



令和3年9月 池田町学校給食センター

8月30日～9月5日は防災週間です！

日	曜日	朝食	午前給食	午後給食	夕食	備考
1	水	アルファ米 わかめごはん (米 わかめ 食塩 砂糖 昆布エキス でん粉 ホタテエキス 調味料)	真沢山味汁 豚肉 豆腐 つきこんにゃく じゃがいも ごぼう 人参 大根 長葱 油揚げ サラダ油 味噌 煮干 削り節	いわしの梅煮 (いわし 水あめ でん粉 梅肉 鯉削り節 調味料 砂糖 醤油 梅酢 こんぶだし 他)	くだもの バナナ バナナ レモン果汁	1日(水)の給食は災害時の食事をイメージしています。
2	木	塩ラーメン 豚肉 五葱 コーン 人参 長葱 白菜 ピーマン もやし メンマ わかめ 塩ラーメンスープ 生姜 にんにく 鶏ガラ 削り節 ラード ごま油 ラーメン		野菜コロッケ (じゃがいも パン粉 小麦粉 人参 玉葱 いんげん とうもろこし 乾燥マッシュポテト 砂糖 でん粉 食用植物油脂 他) サラダ油 ウスターソース	ごまだれ団子 白玉もち 砂糖 醤油 でん粉 ごま	牛乳
3	金	ごはん 米 強化米	えのきとわかめの味噌汁 えのき わかめ 長葱 味噌 煮干 削り節 昆布	鶏肉の酢豚風 鶏肉 醤油 酒 にんにく でん粉 サラダ油 人参 たけのこ 五葱 ピーマン 砂糖 酢 醤油 コンソメ	ピリ辛もやし もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油 豆板醤	牛乳
6	月	ツナマー婆ー丼 米 強化米 豆腐 干椎茸 人参 生姜 にんにく ごま油 ツナ 砂糖 醤油 味噌 オイスターソース 豆板醤 長葱 でん粉		人参とハムのスープ 人参 五葱 サラダ油 トカッフ白 コンソメ ハム パセリ	コーンサラダ キャベツ きゅうり コーン サラダ油 砂糖 酢 辛子 エッグケアマヨネーズ(卵不使用)	牛乳
7	火	小豆パン (小麦粉 砂糖 食塩 鶏卵 脱脂粉乳 イースト 小豆 ショートニング マーガリン)	ジュリエンヌスープ 五葱 キャベツ 人参 ピーマン ベーコン サラダ油 コンソメ トカッフ白	じゃがいものミートソース焼き じゃがいも 五葱 豚肉 人参 トマト缶 にんにく デミグラスソース サラダ油 トマトケチャップ 味噌 砂糖 小麦粉 チーズ パセリ バジル	甘夏みかん 甘夏みかん缶	牛乳
8	水	ごはん 米 強化米	白菜とさつま揚げの味噌汁 白菜 さつま揚げ 人参 味噌 煮干 削り節 昆布	千草焼き 鶏卵 ツナ ほうれん草 高野豆腐 砂糖 みりん 醤油 味噌 でん粉	大根サラダ 大根 きゅうり ハム サラダ油 砂糖 酢 醤油 ごま	牛乳
9	木	かしわうどん 鶏肉 ぶなしめじ 干椎茸 たもぎ茸 長葱 油揚げ みりん 醤油 酒 煮干 削り節 鶏ガラ うどん		ちくわの磯部揚げ ちくわ 青のり 小麦粉 鶏卵 サラダ油	ツナサラダ もやし 人参 ほうれん草 コーン ツナ 醤油 レモン汁 ごま油 砂糖	牛乳
10	金	ごはん 米 強化米	もやしと油揚げの味噌汁 もやし 油揚げ 味噌 煮干 削り節 昆布	ほっけフライ (ほっけ パン粉 バッター粉 小麦粉) サラダ油 ウスターソース	大豆とひじきの煮物 大豆 ひじき 高野豆腐 さつま揚げ つきこんにゃく 人参 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま サラダ油	牛乳
13	月	パエリア風ごはん 米 強化米 人参 五葱 ピーマン いか 鶏肉 あさり カレー粉 砂糖 コンソメ サラダ油 酒 トカッフ赤	コンソメスープ たけのこ ベーコン 干椎茸 コンソメ 醤油 スープストック 鶏ガラ 五葱 人参	ハム入りマリネ ハム パブリカ キャベツ きゅうり コーン 五葱 イタリアンドレッシング	チーズ チーズ	牛乳
14	火	卵パン (小麦粉 砂糖 食塩 鶏卵 脱脂粉乳 イースト ショートニング マーガリン)	インド風スープ じゃがいも 五葱 人参 鶏肉 砂糖 醤油 トマトケチャップ カレールウ チーズ コンソメ サラダ油 オールスパイス	*新メニュー* たらバジル焼き (たら バジルソース)	切干大根のうまマヨサラダ 切干大根 きゅうり 人参 コンソメ エッグケアマヨネーズ(卵不使用) 砂糖 酢 醤油 ごま ごま油	牛乳
15	水	ごはん 米 強化米	なめこと麸の味噌汁 なめこ 長葱 豆麩 味噌 煮干 削り節	イカチリ豆腐 いか 酒 でん粉 サラダ油 たけのこ 五葱 ピーマン 長葱 焼き豆腐 ごま油 豆板醤 砂糖 醤油 酒 チリソース トマトケチャップ ウスターソース コンソメ	カラフル中華サラダ もやし キャベツ きゅうり 人参 砂糖 醤油 ごま油 辛子	牛乳
16	木	ごぼうスパゲティ スパゲティ サラダ油 にんにく ごぼう ベーコン 砂糖 酒 醤油 パセリ		青のりポテト じゃがいも サラダ油 青のり	果物 りんご りんご	牛乳
