豆	煮干し 青のり			片栗粉 砂糖	油	醤油 みりん	20.4g	24.7g	



©袋井市

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

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					
12	しょくパン					小麦粉	砂糖	ショートニング	塩			
	ぎゅうにゅう			脱脂粉乳								
	さけフライ		(鮭)			(パン粉 小麦粉)		油	(塩 胡椒) ソース	683kcal	906kcal	
	コールスロー				にんじん	キャベツ	コーン	砂糖	油	塩 りんご酢 酢 胡椒	26.8g	35.5g
	火	パンプキンポターージュ			牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ	玉ねぎ	米粉	生クリーム オリーブ油	ワイン コンソメ 塩 ホワイトルウ 胡椒	21.6g	27.2g
	ブルーヨーグルト			ブルー ヨーグルト						1.9g	2.6g	
13	むぎごはん					米	大麦					
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				沖縄の料理				
	ぶたにくのこくとうやき		豚肉				片栗粉 黒砂糖		酒 塩こうじ 醤油	654kcal	839kcal	
	にんじんしりしり		まぐろ水煮		にんじん			油	醤油 塩	24.5g	31.3g	
	水	もずくしる		もずく	チンゲンサイ	だけのこ 大根	玉ねぎ		酒 醤油 塩 だし昆布 かつお節	20.6g	25.6g	
	パインゼリー				(パイナップル シークワサー)	(砂糖)			1.3g	1.7g		
14	ごはん					米						
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						652kcal	853kcal	
	さばのこうみやき		さば		葉ねぎ	レモン果汁 生姜	砂糖		醤油 みりん	25g	31.7g	
	木	おくらのおかか			オクラ	もやし	砂糖		醤油 みりん だし昆布 かつお節	24.5g	30.9g	
	とうふのみそしる		豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ		だし昆布 かつお節	1.6g	2g		
15	ごはん					米						
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						595kcal	764kcal	
	チンジャオロース		豚肉		ピーマン パプリカ (赤)	だけのこ もやし にんにく 生姜 パプリカ (黄)	砂糖 片栗粉	油 ごま油	醤油 酒 みりん 胡椒 オイスターソース	27.4g	34.5g	
	金	ちゅうかあえ		糸寒天		キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	酢 醤油	16.9g	20g	
	わかめスープ		豆腐 ハム	わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのき茸		ごま油	醤油 酒 胡椒 塩 ポークフィヨン	1.4g	1.9g	
19	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			ぎゅうにゅう						615kcal	782kcal	
	ツナサンドのく		まぐろ水煮			コーン 玉ねぎ		乳化ドレッシング	塩 胡椒 ワイン	26.2g	33.2g	
	じゃがバター						じゃがいも	バター	塩	23.1g	28.6g	
	火	やさいスープ		ウインナー		にんじん チンゲンサイ	大根 セロリ エリンギ		油	コンソメ ワイン 塩 胡椒	2.1g	2.7g
	ヨーグルト			ヨーグルト								
20	ごはん					米						
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						666kcal	895kcal	
	しろみざかなとナッツのからあげ		ホキ澱粉付き			枝豆	じゃがいも	油 アーモンド カシューナッツ	塩 胡椒 コンソメ ガーリックパウダー	23.9g	29.7g	
	水	ゆかりあえ			チンゲンサイ ゆかり粉	キャベツ			醤油 塩	24.3g	33.8g	
	はりはりしる		豆腐 豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ		醤油 みりん 塩 酒 だし昆布 かつお節	1.2g	1.5g		
21	むぎごはん					米 大麦						
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		どまんなか給食の日						
	ささみのレモンだれ		鶏肉 大豆粉			レモン果汁	片栗粉 砂糖	油	酒 醤油	641kcal	806kcal	
	チンゲンサイと しいたけのびりからあえ				チンゲンサイ	もやし 椎茸	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	27.3g	32.6g	
	木	どまんなかしる		豆腐 大豆 みそ		にんじん 葉ねぎ	大根			16.8g	19.9g	
	ふりかけ		(さば節)	(のり)			(砂糖)	(ごま)	(醤油 塩)	1.6g	2g	

こども園、幼稚園は、アーモンド、カシューナッツが入りません。

袋井産の食材は赤字にしております
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)

「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。



お知らせ

ロイロノートに、日々の給食についての視覚資料を入れています。資料は、ロイロノートの資料箱にあります。

資料箱 → 袋井市共有 → 給食 → 袋井センター です。(給食動画もご覧ください)

お子さんと一緒にぜひ見てくださいね。

