

日/曜日	給食なし	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	浅中3年	ごはん	笠原小学校6年1組リクエスト献立						米				
		ぎゅうにゅう		牛乳							723kcal	855kcal	
		さんぞくやき	とり肉				にんにく しょうが	片栗粉 米粉	油	酒 しょうゆ 塩	25.5g	29.7g	
		チンゲンサイとみずなのサラダ				チンゲンサイ 水菜		さとう	油	こしょう りんご酢 塩 しょうゆ	28.3g	32.5g	
		とりごぼうじる	とり肉 油あげ			ごまつな 鶏ねぎ	にんじん	こんにゃく ごぼう	じゃがいも	塩 酒 しょうゆ かつお節 だし昆布	1.1g	1.4g	
		りんごタルト	(大豆 豆乳)			(りんご)	(米粉 さとう 片栗粉)	(植物油)					
2 水	北幼 南幼 西幼	むぎごはん						米 大麦			662kcal	808kcal	
		ぎゅうにゅう		牛乳							20.3g	24.1g	
		テンジャンチゲ	みた肉 とうふ みそ	(昆布)	にんじん なら (にんじん にら)	ぶなしめじ (はくさい たまねぎ にんにく しょうが)			ごま油	コチジャン 塩 酒 みりん 煮干し	18.3g	21.7g	
		こんさいのミックスあげ		あおさ		れんこん ごぼう	米粉	油	油	ガーリックパウダー 塩 しょうゆ	1.1g	1.4g	
		ナムル				ごまつな	もやし にんにく		ごま油	塩 しょうゆ			
		ほんかん				ほんかん							
3 木		むぎごはん	部分のこんだて						米 大麦				
		ぎゅうにゅう		牛乳							664kcal	835kcal	
		いわしのかりかりあげ	(いわし)				(しょうが)	(水あめ さとう 米粉 片栗粉 じゃがいも)	(油)	(塩)	25.1g	31.2g	
		はくさいのあえもの				チンゲンサイ	はくさい		ごま油	しょうゆ 塩	21.7g	26.9g	
		さわにわん	みた肉 とうふ	昆布	水菜 にんじん 鶏ねぎ	ごぼう えのきたけ だいこん				しょうゆ みりん 塩 こしょう かつお節	1.2g	1.7g	
		せつぶんまめ (小・中)	大豆										
4 金		ごはん (アルファ化米)						アルファ化米					
		ぎゅうにゅう		牛乳							683kcal	844kcal	
		ふゆやさいかレー	とり肉 大豆粉		にんじん トマト水煮 ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが カリフラワー マッシュルーム		レンズ豆 米粉	油	ケチャップ ソース チキンスープ 塩 赤ワイン こしょう ローレル カレー粉 オールスパイス ナッツパウダー ミネラルオイル	26.7g	32.6g	
		ほうれんそうのサラダ				ほうれんそう	キャベツ コーン	さとう	油	塩 しょうゆ 米酢	1.3g	1.6g	
		チョコタフィー	大豆 大豆粉					さとう ココア 片栗粉		塩			
7 月		こくとうロールパン		脱脂粉乳				小麦粉 さとう	ショートニング	塩			
		ぎゅうにゅう		牛乳							721kcal	912kcal	
		こうやどうふのチーズやき	高野豆腐 大豆粉 まくろ油揚げ	牛乳 チーズ		たまねぎ				ドレッシング こしょう	30.9g	38.6g	
