

8・9 月分 学校給食予定献立表

献立目標：スタミナのつく食事を知ろう

袋井市立袋井学校給食センター

R4. 8・9

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 2・3・4・5 年生 献立 写真	中学校 2・3・4・5 年生 献立 写真
		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			
29 月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						598kcal	756kcal
	さけのしおやき	鮭 大豆粉					油	塩こうじ 塩	26.2g	35.2g
	やさいのなんばんづけ				きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	15.2g	18.2g
	みそしる	油揚げ みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根			かつお節 だし昆布	1.7g	2.3g
30 火	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						637kcal	779kcal
	スタミナやきにく	豚肉 みそ 大豆粉		パプリカ（赤） にら	もやし しょうが にんにく	片栗粉	油	醤油 酒 みりん 甜麺醤 豆板醤	26.9g	33.1g
	いそかあえ		のり	小松菜	キャベツ			醤油 みりん	15.8g	18.4g
	とうふのすましじる	豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきだけ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.7g	2g
31 水	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						664kcal	829kcal
	テンジャンチゲ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	白菜 白菜キムチ ぶなしめじ にんにく		油 ごま油	酒 みりん コチジャン 塩 煮干し	21.9g	26.9g
	ちゅうかさサラダ			チンゲンサイ	もやし	砂糖	ごま ごま油	酢 黒酢 醤油 こしょう	20.1g	24.1g
	こんさいのミックスあげ				れんこん ごぼう	米粉	油	塩 こしょう ガーリックパウダー	1.1g	1.5g
1 木	さくらごはん（セルフおにぎり）			防災の日		米		醤油 酒	691kcal	876kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						29.7g	33.9g
	いわしのしょうがに	いわし 大豆粉			生姜	砂糖		酒 醤油 みりん 酢	17.9g	23.4g
	ごまあえ			小松菜	大根	砂糖	ごま	醤油	1.9g	2.5g
	にくじゃが	豚肉		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		
2 金	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	603kcal	770kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						26.4g	33.6g
	あつあげのチーズやき	厚揚げ チーズ 大豆粉		パセリ		砂糖		醤油 コンソメ カレー粉	23g	28.3g
	チンゲンサイとコーンのサラダ			チンゲンサイ	コーン	砂糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう	1.7g	2.5g
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト水煮	玉ねぎ キャベツ エリンギ セロリ にんにく	じゃがいも 砂糖	油	ワイン 塩 こしょう コンソメ ローレル		
5 月	むぎごはん					米 大麦			677kcal	849kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.2g	29.7g
	ポークカレー	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 米粉 レンズ豆 はちみつ	油	チキンスープ ソース ワイン クチャップ カレー粉 塩 こしょう オールスパイス クミン ナツメグ ローレル	15.3g	17.9g
	かいそうサラダ		海藻ミックス		大根 きゅうり コーン	砂糖	ごま油	醤油 酢	1.5g	1.8g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル 黄桃 黄桃シロップ漬け	ぶどうゼリー はちみつ				
6 火	しゃくパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	611kcal	797kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						23.6g	29.7g
	じゃがいもいりチーズオムレツ	（卵 ベーコン）	（チーズ）		（玉ねぎ）	（じゃがいも 砂糖）		（塩）	21.4g	26.2g
	コールスロー			にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢 りんご酢 塩 こしょう	2g	2.5g
	とうにゅうコーンチャウダー	ベーコン 豆乳		小松菜	玉ねぎ コーン	米粉	油	ホワイトルウ ワイン コンソメ 塩 こしょう		
7 水	ごはん					米			676kcal	841kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						27.9g	34.5g
	あじのねぎダレ	あじ 大豆粉			パプリカ（黄） 根菜ねぎ にんにく	片栗粉 砂糖	油	醤油 酢 みりん 唐辛子	20.2g	23.4g
	パンサンズー			チンゲンサイ	コーン	砂糖	ごま油	醤油 酢 こしょう	1.4g	1.9g
	わかめスープ	豆腐	わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ たけのこ		ごま油	ポークフィッシュ 醤油 酒 塩 こしょう		
8 木	むぎごはん					米 大麦			700kcal	883kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.5g	30.5g
	こうやとうふのトマトがらめ	高野豆腐 豆乳 豚肉 大豆粉		トマト	生姜	米粉 片栗粉 砂糖	油	醤油 酒 みりん	21.7g	26.6g
	しおこんぶあえ		塩昆布		きゅうり もやし		ごま油	醤油	1.6g	2.1g
	かぼちゃのみそしる	みそ 大豆粉		かぼちゃ 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		
9 金	ごはん			十五夜		米			701kcal	908kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						22.8g	29.8g
	さんまのたつたあげ	さんま 大豆粉			生姜	片栗粉	油	醤油 酒	21.6g	30.5g
	さいともイカのにも	いか		さやいんげん	大根	里芋 砂糖 片栗粉		酒 醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.5g	2.1g
	むらくもじる	卵	わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきだけ	片栗粉		醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
12 月	おつきみデザート					梨ゼリー				
	ごはん			周南中学校 リクエスト給食		米			678kcal	913kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						23.6g	28.7g
	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	24g	32.5g
	ごぼうサラダ	大豆粉			ごぼう コーン きゅうり	砂糖	乳化ドレッシング	酢 醤油 こしょう	1.5g	1.7g
月	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 小松菜	大根 こんにゃく			酒 かつお節 だし昆布		
	ぎゅうにゅうプリン（幼小）		（ぎゅうにゅう）			（砂糖）				
	レモンタルト（中）	（卵）	（ぎゅうにゅう）		（レモン果汁）	（小麦粉 砂糖）	（マーガリン）	（塩）		



