

# 6月分 学校給食予定献立表

献立目標：よくかんで食べよう

袋井市立袋井学校給食センター

R.4.6

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 塩分	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		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 水	むぎごはん									
	ぎゅうにゅう		牛乳							684kcal
	ハヤシシチュー	牛肉 大豆粉		トマトピューレ パプリカ(赤)	玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム		じゃが芋 砂糖		トマトケチャップ ハヤシルー ソース ワイン コンソメ 塩 こしょう	21.9g
2 木	チンゲンサイとコーンのソテー			チンゲンサイ	コーン			オリーブ油		18.4g
	フルーツゼリーミックス				パインシロップづけ				塩 こしょう	0.9g
	ごはん									595kcal
3 金	ぎゅうにゅう		牛乳							776kcal
	あつあげのやさいあんかけ	厚揚げ 鶏肉			たけのこ 根深ねぎ しょうが		砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	21.5g
	かおりあえ	油揚げ みそ		小松菜 青じそ粉	もやし				塩	17.6g
4 土	だいこんのみそしる	油揚げ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	大根		じゃが芋		かつお節 だし昆布	1.5g
	むらうどん									2g
	ごはん									643kcal
5 日	ぎゅうにゅう		牛乳							835kcal
	きびなごのかりかりあげ		(きびなご)		(生姜)		(じゃが芋 米粉)	油		29g
	じゃがいものあおりのあえ		青のり				じゃが芋		塩	18.9g
6 月	カレーうどん	鶏肉 油揚げ		小松菜 にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ 生姜 にんにく		片栗粉		醤油 酒 みりん 塩 カレー粉 かつお節 だし昆布	1.7g
	ヨーグルト		ヨーグルト							2.1g
	6~10日 歯と口の健康週間									643kcal
7 水	ごはん									835kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							755kcal
	たまごやき	卵 豆腐					砂糖		醤油 塩 和風だし	23.5g
8 木	チンゲンサイとしいたけのピリからあえ			チンゲンサイ	しいたけ もやし		砂糖	ごま油	醤油 ラー油	17.3g
	とりごぼうじる	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく 大根				醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.9g
	ふりかけ	(さば節)	(のり)				(砂糖)	(ごま)	(醤油 塩)	2.4g
9 金	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		牛乳							624kcal
	チリコンカン	豚肉 大豆		トマト水煮	玉ねぎ にんにく		レンズ豆 砂糖	油	トマトケチャップ 塩 ホークパイオン ソース ワイン ナツメグ パプリカ 一味唐辛子 チリパウダー こしょう	27.9g
10 土	コールスロー									39g
	キャロットポタージュ	大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	にんじんペースト パセリ	玉ねぎ		キャベツ コーン	砂糖	油	21.7g
	スライスチーズ(中のみ)		チーズ					油 生クリーム	酢 塩 こしょう	2.1g
11 日	ごはん									3.4g
	ぎゅうにゅう		牛乳							641kcal
	とりにくのねぎしおやき	鶏肉 大豆粉			根深ねぎ 生姜 にんにく			ごま油	塩こうじ 酒 塩	26.6g
12 水	ごはん									30.9g
	こんにふあえ	厚揚げ みそ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり				醤油	22.1g
	みそしる		塩昆布		大根 玉ねぎ				かつお節 だし昆布	1.5g
13 木	むぎごはん									2.2g
	ぎゅうにゅう		牛乳							662kcal
	ちゅうかどんのぐ	豚肉 いか		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 枝豆 たけのこ きくらげ 干ししいたけ 生姜		片栗粉	ごま油	ホークパイオン 醤油 酒 塩	28.5g
14 金	みそめ	大豆 みそ					片栗粉 砂糖	油	酒 みりん	21.3g
	ちゅうかサラダ			チンゲンサイ	もやし コーン		砂糖	ごま油	醤油 酢 塩 こしょう	1.5g
	ごはん									2.1g
15 土	ぎゅうにゅう		牛乳							586kcal
	いわしのうめおかかに	いわし かつお節		小松菜	ねぎ 生姜		砂糖		醤油 酒 みりん 酢	27.8g
	いそかあえ		のり		もやし				醤油 みりん	14.0g
16 日	さわにわん	豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ ごぼう えのきたけ				醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	1.7g
	ごはん									2.2g
	ぎゅうにゅう		牛乳							641kcal
17 月	あじしそフライ	(あじ)		(しそ)			(パン粉 小麦粉)	油	ソース	23.9g
	にびたし	油揚げ		チンゲンサイ	もやし		砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	20.1g
	けんちんじる	豆腐		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく			ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.7g
18 火	ロールパン		脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	641kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							808kcal
	コングラタン	(豆乳 おから)			(玉ねぎ コーン)		(じゃが芋 米粉 ショートニング)			23.9g
19 水	カレードレッシングサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり		砂糖	油	酢 塩 カレー粉	22.8g
	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 エリンギ 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	1.6g
	チーズ(小中)		チーズ							2.3g
20 木	ごはん									647kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳							840kcal
	とりのからあげ	鶏肉			生姜 にんにく		片栗粉	油	醤油 酒	22.4g
21 金	たくあんあえ			小松菜	キャベツ たくあん				塩	22.7g
	わかめじる	豆腐	わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ				醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	1.4g



