



# 6月予定献立表



令和3年6月 池田町学校給食センター

6月4日~10日は歯と口の健康週間です。しっかりかんで食べましょう！

日	曜日	献立	献立	献立	献立	
1	火	<b>ナン</b> (小麦粉 なたね油 イースト 砂糖 食塩)	<b>キーマカレー</b> 玉葱 ビーマン 人参 コーン 豚肉 ひきわり大豆 サラダ油 カレー粉 カレールウ コンソメ トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 醤油 生姜 にんにく	<b>ハム入りマリネ</b> ハム パプリカ キャベツ きゅうり 玉葱 イタリアンドレッシング	牛乳	
2	水	<b>ごはん</b> 米 強化米	<b>豆腐ときくらげのスープ</b> 豆腐 きくらげ 人参 鶏ガラ 玉葱 スープストック 醤油 コンソメ 酒	<b>ポークファームさんのラム肉を使ったジンギスカン</b> ラム肉 ごま 生姜 にんにく みりん 醤油 玉葱 人参 ビーマン キャベツ もやし サラダ油 砂糖 リンゴジュース ウスターソース トマトケチャップ トカツソース	<b>きゅうりとわかめの酢の物</b> きゅうり 人参 ハム わかめ ごま 砂糖 酢 醤油	牛乳
3	木	<b>味噌ラーメン</b> 豚肉 いか 長葱 もやし メンマ わかめ 味噌ラメンスープ 鶏ガラ 削り節 人参 玉葱 生姜 にんにく かつおエキス ラード ごま油 ラーメン	<b>地産贈さんのフライドポテト</b> <b>(じゃがいも)</b> サラダ油	<b>果物 オレンジ</b> オレンジ	牛乳	
4	金	<b>ごはん</b> 米 強化米	<b>キャベツとわかめの味噌汁</b> キャベツ わかめ 長葱 味噌 煮干 削り節 昆布	<b>さばのていやき</b> (さば 醤油 みりん 砂糖)	<b>大豆とひじきの煮物</b> 大豆 ひじき 高野豆腐 人参 さつま揚げ つきこんにやく 砂糖 醤油 みりん 酒 サラダ油 ごま	牛乳
7	月	<b>麦ごはん</b> 米 強化米 麦	<b>卵と玉葱の味噌汁</b> 鶏卵 玉葱 長葱 味噌 煮干 削り節 昆布	<b>豚肉とごぼうの煮物</b> 豚肉 酒 醤油 ごぼう 人参 枝豆 砂糖 醤油 酒 みりん ごま油 ごま 削り節 サラダ油	<b>野菜とじゃこのサラダ</b> 白菜 きゅうり 人参 しらす干し 花かつお ごま 砂糖 醤油 めんつゆ	牛乳
8	火	<b>チョコクリームパン</b> (小麦粉 砂糖 食塩 鶏卵 脱脂粉乳 イースト マーガリン ショートニング チョコクリーム)	<b>ごろごろ野菜スープ</b> <b>ウインナー</b> じゃがいも 大根 玉葱 人参 さやいんげん コンソメ 鶏ガラ 玉葱 人参	<b>バジルチキン</b> ハーブチキンシーズニング ハーブシーズニングバジル 鶏肉	<b>カラフルかみかみサラダ</b> 大豆 枝豆 コーン 人参 ハム エッグゲアマヨネーズ (卵不使用) 砂糖 酢 醤油 味噌 ごま油	牛乳
9	水	<b>ごはん</b> 米 強化米	<b>白菜と舞茸の味噌汁</b> 白菜 舞茸 味噌 煮干 削り節 昆布	<b>いか天ぷら</b> (いか 天ぷら粉) サラダ油 ウスターソース	<b>れんこんとたけのこの土佐煮</b> れんこん たけのこ 人参 鶏肉 さやいんげん 砂糖 醤油 酒 みりん サラダ油 花かつお	牛乳
10	木	<b>マールとジャスパールのごちそうをさがせ！</b> <b>より ミートボールスパゲティ</b> スパゲティ オリーブ油 にんにく 玉葱 ミートボール トマトピューレ トマトケチャップ サラダ油 バター 砂糖	<b>ほうれん草のベーコンサラダ</b> ほうれん草 キャベツ ベーコン オリーブ油 砂糖 酢 醤油	<b>果物 りんご</b> りんご	牛乳	
