

# 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 ～ー口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 R5.5

日/曜日	献立名	主に体を作るもと(赤)		主に体の弱さを整えるもと(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 炭水	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水
		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	ごはん			こどもの日の献立		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			生姜 枝豆 ねり梅	片栗粉 黒砂糖	油	酒 醤油 みりん	661kcal	829kcal
	こまつなのびたし	油揚げ かつお節		小松菜		砂糖		醤油 みりん 酒 だし昆布	29.1g	36.1g
	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 根深ねぎ えのき茸			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	16.9g	19.8g
かしわもち					(あずき 米粉 砂糖)			1.4g	1.8g	
2	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 鶏肉			だけのこ 根深ねぎ 生姜	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	554kcal	722kcal
	チンゲンサイとしいたけの ピリからあえ			チンゲンサイ	椎茸	砂糖	ごま油 ラー油	醤油	20.2g	25.2g
しんたまねぎのみそしる	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	15.7g	18.8g	
1.6g	2.1g									
8	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ピビンバ(にく)	豚肉 みそ			にんにく 生姜	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 豆板醤	566kcal	725kcal
	ピビンバ(やさい)			にんじん チンゲンサイ	もやし にんにく		ごま油	醤油	28.4g	35.6g
わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ だけのこ 生姜		ごま油	醤油 酒 塩 ごしょう チキンスープ	17.6g	20.8g	
1.6g	2.2g									
9	おちゃロールパン		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 大豆粉			玉ねぎ		乳化ドレッシング	ごしょう	634kcal	812kcal
	アーモンドサラダ			小松菜	キャウリ コーン	砂糖	アーモンド 油	酢 りんご酢 塩 ごしょう	30.1g	38.3g
ジュリエンスープ	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 ごしょう	30.3g	37.8g	
2g	2.8g									
10	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	とんかつ	(豚肉 大豆粉)				(パン粉 小麦粉)	油	(塩 ごしょう) ソース	666kcal	825kcal
	ゆでキャベツ				キャベツ			塩	23.9g	28.2g
ゆばのすましじる	豆腐 湯葉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	25.7g	29g	
1.5g	1.7g									
11	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							
	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	616kcal	751kcal
	こまつなともやしのあえもの			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ラー油	醤油	28g	31.9g
とんじる	豚肉 みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	根深ねぎ ごぼう	じゃがいも		酒 かつお節 だし昆布	16.7g	18.5g	
りんごヨーグルト		りんごヨーグルト						2.2g	2.7g	
12	ちゅうかめん		脱脂粉乳			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 干し椎茸)	(米粉 小麦粉 春雨 砂糖)	油 (豚脂 ショートニング)	(醤油)	628kcal	805kcal
	チンゲンサイのちゅうかあえ			チンゲンサイ	キャウリ	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩	26.2g	33g
しょうゆラーメンスープ	豚肉 焼き豚		にんじん 小松菜 葉ねぎ	もやし 生姜		ごま油	醤油 酒 塩 ごしょう ホークフイヨン	25.3g	30.8g	
2g	2.5g									
15	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さんがやき	(あじ みそ)		(にんじん ねぎ)	(玉ねぎ ごぼう だけのこ)	(砂糖)	(豚脂)	(醤油 塩)	628kcal	783kcal
	こんにゃくのあえもの		わかめ		こんにゃく キャウリ コーン	砂糖	ごま油	醤油 酢 塩	21.1g	26.5g
	けんちんじる	豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう		ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	14.1g	16.9g
ストロベリーカスタードタルト	(卵)	(乳製品)		(いちご)	(小麦粉 砂糖)	(マーガリン)	(塩)	1.7g	2.1g	
16	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							
	ツナチーズオムレツ	卵 まぐろ油漬 豆腐	チーズ ぎゅうにゅう	アスパラガス	玉ねぎ			チキンスープ 塩 ごしょう	667kcal	852kcal
	やさいサラダ			チンゲンサイ	キャウリ コーン	砂糖	油	酢 塩 ごしょう	30.9g	39g
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	ワイン コンソメ 塩 ごしょう	26g	32.2g	
2.1g	2.6g									
17	ごはん					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ししゃものからあげ	大豆粉	ししゃも			片栗粉	油	みりん	576kcal	740kcal
	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	20.7g	25.6g
さわいわん	豚肉		水菜	大根 玉ねぎ			醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	18.6g	22.1g	
1.5g	1.8g									