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 木	むぎごはん					米	麦		650kcal	852kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						22.6g	28.4g
	さばのおしおやき	さば 大豆粉						塩 しょう油 酒 塩	23g	29g
	ひじきのにも	ちくわ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	砂糖	ごま油	醤油 みりん 酒	1.9g	2.4g
	たまねぎとしんじやがのみそしる	みそ 大豆粉		チンゲンサイ	玉ねぎ 根深ねぎ えのきたけ	じゃが芋		かつお節 だし昆布		
17 金	ごはん					米			648kcal	849kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.4g	26.6g
	ピーマンのにくづめフライ	(豚肉 鶏肉)		(ピーマン)	(玉ねぎ)	(パン粉) 砂糖	油	(醤油) トマトケチャップ ソース	19.1g	23g
	じゃこいため		しらす干し	チンゲンサイ	キャベツ		ごま油	醤油 こしょう	1.6g	2.1g
	かきたまじる	卵 豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ	片栗粉		醤油 酒 塩 みりん かつお節 だし昆布		
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト							
20 月	こぎつねごはん	油揚げ			コーン 枝豆	米 砂糖		醤油 酒 みりん 和風だし	615kcal	803kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						21.3g	26.5g
	ツナコロッケ	(まぐろ油漬)			(玉ねぎ)	(じゃが芋 パン粉 米粉 小麦粉)	(大豆油) 油	(醤油)	20g	25.2g
	ゆでキャベツ					キャベツ		塩	1.7g	2.4g
	はりはりじる	豆腐 豚肉		にんじん 水菜	玉ねぎ えのきたけ			醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布		
21 火	りょくちやくパン		脱脂粉乳	茶		小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	630kcal	837kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.6g	35.8g
	スパニッシュオムレツ	卵 豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ		玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	バター	塩 こしょう	24.6g	31.1g
	やさしいサラダ				キャベツ きゅうり	砂糖	油	りんご酢 酢 塩 こしょう	2g	2.4g
	チンゲンサイの クリームスープ	ハム 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ コーン ぶなしめじ		油 生クリーム	ホワイトルウ ワイン コンソメ 塩 こしょう		
22 水	むぎごはん			どまんぱか給食の日		米			604kcal	779kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.8g	33.6g
	ぶくろいポークの あますあんかけ	豚肉	昆布	パプリカ(赤)	玉ねぎ ぶなしめじ 枝豆	砂糖 片栗粉		醤油 酢 酒	15.6g	18.4g
	おひたし			チンゲンサイ	キャベツ			醤油 みりん	1.6g	2.1g
	どまんぱかじる	豆腐 大豆 みそ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋		かつお節 だし昆布		
23 木	ごはん					米			678kcal	877kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.5g	33.6g
	くろはんべんいそあげ	黒はんべん	青のり			小麦粉	油	醤油	18.3g	21.9g
	ゆかりあえ			小松菜 ゆかり粉	大根			醤油	1.5g	1.9g
	あつあげのうまに	厚揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 生姜	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布		
24 金	しこくまい			友好都市 山梨県北杜市の献立		米 紫黒米		塩	670kcal	854kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						26.5g	33.1g
	とりにくのりんごたれやき	鶏肉 大豆粉			ずりおろしりんご 生姜 にんにく	砂糖 片栗粉		トマトケチャップ 醤油 ワイン 塩 こしょう	20.2g	24.4g
	だいこんのにも	さつまあげ			大根 こんにゃく	砂糖		醤油 みりん 酒 だし昆布	1.6g	2.2g
	くたくさんみそしる	豆腐 油揚げ みそ 大豆粉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ			かつお節 だし昆布		
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー				
27 月	ごはん					米			660kcal	863kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.8g	30.1g
	ふだにくのしょうがやき	豚肉			玉ねぎ 生姜	片栗粉		塩 しょう油 醤油 酒 みりん	20.8g	26.1g
	きりぼしだいこんのはりはりづけ			小松菜	切干大根	砂糖	ごま油	醤油 酢	1.5g	1.9g
	ゆばのすましじる	ゆば		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布		
	ずいか				ずいか					
28 火	ナン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	638kcal	854kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						27.2g	35.6g
	キーマダールカレー	豚肉 大豆		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく 生姜	ひよこ豆 レンズ豆 はちみつ	油	トマトケチャップ ワイン ソース コンソメ カレー粉 塩 こしょう ローレル ナツメグ クミン	21.7g	27.2g
	ごぼうサラダ	大豆粉			ごぼう きゅうり	砂糖	乳化ドレッシング	醤油 酢 こしょう	2.4g	2.7g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし			塩		
29 水	むぎごはん					米	麦		630kcal	816kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳					酒	25.5g	31.8g
	こやとうふのたまごとし	鶏肉 高野豆腐 卵			玉ねぎ ぶなしめじ 枝豆	砂糖		醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布	19.5g	23.5g
	ごまあえ			チンゲンサイ	大根	砂糖	ごま	醤油	1.4g	2g
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく	じゃが芋		酒 かつお節 だし昆布		
	さくらんぼ(小中)				さくらんぼ					
30 木	ごはん					米			658kcal	845kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.2g	28.9g
	とりにくとピーマンのケチャップあえ	鶏肉 鶏しバーでん粉付き		にんじん ピーマン	たけのこ パプリカ(黄)	砂糖 片栗粉	油	トマトケチャップ チキンスープ 酢 酒	20.6g	24.9g
	もやしちゅうかあえ				もやし きゅうり	砂糖	ごま油	醤油 塩 酢	1g	1.2g
	チンゲンサイとたまごのはるさめスープ	卵 ベーコン		チンゲンサイ	玉ねぎ	春雨 片栗粉		チキンスープ 酒 塩 こしょう		

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。