11	金	<b>ごはん</b> 米 強化米	<b>大根と油揚げの味噌汁</b> 大根 油揚げ 味噌 削り節 煮干 昆布	<b>かにたま風</b> 鶏卵 玉葱 人参 長葱 干椎茸 糸かまぼこ サラダ油 酒 鶏ガラ みりん 砂糖 醤油 でん粉	<b>もやしとにらの和え物</b> もやし にら ハム 砂糖 醤油 ごま ごま油	牛乳
14	月	<b>青菜ごはん</b> 米 強化米 麦 菜飯の素	<b>えのきとわかめの味噌汁</b> えのき わかめ 長葱 味噌 煮干 削り節 昆布	<b>豆腐のとほろ煮</b> 焼き豆腐 豚肉 人参 玉葱 枝豆 干椎茸 砂糖 醤油 酒 サラダ油 でん粉	<b>白菜とちくわのからしマヨ和え</b> 白菜 人参 ちくわ 醤油 辛子 花かつお エッグゲアマヨネーズ (卵不使用)	牛乳
15	火	<b>豚キムチ丼</b> 豚肉 白菜キムチ 人参 もやし にら ごま ごま油 酒 醤油 サラダ油 コチュジャン めんつゆ 米 麦 強化米	<b>春雨とたけのこのスープ</b> 春雨 きくらげ たけのこ コンソメ 醤油 鶏ガラ 玉葱 人参	<b>さっぱりコーンのサラダ</b> キャベツ きゅうり コーン 和風ドレッシング	牛乳	
16	水	<b>ごはん</b> 米 強化米	<b>青梗菜と玉葱の味噌汁</b> 青梗菜 玉葱 豆腐 味噌 煮干 削り節 昆布	<b>阿部農場さんの豚肉を使った豚肉のかいり揚げ</b> <b>豚肉</b> 生姜 砂糖 醤油 酒 でん粉 サラダ油	<b>大根とこんにやくの煮物</b> 大根 こんにやく 人参 砂糖 醤油 みりん ごま ごま油	牛乳
17	木	<b>きつねうどん</b> 鶏肉 干椎茸 長葱 油揚げ 醤油 酒 みりん 煮干 削り節 鶏ガラ うどん	<b>ちくわの磯部揚げ</b> ちくわ 青のり 小麦粉 鶏卵 サラダ油	<b>くだもの パナナ</b> バナナ レモン汁	牛乳	
18	金	<b>塩むすび</b> 米 強化米	<b>豆腐と長葱の味噌汁</b> 豆腐 長葱 味噌 煮干 削り節 昆布	<b>たらん若狭焼き</b> (たら めんつゆ)	<b>キャベツともやしのサラダ</b> キャベツ ほうれん草 もやし ハム 砂糖 醤油 ごま油 サラダ油	牛乳
21	月	<b>ごはん</b> 米 強化米	<b>白菜と油揚げの味噌汁</b> 白菜 油揚げ 味噌 煮干 削り節 昆布	<b>鶏唐揚げ</b> 鶏肉 醤油 酒 砂糖 生姜 にんにく ごま油 鶏卵 小麦粉 でん粉 サラダ油	<b>なめたけ和え</b> なめたけ 小松菜 キャベツ 人参 めんつゆ ごま油	牛乳
22	火	<b>クロワッサン</b> (小麦粉 砂糖 食塩 鶏卵 イースト ショートニング 脱脂粉乳 マーガリン)	<b>青梗菜スープ</b> 青梗菜 玉葱 人参 <b>ウインナー</b> サラダ油 コンソメ 醤油	<b>ポークビーンズ</b> 豚肉 にんにく サラダ油 じゃがいも 玉葱 人参 グリンピース 大豆 粉チーズ トマトケチャップ ウスターソース トマト缶	<b>もやしとパプリカのサラダ</b> もやし パプリカ 砂糖 醤油 ごま油 サラダ油	牛乳
23	水	<b>ごはん</b> 米 強化米	<b>生揚げともやしの味噌汁</b> 生揚げ もやし わかめ 味噌 削り節 煮干 昆布	<b>白身魚フライ</b> (ほき パン粉 小麦粉 でん粉 食塩 調味料) サラダ油 ウスターソース	<b>切干大根煮</b> 切干大根 さつま揚げ 干椎茸 人参 いんげん つきこんにやく 砂糖 醤油 みりん 酒 サラダ油	牛乳
