

11 月分 学校給食予定献立表

献立目標： 和食のよさを知ろう

袋井市立袋井学校給食センター

R 4. 11

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 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						662kcal	839kcal
	ポークビーンズ	大豆 豚肉 大豆粉		にんじん トマト水煮 さやいんげん	玉ねぎ エリンギ にんにく	砂糖	オリーブ油	ポークフィヨン ケチャップ ソース ワイン 塩 ローレル ナツメグ コンソメ こしょう	31.6g	40g
	あきやさいのチーズやき	ウィンナー 大豆粉	チーズ		れんこん	さつまいも		塩 こしょう	23.8g	28.8g
2 水	やさいサラダ			ほうれんそう	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう	1.6g	1.9g
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						644kcal	803kcal
	にしんのみりんやき	にしん 大豆粉				砂糖	油	醤油 みりん 酒	24.9g	30.3g
4 金	じゃがいものあおりのあえ		青のり			じゃがいも		塩 こしょう	18.8g	22.3g
	うちまめいりみそしる	打豆 豆腐 みそ 油揚げ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ			かつお節 だし昆布	1.4g	1.7g
	ソフトめん					小麦粉				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
7 月	ミートソース	豚肉 大豆		にんじん トマト水煮	玉ねぎ セロリ 枝豆 にんにく	レンズ豆 砂糖	オリーブ油	ケチャップ ポークフィヨン ソース ワイン コンソメ 塩 こしょう	681kcal	890kcal
	れんこんチップス		青のり		れんこん ごぼう	米粉	油	ガーリックパウダー 塩 こしょう	27.8g	36.5g
	フルーツミックスゼリー				パインシロップ漬け みかんシロップ漬け	はちみつレモンゼリー			19.1g	25.3g
	チーズ（中のみ）		チーズ						1.6g	3g
8 火	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						613kcal	758kcal
	ぶくろいポークのあますいため	豚肉		パプリカ（赤）	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 酢 かつお節 だし昆布	25.7g	31.5g
	こまつなといちたけのピリからあえ			小松菜	椎茸	砂糖	ごま油	醤油 ラー油	17.2g	20g
9 水	だいたいこんのみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉	わかめ	にんじん 葉ねぎ	大根			かつお節 だし昆布	1.7g	2.3g
	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						673kcal	865kcal
	かぼちゃグラタン	（おから 豆乳）		（かぼちゃ）		（マッシュポテト 米粉 砂糖）	（ショートニング）		22.4g	27.1g
10 木	カレードレッシングサラダ			チンゲンサイ	ガリアワー コーン	砂糖	油	酢 塩 カレー粉 こしょう	27.6g	34.9g
	ぐだくさんやさいスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	オリーブ油	ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう	1.8g	2.5g
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	むぎごはん					米 大麦				
11 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						714kcal	887kcal
	こうやどうふのうまに	高野豆腐 鶏肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 干し椎茸	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布	23.8g	28.9g
	いそかあえ		のり	小松菜	キャベツ	さつまいも 砂糖 はちみつ （砂糖）	油	醤油 みりん	20.9g	24.9g
	だいがくいも							醤油 酢	1.6g	2g
12 土	ふりかけ	（さば節）	（のり）				（ごま）	（醤油 塩）		
	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						599kcal	797kcal
	とりつくね	（鶏肉）		（にんじん）	（玉ねぎ れんこん ごぼう）	（パン粉） 砂糖 片栗粉		醤油 みりん	23.8g	33.6g
13 日	ごもくきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	油 ごま油	醤油 みりん	14.6g	19.3g
	ぐだくさんじる	豆腐		小松菜	白菜 大根 根菜ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.8g	2.8g
	なっとう（中のみ）	納豆						納豆のたれ		
	ごはん					米				
14 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						692kcal	842kcal
	さけのもみじやき	さけ		にんじん			乳化ドレッシング	酒 塩 こしょう	30.4g	35.8g
	ごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	醤油	23.7g	27.4g
	ゆばのすましじる	豆腐 ゆば		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.6g
15 火	おこめのムース	（卵）	（乳製品）			（砂糖 米粉）				
	むぎごはん					米 大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						663kcal	825kcal
	あつあげコロコロマーボー	あつあげ 豚肉 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ だけのこ 根菜ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	油 ごま油	ポークフィヨン 醤油 酒 甜麺醤 豆板醤 オイスターソース	27.5g	33.7g
16 水	ちゅうかあえ			チンゲンサイ	大根	砂糖	ごま油	醤油 酢 塩	17.3g	20.5g
	だいすいとほしのあめがらめ	大豆	煮干し 青のり			砂糖 片栗粉	油	醤油 みりん	1.2g	1.7g
	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						623kcal	783kcal
17 木	フィッシュフライ	（ホキ）				（小麦粉 パン粉）	油	ソース	28g	34.7g
	ゆでキャベツ				キャベツ			塩	24.1g	28.4g
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト水煮 チンゲンサイ	玉ねぎ セロリ にんにく	砂糖	オリーブ油	ワイン コンソメ ローレル 塩 こしょう	2.6g	3.4g
	スライスチーズ（小中）		チーズ							



