5月の予定献立表

令和6年5月　池田町学校給食センター

旬の食材や、池田町産の食材を味わって食べてください♪

日	曜日					
1	水	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		たらピザ焼き たら　**トカップ白**　ピーマン　玉葱 マッシュルーム　ケチャップ ウスターソース　チーズ	オレンジ オレンジ	牛乳
2	木	エスカロップ 米　強化米　バター　**トカップ白**　**トカップ赤**　たけのこ　醤油　パセリ　豚肉　酒 小麦粉　鶏卵　パン粉　サラダ油　玉葱　人参　生姜　にんにく　中濃ソース デミグラスソース　ケチャップ　トマトピューレ　砂糖　鶏ガラ		キャベツスープ キャベツ　玉葱　鶏肉　醤油 コンソメ　サラダ油	かしわもち （米粉　砂糖　小豆　小麦粉 でん粉　植物油脂　柏葉）	牛乳
3	金	憲法記念日				
6	月	こどもの日　振替休日				
7	火	チョコチップパン （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 チョコチップ）	ウインナーポトフ **ウインナー**　じゃがいも　人参　玉葱 さやいんげん　鶏ガラ　コンソメ	ミートローフ 豚肉　玉葱　サラダ油　ピーマン　鶏卵　砂糖 パン粉　**トカップ赤**　ケチャップ　にんにく ウスターソース　バター　でん粉　**ベーコン**	フルーツゼリー和え（ゆず） ブロックゼリー（ゆず果汁　他） みかん缶　パイン缶	牛乳
8	水	ごはん 米　強化米	つみれ汁 野菜つみれ（一部に豚肉・大豆・小麦を含む）ごぼう　干椎茸　長葱　醤油 削り節　サラダ油　昆布　みりん	ほっけピリ辛味噌焼き ほっけ　豆板醤　味噌 みりん　砂糖　ごま	大根とこんにゃくの煮物 こんにゃく　大根　人参　ごま油 砂糖　醤油　みりん　ごま	牛乳
9	木	醤油ラーメン ラーメン　豚肉　いか　長葱　もやし　メンマ　ラード　醤油ラーメンスープ（一部に小麦・大豆・豚肉・ごま・鶏肉を含む）鶏ガラ　削り節　人参　玉葱　生姜　にんにく　みりん　かつおエキス　ごま油			白菜とちくわの辛子マヨ和え ちくわ　白菜　人参　醤油　花かつお 辛子　エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	牛乳
10	金	ごはん 米　強化米	油揚げとほうれん草の味噌汁 油揚げ　ほうれん草　味噌 削り節　昆布	豆腐のそぼろ煮 焼き豆腐　豚肉　人参　玉葱 枝豆　干椎茸　砂糖　醤油　酒 でん粉　サラダ油	もやしとさつま揚げの和え物 もやし　きゅうり　さつま揚げ 砂糖　醤油　酢　サラダ油	牛乳
13	月	たけのこごはん 米　強化米　麦　酒　昆布　絹さや たけのこ　人参　油揚げ　砂糖　酒 みりん　醤油	じゃがいもと玉葱の味噌汁 じゃがいも　玉葱　味噌 削り節　昆布	白身魚フライ （ほき　パン粉　小麦粉　でん粉　他） サラダ油　ウスターソース	大根の梅肉和え 大根　小松菜　砂糖　醤油　みりん 練り梅（りんご・大豆含む）花かつお	牛乳
14	火	バターロール （小麦粉　砂糖　マーガリン　鶏卵 ショートニング　イースト　脱脂粉乳）	ジュリエンヌスープ 玉葱　キャベツ　人参　ピーマン **ベーコン**　**トカップ白**　サラダ油 コンソメ	鶏肉のマスタード焼き 鶏肉　にんにく　粒マスタード はちみつ　醤油	ツナコーンポテトサラダ じゃがいも　コーン　ツナ　玉葱 サラダ油　砂糖　コンソメ エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	牛乳
15	水	ビビンバ 米　麦　強化米　酒　醤油　豚肉　焼き豆腐　メンマ　干椎茸　長葱 生姜　にんにく　サラダ油　砂糖　みりん　ごま油　豆板醤　人参 ほうれん草　もやし　ごま　砂糖　酢　ごま油		春雨とたけのこのスープ 春雨　きくらげ　たけのこ　コンソメ 醤油　鶏ガラ　玉葱　人参	ヨーグルト ヨーグルト	牛乳
16	木	山菜うどん 鶏肉　干椎茸　山菜水煮（わらび　ぜんまい　細竹　えのき） 長葱　油揚げ　鶏ガラ　削り節　醤油　みりん　酒　うどん		ちくわ磯辺揚げ（小1本・中2本） ちくわ　青のり　小麦粉 鶏卵　サラダ油	人参のごま味噌和え 人参　白菜　砂糖 醤油　味噌　ごま	牛乳
17	金	ごはん 米　強化米	麩と長葱の味噌汁 長葱　豆麩　味噌 削り節　昆布	ミートボール甘酢あん ミートボール（一部に大豆・鶏肉・豚肉を含む） 人参　たけのこ　ピーマン　玉葱　にんにく 砂糖　酢　醤油　サラダ油　でん粉　ウスターソース	ピリ辛もやし もやし　ごま油　砂糖　酢 醤油　豆板醤	牛乳
20	月	わかめごはん 米　麦　強化米　わかめご飯の素 （わかめ　食塩　昆布エキス　他）	玉葱と豆腐の味噌汁 玉葱　豆腐　味噌 削り節　昆布	焼き魚　さば さば	筑前煮 枝豆　干椎茸　こんにゃく　人参　鶏肉 ごぼう　さつま揚げ　たけのこ　砂糖　酒 醤油　みりん　サラダ油　ごま油　ごま	牛乳
21	火	チキンカレー 米　麦　強化米　じゃがいも　玉葱　人参　鶏肉　サラダ油　チーズ　ケチャップ　ウスターソース　生姜 にんにく　砂糖　カレー粉　スープストック　カレールウ（乳・小麦・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・バナナを含む）			甘夏みかん 甘夏みかん	牛乳