24	木	<b>ジャージャー麺</b> ラーメン 豚肉 ひきわり大豆 たけのこ 玉葱 干椎茸 長葱 にんにく 砂糖 醤油 味噌 豆板醤 生姜 酒 でん粉 ごま油 サラダ油 ウスターソース	<b>野菜コロッケ</b> (じゃがいも パン粉 小麦粉 玉葱 人参 いんげん 砂糖 とうもろこし 乾燥マッシュポテト でん粉 植物油 食塩) サラダ油 ウスターソース	<b>ピリ辛もやし</b> もやし ごま油 砂糖 酢 醤油 豆板醤	牛乳	
25	金	<b>帯広中華ちらし</b> 米 麦 強化米 豚肉 いか 酒 サラダ油 生姜 玉葱 人参 白菜 もやし いんげん きくらげ つと 砂糖 酒 オイスターソース 醤油 いらり玉子 でん粉 ごま油	<b>わかめスープ</b> わかめ <b>ベーコン</b> たけのこ コンソメ スープストック 醤油 鶏ガラ 玉葱 人参	<b>中華ごま団子</b> (小豆 砂糖 寒天 米粉 ごま ラード 白玉粉 でん粉 乳化剤 他) サラダ油	牛乳	
28	月	<b>セルフオムライス</b> 米 強化米 ビーマン コーン 玉葱 鶏肉 チキンライスの素 サラダ油 ウスターソース 砂糖 コンソメ トマトケチャップ 薄焼き玉子 ケチャップ小袋	<b>コンソメスープ</b> たけのこ <b>ベーコン</b> 干椎茸 コンソメ 醤油 スープストック 玉葱 人参	<b>大根のツナサラダ</b> 大根 人参 きゅうり ツナ 砂糖 醤油 味噌 ごま ごま油	牛乳	
29	火	<b>ポークカレーライス</b> 米 麦 強化米 じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 サラダ油 カレールウ トマトケチャップ ウスターソース スープストック カレー粉 チーズ 生姜 にんにく 砂糖	<b>フルーツ白玉</b> 白玉もち みかん缶 パイン缶 カクテルゼリー	牛乳		
30	水	<b>ごはん</b> 米 強化米	<b>中華春雨スープ</b> にら 春雨 きくらげ コンソメ 醤油 玉葱 人参	<b>イカチリ豆腐</b> いか 酒 でん粉 サラダ油 たけのこ 玉葱 ビーマン 長葱 焼き豆腐 ごま油 豆板醤 砂糖 醤油 チリソース トマトケチャップ ウスターソース コンソメ	<b>カラフル中華サラダ</b> もやし キャベツ きゅうり 人参 砂糖 醤油 ごま油 辛子	牛乳

☆使用予定の材料が変更になる場合があります。  
 ☆各献立に入っている食材はおおよそ記入しておりますが、調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。  
 塩・胡椒は毎日のように使用しているため、記載を省略しています。  
 ☆原材料欄 ( ) で記載されている食品は既製品になります。  
 ☆鶏ガラや豚骨以降に記載されている人参・玉ねぎは出汁に使用しています。  
 1食あたりの平均摂取量

【学校給食摂取基準について】  
 各年齢の成長期の子どものために必要な栄養摂取の基準。これをもとに学校給食の献立を考えています。残さず食べられるよう少しずつ努力していきましょう。



☆今月の池田産食材☆  
 今月は6種類の池田産食材を使います。  
 ~池田町の食材をすずんで食べよう~

	熱量	たんぱく質	脂質	食塩
小学生	715kcal	26.1g	23.2g	3.2g
中学生	872kcal	31.0g	27.2g	3.9g

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
小学生	低学年 530Kcal 中学年 650Kcal 高学年 780Kcal	全摂取 エネルギーの13~20%	全摂取 エネルギーの25~30%	2g未満 2.5g未満
中学生	830Kcal			

