6月予定献立表

令和6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	ごはん	なめこと麩の味噌汁	青椒肉絲	やみつきキャベツ	
3	月	米　強化米	なめこ　長葱　豆麩 味噌　削り節　昆布	豚肉　ピーマン　じゃがいも　たけのこ 人参　生姜　醤油　オイスターソース 酒　サラダ油　砂糖　酢	キャベツ　きゅうり 塩昆布　ごま油	牛乳
4	火	かみかみメニュー **ひじきごはん**	**もやしとほうれん草の味噌汁**	かみかみメニュー **揚げ大豆の甘だれがらめ**	**大根サラダ**	牛乳
		米　強化米　麦　醤油　砂糖　酒 みりん　鶏肉　ひじき　人参 油揚げ　ごま	もやし　ほうれん草　味噌 削り節　昆布	**大豆**　さやいんげん　でん粉 サラダ油　砂糖　醤油　ごま	大根　きゅうり　ハム　サラダ油 砂糖　酢　醤油　ごま油	
5	水	**ごはん**　新メニュー **玉葱と白菜の味噌汁**	かみかみメニュー **いか天ぷら**	かみかみメニュー **さつま揚げとこんにゃくの煮つけ**		牛乳
		米　強化米	玉葱　白菜　味噌 削り節　昆布	（いか　天ぷら粉　植物油　食塩 一部に小麦・大豆を含む）サラダ油 ウスターソース	さつま揚げ　こんにゃく　サラダ油 ごま　酒　砂糖　醤油　豆板醤	
6	木	**きつねうどん**	**野菜かき揚げ**	かみかみメニュー **果物　りんご**		牛乳
		鶏肉　干椎茸　ちくわ　長葱　油揚げ　醤油　酒 みりん　煮干　削り節　鶏ガラ　うどん	（玉葱　人参　ごぼう　春菊　小麦粉 ベーキングパウダー　他　一部に 小麦・大豆を含む）サラダ油	りんご		
7	金	かみかみメニュー **れんこんピラフ**	**青梗菜スープ**	かみかみメニュー **カラフルかみかみサラダ**		牛乳
		米　強化米　麦　れんこん　人参　玉葱　パセリ　**ベーコン** バター　コンソメ　**トカップ白**　醤油	玉葱　人参　**ウインナー**　青梗菜 サラダ油　コンソメ　醤油	**大豆**　枝豆　コーン　人参　ハム エッグケアマヨネーズ（卵不使用） 砂糖　酢　醤油　味噌　ごま油		
10	月	かみかみメニュー **麦ごはん**　かみかみメニュー **2種の根菜汁**	**生揚げと豚肉の味噌炒め**	**わかめサラダ**		牛乳
		米　強化米　麦	ごぼう　つきこんにゃく　人参 干椎茸　長葱　醤油　削り節 サラダ油　みりん　昆布	生揚げ　豚肉　酒　メンマ　さやいんげん 人参　砂糖　醤油　味噌　サラダ油	わかめ　きゅうり　人参　コーン 砂糖　酢　醤油　ごま油	
11	火	ソウルフードを巡る旅 第二弾☆別海町 新メニュー **ほたてバーガー（フライ：小2個・中3個）**		無償提供の ほたてフライです！！	**コーンスープ**	牛乳
		フライとキャベツをパンに はさんで　オリジナルの ほたてバーガーを作っちゃおう♪	コッペパン（小麦粉　砂糖　食塩　鶏卵　イースト　ショートニング　脱脂粉乳　他） ほたてフライ（ほたて　パン粉　小麦粉　食塩　大豆粉　植物性たんぱく コーンスターチ　一部に小麦・大豆を含む）サラダ油　キャベツ　ソース小袋		コーン　コーンピューレ　玉葱 スイートコーン缶　サラダ油　コンソメ 牛乳　でん粉　パセリ　生クリーム　砂糖	
12	水	**ごはん**	**大根と油揚げの味噌汁**	**タッカルビ**	**小松菜サラダ**	牛乳
		米　強化米	大根　油揚げ 味噌　削り節　昆布	鶏肉　生姜　にんにく　砂糖　酒　醤油　キムチ　人参 キャベツ　長葱　にら　玉葱　サラダ油　コチュジャン 豆板醤　でん粉　ごま　トッポギ（もち）　味噌	小松菜　ひじき　春雨　ハム 砂糖　醤油　酢　辛子　ごま油	
13	木	**ツナスパゲティ**	**チーズフォンデュサンドコロッケ**	**果物　オレンジ**		牛乳
