

10 月分 学校給食予定献立表

献立目標： 秋を味わおう

◎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～

袋井市立袋井中学校給食センター

R4.10

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 種など				
3月	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							680kcal	847kcal
	ししゃものからあげ	大豆粉	ししゃも			片栗粉	油	みりん		27.1g	33.5g
	はるさめのいためもの	ハム		チンゲンサイ	キャベツ にんにく	春雨 砂糖	油 ごま油	醤油 酒 こしょう オイスターソース		19.5g	23.4g
	あつあげとやさいのにも	厚揚げ 鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ とうがん	砂糖		醤油 みりん だし昆布 かつお節		1.7g	2.2g
4月	しょくパン		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							687kcal	912kcal
	なすとトマトのグラタン	(おから)		(トマト にんじん)	(なす 玉ねぎ りんごジュース)	(じゃがいも 米粉)		(醤油 塩)		21.5g	27.5g
	アーモンドサラダ				はくさい きゅうり コーン	砂糖	アーモンド 油	酢 りんご酢 こしょう		26.9g	34.8g
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ エリンギ	じゃがいも	油	醤油 ウイン こしょう コンソメ		1.7g	2.2g
ブルーベリージャム				(ブルーベリー)		(水あめ 砂糖)					
5月	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	かいそうサラダ		海藻ミックス		大根 コーン	砂糖	ごま油	醤油 酢 塩		708kcal	913kcal
	フルーツミックスゼリー				みかんシロップ漬け りんごシロップ漬け パイナップル漬け	マスカットゼリー				22.2g	28.5g
	あきのみかくカレー	まぐろ油漬け 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ ふなしめじ にんにく 生姜 エリンギ	さつまいも レンズ豆 米粉	油	コンソメ ウイン 塩 ソース ローレル トマトケチャップ クミン カレー粉 こしょう		1.9g	3g
チーズ		チーズ									
6月	くりごはん					米 栗 砂糖		酒 みりん 塩			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			十三夜の献立				653kcal	826kcal
	いわしのおかか	いわし 大豆粉			生姜	砂糖		かつお節 酢 酒 醤油 みりん		30.4g	34.4g
	ごもくまめ	大豆 油揚げ		さやいんげん	こんにゃく ごぼう 干し椎茸	砂糖		醤油 みりん だし昆布 かつお節		17.2g	22.1g
	とうふのみそしる	豆腐 油揚げ 大豆粉 みそ		にんじん 小松菜	玉ねぎ			だし昆布 かつお節		2g	2.8g
7月	うどん					小麦粉		塩			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							675kcal	861kcal
	ちくわのこめこ2しよあげ	ちくわ	青のり			米粉 片栗粉	油	カレー粉 塩		27.8g	35.5g
	さといものにも			にんじん	大根 こんにゃく	里芋 砂糖		酒 醤油 みりん かつお節		22.6g	27.4g
	かきたまうどんのしる	鶏肉 油揚げ 卵		小松菜	玉ねぎ 椎茸 根菜ねぎ たけのこ りんご	片栗粉		酒 醤油 みりん 塩 かつお節		2.1g	2.7g
11月	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			山梨ごども園リクエスト献立				711kcal	898kcal
	とりのからあげ	鶏肉 大豆粉			にんにく 生姜	片栗粉	油	酒 醤油		26.2g	33.7g
	カレードレッシングサラダ			チンゲンサイ	キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 カレー粉 こしょう		24.6g	29.7g
	とうにゅうコーンスープ	ベーコン 豆乳 大豆粉			コーン 玉ねぎ 枝豆 ふなしめじ	じゃがいも		ホワイトルウ コンソメ 塩 こしょう ウイン		1.6g	2.4g
いちごクレープ	(豆乳)				(砂糖 米粉)	(油)					
12月	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							638kcal	837kcal
	ぎなこまめ	大豆 きな粉				片栗粉 砂糖	油	塩		26.3g	36.6g
	うめおかか	かつお節		小松菜	もやし うめ	砂糖		みりん		17.4g	22.7g
	すきやき	牛肉 豆腐		にんじん はねぎ	白菜 根菜ねぎ 舞茸 えのき茸 こんにゃく	砂糖		醤油 酒 かつお節		1.3g	1.7g
13月	むぎごはん					米 大麦					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							682kcal	828kcal
	いかフライ	(いか)				(パン粉 小麦粉)	油	ソース(塩)		25.4g	29.5g
	ゆかりあえ			小松菜	ゆかり粉	キャベツ		醤油		19.1g	22.4g
	はりはりじる	豚肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ 水菜			醤油 酒 みりん 塩 だし昆布 かつお節		1.8g	2.2g
ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト									
14月	むぎごはん					米 大麦					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							682kcal	876kcal
	さばのしおやき	鯖 大豆粉						酒 塩こしょう 塩		24.1g	30.4g
	れんこんのきんぴら			にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	砂糖	ごま ごま油	醤油 みりん		25.6g	32.4g
	じゃがいものみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ	玉ねぎ えのき茸	じゃがいも		だし昆布 かつお節		1.8g	2.4g
17月	わかめごはん		わかめ			米		塩			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			山名小学校リクエスト献立				721kcal	875kcal
	ポテトのチーズあえ	ベーコン	チーズ		玉ねぎ	じゃがいも	バター	コンソメ 塩 こしょう		21.5g	25.7g
	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう		21.5g	24.3g
	とんじる	豚肉 みそ 大豆粉		にんじん	玉ねぎ 白菜 ごぼう こんにゃく			酒 だし昆布 かつお節		2g	2.5g
レモンタルト	(卵)	(乳製品)		(レモン)	(小麦粉 砂糖)						