17	金	ごはん 米 強化米	大根と油揚げの味噌汁 大根 油揚げ 味噌 煮干 削り節 昆布	鶏肉の生姜焼き 鶏肉 サラダ油 生姜 砂糖 醤油 酒	もやしとキャベツのサラダ キャベツ ほうれん草 もやし ハム 醤油 砂糖 ごま油 サラダ油	牛乳
20	月	○お月見給食○		敬老の日	お菓子のかほりさんのおまんじゅうです♪	
21	火	『すいはんきのあきやすみ』より栗あこわ 米 もち米 強化米 栗 酒 ごま 小豆 砂糖	お月見団子汁 かぼちゃボール 鶏肉 ごぼう 人参 長葱 ちくわ みりん 醤油 削り節 煮干 昆布	おさつコロッケ (さつまいも じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 植物油脂 黒ごま でん粉 食塩 パブリカ粉末) サラダ油	人参の胡麻みそ和え 人参 白菜 砂糖 醤油 味噌 ごま (小豆 砂糖 小麦粉 鶏卵 重曹 イスバタ)	牛乳
22	水	ごはん 米 強化米	キャベツとわかめの味噌汁 キャベツ わかめ 長葱 味噌 煮干 削り節 昆布	ピリッと厚揚げ 豚肉 生揚げ 春雨 干椎茸 人参 白菜 にら にんにく 豆板醤 醤油 酒 砂糖 中華だし でん粉 ごま油 サラダ油	もやしのおかか和え もやし 小松菜 花かつお めんつゆ	牛乳
23	火			秋分の日		
24	金	ごはん 米 強化米	青梗菜と五葱の味噌汁 青梗菜 五葱 豆腐 味噌 煮干 削り節 昆布	肉じゃが 豚肉 じゃがいも 五葱 人参 つきこんにゃく さやいんげん 干椎茸 砂糖 醤油 みりん 酒 サラダ油	白菜とちくわのからしマヨ和え ちくわ 醤油 辛子 白菜 人参 花かつお エッグケアマヨネーズ(卵不使用)	牛乳
27	月	阿部農場さんの豚肉を使った黒豚チャーハン 豚肉 長葱 生姜 にんにく 醤油 酒 みりん 人参 五葱 コーン 干椎茸 サラダ油 ごま油 砂糖 米 麦 強化米		かきたまスープ 鶏卵 人参 五葱 コンソメ 砂糖 でん粉 パセリ トカッフ白	パンサンスー ハム きゅうり 人参 春雨 砂糖 醤油 酢 辛子 ごま油	牛乳
28	火		チキンカレーライス じゃがいも 五葱 人参 鶏肉 サラダ油 チーズ トマトケチャップ ウスターソース にんにく 生姜 砂糖 カレー粉 スープストックFR 米 麦 強化米 カレールウ		フルーツゼリー和え(ゆず) プロックゼリー(ゆず) みかん缶 パイン缶	牛乳
29	水	ごはん 米 強化米	つみれ汁 つみれ ごぼう 干椎茸 長葱 醤油 削り節 煮干 サラダ油 昆布 みりん	竹中水産さんのドナルドサーモンを使ったちゃんちゃん焼き ドナルドサーモン サラダ油 キャベツ 人参 五葱 ピーマン コーン バター 砂糖 みりん 酒 味噌		牛乳
30	木		醤油ラーメン ラーメン 豚肉 いか 長葱 もやし メンマ つと ラード 鶏ガラ 人参 五葱 醤油ラーメンスープ 削り節 生姜 にんにく みりん かつおエキス ごま油	ゆでたまご 鶏卵	きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり 人参 ハム わかめ 砂糖 酢 醤油 ごま	牛乳

✿各献立に入っている食材はおおよそ記入してありますか、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。

✿鶏ガラ以降に記載されている人参・玉葱は出汁に使用しています。

1食あたりの平均摂取量

	熱量	たんぱく質	脂質	食塩
小学生	710kcal	25.8g	20.5g	3.2g
中学生	859kcal	30.3g	23.5g	3.8g

【学校給食摂取基準について】

各年齢の成長期の子どもたちに必要な栄養摂取の基準。

この基準値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づつ努力ていきましょう。

✿各献立に入っている食材はおおよそ記入してありますか、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。

✿鶏ガラ以降に記載されている人参・玉葱は出汁に使用しています。

1食あたりの平均摂取量

小学校	低学年	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	中学年	650Kcal			1.5g未満
小学生	高学年	780Kcal			2g未満
			全摂取エネルギーの13~20%	20~30%	2.5g未満

☆今月の池田産食材☆

今月は9種類の池田町産食材を使います。

~池田町産の食材をすすんで食べよう~

✿お月見のぞまきゅう

池田町産の食材を全部お召し上がりください♪

✿お月見のまんじゅう

お月見のまんじゅう

太字で記載されている食材は池田町産の食材です。