		コールスロ サラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ	さとう	油	米酢 塩 しょうゆ	1.9g	2.7g		
		コーンポタージュ	大豆粉	牛乳 スキムミルク	たまねぎ コーンペースト			バター 生クリーム	コンソメ 白ワイン 塩 しょうゆ				
8 火		ごはん						米			671kcal	828kcal	
		ぎゅうにゅう		牛乳							25.2g	31g	
		にくどうふ	焼きどうふ みた肉		にんじん 春菊	はくさい こんにゃく まいたけ 鶏ねぎ えのきたけ		さとう		しょうゆ みりん 酒 かつお節	17.4g	20.4g	
		だいずのあまからあえ	大豆					さつまいも さとう 片栗粉	油	みりん しょうゆ	1.4g	1.8g	
		きりぼしだいこんのほりはづけ				チンゲンサイ	切干大根	さとう	ごま油	しょうゆ 米酢			
9 水	北幼 南幼 西幼	ごはん						米			678kcal	825kcal	
		ぎゅうにゅう		牛乳							28.6g	33.3g	
		さわらのみそドレッシングやき	さわら みそ 大豆粉						ドレッシング	酒 しょうゆ	22.5g	26.3g	
		うのはなに	おから さつまあげ		鶏ねぎ	たまねぎ しいたけ	さとう	油	しょうゆ みりん かつお節	1.7g	1.8g		
		のっぺいじる	とり肉		にんじん ごまつな	だいこん こんにゃく		さといも 片栗粉	油	しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布			
10 木		むぎごはん						米 大麦			705kcal	771kcal	
		ぎゅうにゅう		牛乳							25.8g	31.5g	
		とりにくとカシューナッツのあまからいため	とり肉 大豆粉 (とりレバー)			鶏ねぎ にんにく だけのこと	さとう 片栗粉 (片栗粉)	カシューナッツ 油	しょうゆ 酒 米酢 みりん	23g	27.6g		
		ちゅうがめえ			ごまつな	だいこん	さとう	ごま油	米酢 塩 しょうゆ	1.6g	2g		
		はるさめスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	しいたけ たまねぎ	春雨	ごま油	ポークブイヨン 酒 しょうゆ 塩 こしょう				
14 月		バーガーパン		脱脂粉乳				小麦粉 さとう	ショートニング	塩			
		ぎゅうにゅう		牛乳							648kcal	763kcal	
		ハンバーグデミグラスソース	(とり肉 ふた肉)				(たまねぎ)	(さとう 片栗粉 マッシュポテト) さとう 片栗粉	(豚脂)	(塩 香辛料) ケチャップ ソース デミグラスソース 赤ワイン	28.4g	34.2g	
		むしブロッコリー			ブロッコリー					塩	26.7g	30g	
		ミネストローネ	ベーコン 大豆		トマト にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	さとう じゃがいも	オリーブ油	白ワイン コンソメ 塩 しょうゆ とりがらスープ	2.3g	2.9g		
		おこめでガトーショコラ	(豆乳)				(さとう 米粉 片栗粉)	(油 ココア カカオマス)					
		スライスチーズ (小・中)		チーズ									