©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			
18 火	げんまいロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 玄米 砂糖	ショートニング	塩	698kcal	910kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						28.7g	38g
	だいずとあつあけのケチャップあえ	大豆 厚揚げ 鶏しほ				片栗粉 砂糖	油	ケチャップ 醤油 みりん	29.5g	38g
	ほうれんそうのサラダ			ほうれん草	キャベツ パプリカ (黄)	砂糖	油	酢 塩 こしょう	1.5g	2.3g
火	クリームエスニカン	鶏肉	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	コーン 玉ねぎ			カレー粉 塩 こしょう コンソメ チキンスープ ワイン ホワイトルウ		
19 水	ごはん					米			長野県塩尻市(姉妹都市)	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						667kcal	823kcal
	さんぞくやき	鶏肉		にんにく 生姜	キャベツ	米粉	油	酒 醤油 塩	23g	27.4g
	なめこじる	豆腐 みそ 大豆粉	糸寒天	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油	醤油 酢	22g	25.3g
水	りんごゼリー			にんじん 大根 なめこ 根菜ねぎ		じゃがいも		だし昆布 かつお節	1.3g	1.9g
20 木	むぎごはん					米 大麦			658kcal	816kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						23.9g	28.9g
	さんまのみぞれかけ	さんま			大根	片栗粉 砂糖		酒 醤油 みりん	19.8g	23.2g
	じゃがいものとき	かつお節		さやいんげん		じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒 だし昆布	1.6g	2.1g
木	きんぴらじる	さつま揚げ		にんじん はねぎ チンゲンサイ	ごぼう 椎茸 こんにゃく 生姜		ごま油	醤油 だし昆布 かつお節 みりん 一味唐辛子 酒		
21 金	ごはん					米			とまんなか献立	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						612kcal	753kcal
	ねぎしおふたどんのく	豚肉		にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ にんにく 生姜	片栗粉	ごま油	醤油 酒 みりん 塩 チキンスープ	26g	31.7g
	こんぶあえ	豆腐 みそ 大豆粉	塩昆布	チンゲンサイ	きゅうり		ごま油	醤油	1.4g	1.7g
金	とまんなかじる	豆腐 みそ 大豆粉		小松菜	キャベツ	里芋		だし昆布 かつお節		
24 月	ごはん					米			606kcal	756kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						24.7g	31.1g
	あかおのみりんやき	赤魚 大豆粉					油	醤油 みりん 酒	17.9g	21.1g
	あきなすのそぼろあん	豚肉 大豆		はねぎ パプリカ(赤)	なす 生姜	砂糖 片栗粉	油	醤油	1.4g	1.7g
月	ゆばのすましじる	ゆば		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのき茸			醤油 酒 塩 だし昆布 かつお節		
25 火	りよくちやくパン		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						721kcal	913kcal
	ガーリックレモンチキン	鶏肉 大豆粉			にんにく レモン果汁		オリーブ油	ガーリックパウダー 塩 こしょう	32g	39.5g
	ひじきとツナのサラダ	まぐろの水煮	ひじき	チンゲンサイ		砂糖	オリーブ油	醤油 塩 こしょう 酢	29g	34.7g
火	きのこクリームスープ	ウインナー 豆乳 大豆粉	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ	小麦粉	バター	塩 こしょう ワイン コンソメ	1.9g	2.9g
火	スイートポテト					(さつまいも じゃがいも 砂糖)				
26 水	むぎごはん					米 大麦			668kcal	847kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						27g	33.8g
	シューマイ	(豚肉 鶏肉)			(玉ねぎ にんにく 生姜)	小麦粉 澱粉		(醤油)	18.5g	22.4g
	リヤンパンサンスー			小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油	醤油 酢 こしょう	1.3g	1.8g
水	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん はねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ だけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油	ホークフイヨン 醤油 オニオンソース 甜麺醤 豆板醤 酒		
27 木	むぎごはん					米 大麦			宮城県岩沼市(友好都市)	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						607kcal	752kcal
	あぶらぶのたまごとし	油卵 卵		はねぎ	玉ねぎ 干し椎茸	砂糖		醤油 みりん 塩 酒 だし昆布 かつお節	22.6g	27.1g
	じゃこあえ		しらす干し	チンゲンサイ	大根		ごま油	醤油 みりん	17.3g	20.2g
木	おくすかけ	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	こんにゃく	里芋 片栗粉		醤油 みりん 塩 だし昆布 かつお節	1.5g	1.8g
28 金	ごはん					米			709kcal	872kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						29.6g	34.5g
	しいらのドレッシングやき	しいら 大豆粉					乳化ドレッシング	酒 こしょう 醤油	19.3g	22.5g
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	醤油	1.8g	2.2g
金	さつまいものみそじる	油揚げ みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	玉ねぎ	さつまいも		だし昆布 かつお節		
金	ヨーグルト		ヨーグルト							
31 月	ごはん					米			622kcal	789kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						22.4g	28.2g
	ぶたにくのしょうがやき	豚肉			玉ねぎ 生姜	片栗粉		酒 塩こしょう みりん 醤油	20.2g	25g
	キャベツのたくあんあえ			チンゲンサイ	キャベツ たくあん			塩	1.3g	1.5g
月	こんさいじる			にんじん	大根 ごぼう 椎茸 根深ねぎ		ごま油	だし昆布 かつお節 塩 醤油		

袋井産の食材は太字にしてあります
 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。