22	水	ごはん 米　強化米	青梗菜ときくらげのスープ 青梗菜　きくらげ　サラダ油 コンソメ　醤油	豚肉とキャベツの味噌風味 豚肉　キャベツ　ピーマン　長葱　生姜 にんにく　醤油　酒　でん粉　サラダ油 味噌　ごま油　砂糖	ひじきと枝豆のサラダ もやし　枝豆　人参　ハム　ひじき 砂糖　酢　醤油　ごま油　ごま	牛乳
23	木	スパゲティナポリタン スパゲティ　サラダ油　玉葱　人参　ピーマン　マッシュルーム　**ベーコン** バター　ケチャップ　トマトソース　デミグラスソース　コンソメ ウスターソース　オールスパイス　砂糖　**トカップ赤**		白花豆コロッケ （白花豆　じゃがいも　バター　砂糖　塩 パン粉　でんぷん　他　一部に乳・小麦・ 大豆を含む）サラダ油　ウスターソース	新メニュー アスパラサラダ アスパラ　キャベツ きゅうり　砂糖 エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	ジョア
24	金	ソイ丼 米　強化米　麦　**大豆**　**ベーコン**　豚肉　人参　にら　醤油　みりん 砂糖　カレー粉　カレールウ（小麦・豚肉・鶏肉・大豆・りんごを含む） サラダ油　ひきわり大豆		豆腐と長葱の味噌汁 豆腐　長葱　味噌 削り節　昆布	いも団子（小1個・中2個） **いも団子**（じゃがいも　でんぷん コーンスターチ　トレハロース　砂糖） サラダ油　砂糖　醤油　でん粉	牛乳
27	月	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　削り節	ヤンニョムチキン 鶏肉　生姜　酒　でん粉　サラダ油 コチュジャン　にんにく　酒　醤油　みりん 砂糖　唐辛子　ケチャップ　水あめ	チャプチェ 豚肉　ピーマン　人参　干椎茸　春雨 生姜　にんにく　醤油　みりん　酒 ごま油　ごま　サラダ油　砂糖	牛乳
28	火	ミルクベビーパン （小麦粉　砂糖　鶏卵　食塩　脱脂粉乳 イースト　牛乳　ショートニング マーガリン）	かぶとベーコンのスープ かぶ　**ベーコン** 玉葱　コンソメ	じゃがいものミートソース焼き じゃがいも　豚肉　玉葱　人参　トマト缶 デミグラスソース　にんにく　サラダ油　砂糖 ケチャップ　味噌　チーズ　パセリ　バジル	マカロニソテー マカロニ　サラダ油　マッシュルーム ピーマン　玉葱　バター サラダ油　コンソメ	牛乳
29	水	ごはん 米　強化米	玉葱とふのりの味噌汁 玉葱　ふのり　味噌 削り節　昆布	さんまうま煮 （さんま　砂糖　醤油　みりん　生姜）	大豆とひじきの煮物 **大豆**　ひじき　高野豆腐　人参 つきこんにゃく　さつま揚げ　砂糖 醤油　みりん　酒　サラダ油　ごま	牛乳
30	木	味噌ラーメン ラーメン　豚肉　いか　長葱　もやし　メンマ　わかめ　ラード　鶏ガラ 味噌ラーメンスープ（大豆を含む）　削り節　人参　玉葱　生姜 にんにく　かつおエキス　ごま油		春巻 （キャベツ　玉葱　人参　長葱　豚肉　春雨　醤油　砂糖　ポークオイル ひじき　生姜　食塩　オイスターソース　香辛料　小麦粉　みりん　でん粉 他　一部に小麦・大豆・ごま・豚肉・ゼラチンを含む）サラダ油	バナナ バナナ　レモン汁	牛乳
31	金	スパイシーピラフ 米　麦　強化米　ピーマン　玉葱　サラダ油　にんにく 鶏肉　バター　カレー粉　ケチャップ　コンソメ		白菜スープ 白菜　マッシュルーム　**ベーコン** コンソメ　醤油　スープストック 鶏ガラ　人参　玉葱	シーチキン和え ツナ　いか　キャベツ　玉葱　人参 砂糖　醤油　サラダ油 エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	牛乳

ソウルフードを巡る旅 第一弾☆根室市

町内のお菓子のかほりさんに作ってもらいます♪

✿材料の都合で、献立を一部変更する事がありますのでご了承ください。
✿各献立に入っている食材はおおよそ記入してありますが、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	705kcal	25.8g	21.8g	3.0g
中学生	860kcal	30.5g	25.6g	3.7g

【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。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
小学生	低学年	530Kcal	全摂取エネルギーの13～20%	全摂取エネルギーの20～30%	1.5g未満
	中学年	650Kcal			2g未満
	高学年	780Kcal			
中学生		830Kcal			2.5g未満

いただきます 感謝の気持ちをわすれずに

☆今月の池田産食材☆
今月は6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～

ウインナー　ベーコン　トカップ赤白　大豆　かしわもち　いも団子

太字で記載されている食材は池田町産の食材です。