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 だんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー だんぱく質 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			
13 火	りんごチップロールパン				りんごチップ	小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	631kcal	810kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						27.3g	34.5g
	ボークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト水魚 さやいんげん	玉ねぎ エリンギ にんにく	砂糖	油	ボークフィヨン ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう ローレル ナツメグ	20.5g	24.9g
	コーンポテト				コーン	じゃがいも		塩 こしょう	1.4g	1.9g
14 水	カレードRESSINGサラダ			デンゲンサイ	きゅうり	砂糖	油	酢 塩 カレー粉 こしょう		
	ごはん					米			677kcal	825kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						25.4g	29.7g
	さばのしおやき	さば 大豆粉						塩こうじ 酒 塩	26.5g	30.1g
15 木	ひじきのいため	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 みりん 酒	2g	2.6g
	チンゲンサイのみそしる	豆腐 みそ 大豆粉	わかめ	デンゲンサイ	玉ねぎ えのきだけ			かつお節 だし昆布		
	むぎごはん					米 小麦			666kcal	825kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						23.7g	29g
16 金	あつあげのそぼろかけ	厚揚げ 豚肉		菜ねぎ		砂糖 片栗粉	油	醤油 みりん 酒	17.2g	20.7g
	きりぼしだいこんのはりつけ			デンゲンサイ	切干大根	砂糖	ごま油	醤油 みりん 酢	1.6g	1.9g
	とうがんのすましじる			にんじん 小松菜	冬瓜 玉ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ヨーグルト（小中）		ヨーグルト							
20 火	ごはん					米			675kcal	869kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						27.1g	34.6g
	ししゃもフライ		（ししゃも）	小松菜	キャベツ	（パン粉 小麦粉） 砂糖	油	ソース	20.2g	25.8g
	アーモンドあえ	豆腐 鶏肉		にんじん 菜ねぎ	玉ねぎ たけのこ こんにゃく 干し椎茸	砂糖	アーモンド	醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	1.5g	2g
21 水	いりどうふ									
	バーガーパン		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						717kcal	902kcal
	ハンバーグ	（豚肉 鶏肉 大豆粉）			（玉ねぎ）				29.2g	36.1g
22 木	ラタトゥイユ	大豆粉		トマト ビーマン	なす スズキニ パプリカ（黄） にんにく		オリーブ油	塩 こしょう ローレル	30.3g	36.5g
	パンキンポタージュ		ぎゅうにゅう 脱脂粉乳	かぼちゃペースト	玉ねぎ	米粉	油 バター 生クリーム	ホワイトルウ ワイン コンソメ 塩 こしょう	2.6g	3.4g
	スライスチーズ（小中）		チーズ							
	ごはん			味めぐり 近畿地方		米			658kcal	790kcal
23 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						25.1g	28.1g
	にしんのみりんやき	にしん				片栗粉		醤油 酒 みりん	19.8g	21.4g
	じゃがいものおおりのあえ		青のり			じゃが芋		塩 こしょう	1.1g	1.4g
	こんぼし	鶏肉 油揚げ おから		にんじん 菜ねぎ	デンゲンサイ	ごぼう 大根	油	醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		