献立表を掲載しています！ 給食写真は毎日更新♪

日/曜日	給食なし	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						
15	火	むぎごはん					米	大麦		619kcal	786kcal			
		ぎゅうにゅう		牛乳						23.2g	28.1g			
		ごもくたまご焼き	たまご とり肉			たけのこ 根深ねぎ	しいたけ	さとう	油	しょうゆ 塩	16.6g	19.3g		
		キャベツのごまあえ				キャベツ	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	1.8g	2g		
		さつまいものみそしる	みそ 大豆粉		こまつな	にんじん	はくさい	さつまいも		かつお節 だし昆布				
16	水	ごはん					米			697kcal	863kcal			
		ぎゅうにゅう		牛乳						23.4g	29.2g			
		チキンなんぼん	とり肉 たまご					小麦粉	さとう	油	酒 こしょう しょうゆ 米酢	23.6g	28.7g	
		むしキャベツ				キャベツ					1.7g	2.1g		
		だんごじる	みそ	わかめ	にんじん デンゲンサイ	だいこん	ぶなしめじ	(小麦粉 片栗粉)		だし昆布 煮干し (塩)				
		たまごなしタルタルソース	(大豆)				(きゅうり たまねぎ レモン)	(さとう 片栗 粉)	(油)	(りんご酢 醸造酢)				
17	木	ごはん					米			621kcal	773kcal			
		ぎゅうにゅう		牛乳						23.6g	29.1g			
		あつあげのにくみそかけ	厚あげ とり肉 みそ 大豆粉			薬ねぎ	しょうが	さとう	片栗粉	(油)	酒	17.5g	21.1g	
		デンゲンサイのいそかあえ		のり	デンゲンサイ	キャベツ					しょうゆ	1.4g	1.9g	
		すましじる	とうふ	なると	にんじん	こまつな	たまねぎ	えのきたけ		しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布				
18	金	ソフトめん					小麦粉		塩	646kcal	876kcal			
		ぎゅうにゅう		牛乳						27.1g	37.7g			
		ふゆやさいのミートソース	ふた肉 大豆 大豆粉		にんじん ブロッコリー トマト水煮	たまねぎ にんにく しょうが カリフラワー セロリー	はくさい	しょうが	さとう	レンズ豆	油	赤ワイン ケチャップ ソース こしょう ポークブイヨン 塩	16.2g	24.2g
		コーンポテト				コーン		じゃがいも		塩	こしょう	1.6g	2.7g	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト			みかんレトルト		はちみつ いちごゼリー ぶどうゼリー					
		チーズ(中)		チーズ										
21	月	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉	さとう	ショートニング	塩	642kcal	807kcal		
		ぎゅうにゅう		牛乳							28.7g	35.7g		
		とりとだいたのトマトに	とり肉 大豆		ブロッコリー トマト水煮	たまねぎ エリンギ	にんにく	さとう	米粉	オリーブ油	チキンスープ 塩 白ワイン ローレル 赤ワイン こしょう ケチャップ	24g	29.4g	
		こまつなのソテー	まぐろ油揚げ		こまつな にんじん					ドレッシング	しょうゆ 塩 こしょう	1.4g	1.8g	
フルーツミックス				りんごレトルト 黄桃レトルト		みかんゼリー はちみつ			白ワイン					
22	火	むぎごはん					米	大麦		690kcal	873kcal			
		ぎゅうにゅう		牛乳						22.5g	28.2g			
		さばのたつたあげ	(さば)				(しょうが)	(片栗粉 小麦粉)	油	(しょうゆ みりん)	25g	32.4g		
		おひだし			デンゲンサイ	レタス				みりん シェーヨー 塩	1.4g	1.7g		
		どまんなかじる	とうふ 大豆 みそ 大豆粉		にんじん	だいこん	しいたけ			かつお節 だし昆布				
		はるみ				はるみ								
24	木	ごはん					米			658kcal	813kcal			
		ぎゅうにゅう		牛乳						24.7g	30.1g			
		おやこに	とり肉 たまご		いんげん	しょうが	たけのこ たまねぎ	さとう		しょうゆ みりん かつお節 酒	21.7g	25.7g		
		ごぼうのア モンドあえ			デンゲンサイ	ごぼう		さとう	アーモンド	米酢 しょうゆ	1.5g	2g		
けんちんじる	とうふ		にんじん 薬ねぎ	だいこん	しいたけ ごんにやく	さといも	ごま油	しょうゆ 塩 かつお節 だし昆布						
25	金	キムチごはん					米	大麦		693kcal	828kcal			
		ぎゅうにゅう		牛乳						26.6g	31.6g			
		みそまめ	大豆 みそ					片栗粉	さとう	油	酒 みりん	18.5g	21.4g	
		れんこんさんびら	さつまあげ		赤ハブリカ	れんこん	ごんにやく	さとう	ごま油	しょうゆ みりん	2.6g	3.3g		
		とんじる	ふた肉 みそ	とうふ	にんじん	だいこん	根深ねぎ ごぼう	じゃがいも		かつお節 だし昆布				
		ヨーグルト		ヨーグルト										
28	月	リンゴチップパン		脱脂粉乳		りんごチップ	小麦粉	さとう	ショートニング	塩	666kcal	846kcal		
		ぎゅうにゅう		牛乳							28g	34.6g		
		たららのグラタン	(たら) 大豆粉	牛乳 チーズ	パセリ	はくさい	たまねぎ カリフラワー	(片栗粉) 小麦粉	油	バター	白ワイン コンソメ こしょう	25.7g	31.8g	
		ポテトサラダ	大豆粉			コーン	きゅうり	じゃがいも さとう		ドレッシング	こしょう	1.7g	2.2g	
やさいスープ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ セロリー エリンギ	キャベツ			白ワイン コンソメ しょうゆ						

材料の都合等により、献立が変更することがあります。
袋井市産の食材は太字にしています。
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、浅羽学校給食センターまでお問い合わせください。(TEL: 23-3049)

「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。



袋井市で防災用に備蓄しているアルファ化米を学校給食で提供します

備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法をローリングストックといい、食品ロスの削減にもつながります。
2月4日のごはんは、袋井市で備蓄しているアルファ化米を使用します。