©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	むぎごはん					米	大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						623kcal	874kcal	
	わふうハンバーグ	(豚肉 鶏肉 大豆粉)			(玉ねぎ)	片栗粉 砂糖	(豚脂)	醤油 酒 みりん	23.4g	31.6g	
	じゃがいものおのりあえ		青のり			じゃがいも		塩	19.2g	24.2g	
	にらたまじる	卵 豆腐		にんじん にら	五穀ぞ えのき茸	片栗粉		醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.8g	2.5g	
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト								
19	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						567kcal	726kcal	
	さけのしおやき	さけ 大豆粉						油	塩こうじ 塩	27.9g	35.4g
	きゅうりのひたひた				きゅうり	砂糖	ごま油	醤油	15.4g	18g	
	くたくさんみそしる	鶏肉 油揚げ みそ 大豆粉		チンゲンサイ にんじん	大根 五穀ぞ			かつお節 だし昆布	1.6g	2.1g	
	あまなつ				あまなつ						
22	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すいため	豚肉		パプリカ(赤)	五穀ぞ	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 酢 かつお節 だし昆布	565kcal	762kcal	
	チンゲンサイのじゃこあえ		しらす干し	チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油 みりん	25.5g	33.9g	
	どまんなかじる	豆腐 大豆 みそ		小松菜 にんじん		じゃがいも		かつお節 だし昆布	15.9g	21.5g	
	チーズ(中のみ)		チーズ					1.5g	2.3g		
23	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						655kcal	842kcal	
	あじのマスタードやき	あじ 大豆粉					オリーブ油	マスタード 醤油 ワイン	30.6g	39.2g	
	キャベツサラダ	大豆粉			キャベツ コーン きゅうり	砂糖	乳化ドレッシング	こしょう	25.9g	32.3g	
	クリームシチュー	ウインナー 豆乳 大豆粉	ぎゅうにゅう 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ	五穀ぞ	じゃがいも 小麦粉	バター	コンソメ 塩 ワイン  こしょう	2.1g	2.9g	
24	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						633kcal	805kcal	
	ちゅうかに	豆腐 豚肉		チンゲンサイ にんじん	五穀ぞ だけのこ 干し椎茸 生姜 にんにく	片栗粉	油 ごま油	ポークフィヨン 酒 醤油 塩	26.7g	33.1g	
	いかとごぼうのからあげ	いかでん粉付き	青のり		ごぼう	米粉	油	塩  こしょう	19g	22.5g	
	リャンパンサンスウ				きゅうり コーン	春雨 砂糖	ごま油	酢 醤油  こしょう	1.2g	1.7g	
	ジュージーフルーツ				ジュージーフルーツ						
25	むぎごはん					米	大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						599kcal	775kcal	
	とりにくのはちょうみそやき	鶏肉 みそ				砂糖		醤油 酒 みりん 塩  こしょう	23.3g	30.5g	
	こまつなごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	醤油	18.6g	22.8g	
	とうふのすましじる	豆腐		チンゲンサイ にんじん	五穀ぞ えのき茸			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	1.8g	
26	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						594kcal	757kcal	
	ごもくたまごやき	卵 豆腐 まぐろ油揚げ		葉ねぎ	干し椎茸 だけのこ 五穀ぞ	砂糖	油	塩 醤油 和風だし	25.4g	31.9g	
	ひじきのいために	ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	ごま油	醤油 みりん かつお節 だし昆布	18.9g	22.5g	
	はりはりじる	豆腐 豚肉		水菜	五穀ぞ  えのき茸			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	2.1g	2.5g	
	ふりかけ		(昆布 のり)	(抹茶)		(米 てん粉 砂糖)	(塩)				
29	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						627kcal	837kcal	
	きびなごのかりかりあげ		(きびなご)		(生姜)	(じゃがいも)	油	(塩)	25.2g	32.8g	
	やさいのなんばんづけ				きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油 ラー油	醤油	19.9g	25.1g	
	あつあげコロコロマーボー	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	五穀ぞ だけのこ 根深ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油 油	ポークフィヨン 醤油 オイスターソース 甜麺醤 豆板醤 酒	1.3g	1.9g	
30	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						637kcal	821kcal	
	チキンカレー	鶏肉 大豆粉		にんじん トマト水魚	五穀ぞ にんにく 生姜	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 ワイン 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	24.8g	30.4g	
	アスパラいりサラダ			アスパラガス	キャベツ コーン	砂糖	オリーブ油	酢 塩  こしょう	18.1g	21.6g	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー パイナップロップ漬 みかんシロップ漬	はちみつ		1.3g	1.5g		
31	ごはん					米					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						665kcal	871kcal	
	さばのてりやき	さば				片栗粉	油	醤油 みりん 酒	25.9g	32.6g	
	おかかいだめ	かつお節		チンゲンサイ	もやし	砂糖		醤油	25.8g	32.8g	
	しんじやがのにも	鶏肉		にんじん さやいんげん	五穀ぞ 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	1.5g	1.8g	

袋弁産の食材は赤字にしています。

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( )で表示をしております。  
「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・かき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、袋弁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。