24 土	むぎごはん					米 小麦			647kcal	835kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						22.4g	28.4g
	とんかつ	（豚肉 大豆）			どまんなか給食	（小麦粉 パン粉）	油	ソース	21.1g	27.4g
	ゆでキャベツ				キャベツ きゅうり パプリカ（黄）			塩	1.7g	2.3g
25 日	どまんなかじる	豆腐 大豆 みそ		にんじん 小松菜	玉ねぎ			かつお節 だし昆布		
	ふりかけ	（さば節）	（のり）			（砂糖）	（ごま）	（醤油 塩）		
	キムタクごはん	豚肉		今井小学校 リクエスト給食		たくあん 白菜キムチ	米	ごま油	醤油	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						720kcal	886kcal
26 月	はるまき	（豚肉）		（にんじん）	（玉ねぎ キャベツ しょうが 干し椎茸）	（小麦粉 米粉 春雨）	油	（醤油）	22.3g	26.9g
	ナムル			小松菜	もやし にんにく		ごま油	醤油 塩	27.4g	33g
	ワンタンスープ	鶏肉 なたね		デンゲンサイ にんじん 菜ねぎ	玉ねぎ	ワンタンの皮	ごま油	醤油 チキンスープ スーフストック 塩 こしょう	2.1g	2.8g
	ブルーベリークレープ	（豆乳）			（ブルーベリー果汁 レモン果汁）	（砂糖 米粉）				
27 火	こくとうロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング	塩	639kcal	822kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						26.9g	34g
	とりにくのハーベキューソース	鶏肉			すりおろしりんご にんにく	砂糖	油	醤油 ワイン りんご酢	26.1g	32.5g
	かぼちゃサラダ	大豆粉		かぼちゃ	きゅうり コーン	砂糖	乳化ドレッシング	こしょう	1.8g	2.5g
28 水	やさしいスープ	ウインナー		デンゲンサイ	玉ねぎ	じゃが芋	オリーブ油	ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう		
	ごはん					米			618kcal	778kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.8g	30.9g
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 塩 和風だし	17.3g	20.2g
29 木	もやしとオクラのおかか	かつお節		オクラ	もやし	砂糖		醤油 みりん	1.3g	2g
	はりはりじる	豆腐 豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		
	ぶどう				ぶどう					
	ごはん					米			606kcal	765kcal
30 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						21.7g	28.3g
	とびうおのいそべあげ	とびうお	青のり			小麦粉	油	塩	14.7g	17.2g
	こまつなといいたけのびりからあえ			小松菜	しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	1.4g	1.7g
	さつまいもみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		デンゲンサイ にんじん	玉ねぎ	さつま芋		かつお節 だし昆布		
31 土	ちゅうかめん					小麦粉			595kcal	751kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						28.2g	35.6g
	にくだんごもちこめむし	（豚肉 鶏肉 大豆）			（玉ねぎ 生姜）	（もち米 小麦粉 片栗粉 砂糖）		（醤油 塩 こしょう）	16.6g	19.7g
	ちゅうかあえ				キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩	1.7g	2.5g
32 日	しょうゆラーメンスープ	豚肉 焼豚		デンゲンサイ にんじん 菜ねぎ	もやし 生姜		ごま油	ボークフィヨン 醤油 酒 塩 こしょう		
	れいとうみかん				みかん					

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（ ）で表示をしています。
 「そば」は給食では使用していませんが、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ていません。
 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。