©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			
16 水	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						654kcal	844kcal
	たまごやき	卵 豆腐				砂糖		醤油 和風だし 塩	29.3g	38.6g
	やさいとじゃこのいためもの		しらす干し	小松菜	キャベツ		ごま油	醤油 こしょう	18.7g	23.9g
	すきやきに	豚肉 焼き豆腐 かまぼこ 大豆粉		にんじん	白菜 根菜ねぎ こんにゃく ぶなしめじ	砂糖		醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布	1.6g	2.2g
17 木	ごはん	若草こども園・若葉こども園・三川幼稚園 リクエスト給食				米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	とりのからあげ	鶏肉 大豆粉			しょうが にんにく	片栗粉	油	酒 醤油 塩	27.2g	32.7g
	コールスロー				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう	25g	29.8g
	ポークカレー	豚肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ エリンギ 枝豆 にんにく しょうが	レンズ豆 米粉	油	チキンスープ ソース ワイン クチャップ オールのバイス ローレル クミン ナツメグ カレー粉 塩 こしょう	1.6g	1.9g
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
18 金	さくらごはん			えびすこう		米		醤油 酒	637kcal	795kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						27.5g	34.5g
	あかうおのおやき	赤魚 大豆粉					油	塩こうじ 酒 塩	16.5g	19.5g
	あきのぶきよせ	鶏肉			ごぼう れんこん	里芋 砂糖	栗	醤油 みりん かつお節 だし昆布	1.9g	2.6g
	かきたまじる	卵 豆腐		にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ	片栗粉		醤油 酒 塩 みりん かつお節 だし昆布		
21 月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						715kcal	892kcal
	ぶたにくのみそやき	豚肉 みそ 大豆粉			しょうが にんにく	はちみつ		酒 みりん	26.5g	31.7g
	うのはなに	おから さつま揚げ		葉ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸	砂糖	油	醤油 みりん かつお節 だし昆布	22.7g	26.3g
	けんちんじる	豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.6g	2.1g
	ブルーヨーグルト			ブルーヨーグルト						
22 火	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						670kcal	832kcal
	ししゃものからあげ	大豆粉				片栗粉	油	みりん	25g	30.5g
	はくさいのおこんぶあえ			小松菜	白菜		ごま油	醤油	18.7g	22.2g
	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 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	1.4g	1.8g
24 木	むぎごはん			和食の日 どまんなか献立		米 大麦			697kcal	846kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						28.1g	32.7g
	とりのねぎしおやき	鶏肉 大豆粉			根菜ねぎ しょうが にんにく		ごま油	酒 塩こうじ 塩	23.3g	26.5g
	にびだし	油揚げ		デンゲンサイ にんじん		砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	1.7g	2.1g
	どまんなかじる	豆腐 大豆 みそ		小松菜	大根 椎茸	さつまいも		かつお節 だし昆布		
25 金	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						705kcal	890kcal
	さばのみそに	さば みそ 大豆粉			しょうが	砂糖		醤油 みりん 酒	26.5g	33.2g
	だいごんのおかか	かつお節		デンゲンサイ	大根	砂糖		醤油 みりん	25.3g	31.7g
	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	1.6g	2.1g
	かき				かき					
28 月	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						623kcal	756kcal
	れんこんいりメンチカツ	（豚肉 鶏肉 大豆）		（にんじん）	（れんこん 玉ねぎ ごぼう）	（小麦粉 パン粉）	油	（塩）	24.4g	28.5g
	ゆかりあえ			デンゲンサイ ゆかり粉	キャベツ			醤油	15.6g	17.4g
	はくさいたっぶりみそしる	油揚げ みそ 大豆粉		小松菜 にんじん	白菜 えのきだけ			かつお節 だし昆布	1.6g	1.7g
29 火	しよくパン		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						676kcal	889kcal
	どまんなかカレーシチュー	豚肉 大豆	ぎゅうにゅう 脱脂粉乳	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ 大根	さつま芋 米粉	油 バター 生クリーム	ワイン コンソメ カレー粉 塩 こしょう	25.1g	32.6g
	ごぼうサラダ	大豆粉		水菜	ごぼう コーン	砂糖	乳化ドレッシング	醤油 酢 こしょう	25.8g	32.1g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		黄桃シロップ漬け りんごシロップ漬け	ぶどうゼリー			1.4g	1.9g
30 水	どんどこけめし	豆腐 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 干し椎茸	米 砂糖		醤油 酒		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			味めぐり 中国地方			604kcal	749kcal
	しろみざかなのレモンだれ	たらでん粉付き			レモン果汁	片栗粉 砂糖	油	醤油	26.1g	32.3g
	こまつなのあえもの			小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油	18.3g	21.7g
	のりふで	かまぼこ	のり	デンゲンサイ	大根 えのきだけ 根菜ねぎ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	2.1g	2.6g

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。