		スパゲティ　玉葱　ツナ　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　砂糖　サラダ油	（じゃがいも　チーズ　脱脂粉乳　砂糖　パン粉　小麦粉 植物油脂　米粉　r粉末状大豆たん白　ぶどう糖　でん粉　他 一部に乳・小麦・大豆を含む）サラダ油　ウスターソース	オレンジ		
14	金	△塩むすび△	**もやしとわかめの味噌汁**	**厚焼き玉子**	**なめたけ和え**	牛乳
		米　強化米	もやし　わかめ　味噌 削り節　昆布	（鶏卵　砂糖　みりん　酢　醤油　かつおだし 食用植物油脂　昆布だし　食塩　加工でんぷん 他　一部に卵・小麦・大豆を含む）	なめたけ　小松菜　キャベツ 人参　めんつゆ　ごま油	
17	月	**ごはん**	**鶏ごぼう汁**	**さばの味噌煮**	**白和え**	牛乳
		米　強化米	鶏肉　ごぼう　人参　長葱　削り節 昆布　味噌　サラダ油	（さば　味噌　砂糖　みりん　でん粉 他　一部にさば・大豆を含む）	豆腐　人参　ほうれん草　砂糖 削り節　昆布　ごま　醤油	
18	火	**ごまパン**	**オニオンスープ**	**ウインナートマトソースがけ（小1本・中2本）**	**パプリカともやしのサラダ**	牛乳
		（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　ごま）	玉葱　人参 サラダ油　コンソメ	**ウインナー**　ピーマン　玉葱　ひきわり大豆 ウスターソース　**トカップ赤**　にんにく サラダ油　バジル　砂糖　ケチャップ	パプリカ　もやし　砂糖　醤油 ごま油　サラダ油	
19	水	**ポークカレー**			**フルーツ杏仁ミックス**	牛乳
		米　麦　強化米　じゃがいも　玉葱　人参　豚肉　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（一部に乳・小麦・鶏肉・大豆・りんご・バナナを含む）		ホワイトゼリー（一部に乳を含む） みかん缶　パイン缶　やわらか杏仁豆腐 （一部に乳・大豆を含む）	
20	木	**塩ラーメン**	**揚げ餃子（2個）**		**切干大根サラダ**	牛乳
		豚肉　玉葱　コーン　人参　長葱　白菜　メンマ　わかめ 塩ラーメンスープ（一部に豚肉・大豆を含む）生姜　にんにく　鶏ガラ 削り節　ラード　ごま油　ラーメン	（キャベツ　小麦粉　鶏肉　豚肉　玉葱　にら　なたね油 ごま油　食塩　酒　オイスターソース　でん粉　米粉　香辛料 大豆粉　砂糖　他　一部にごまを含む）サラダ油		切干大根　もやし　きゅうり　人参 ごま油　砂糖　醤油　酢　ごま	
21	金	**豚キムチ丼**	**高野豆腐のスープ**		**さっぱりコーンのサラダ**	牛乳
		米　強化米　麦　豚肉　キムチ（白菜　大根　人参　にら　長葱　昆布　唐辛子 食塩　にんにく　砂糖　生姜　もち粉　酢　酒粕）　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　味噌　砂糖	高野豆腐　小松菜　人参 **ベーコン**　コンソメ		キャベツ　きゅうり　コーン　青じそドレッシング （醤油　酢　砂糖　鰹節エキス　ほたてエキス 青じそ　他　一部に小麦・大豆・さばを含む）	
24	月	**ごはん**	**じゃがいもと玉葱の味噌汁**	**ピリッと厚揚げ**	**大根の梅和え**	牛乳
		米　強化米	じゃがいも　玉葱　味噌 削り節　昆布	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	大根　きゅうり　梅ご飯の素（梅　赤じそ 鰹節　食塩　酢　りんご酢　他　一部に りんごを含む）砂糖　酢　醤油　みりん	
25	火	**クロワッサン**	**コンソメスープ**	**ハンバーグソースかけ**	**ポパイソテー**	牛乳
		（小麦粉　砂糖　鶏卵 ショートニング　イースト 脱脂粉乳　マーガリン）	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　玉葱　人参	**ハンバーグ**　ケチャップ　ウスターソース **トカップ赤**　砂糖　でん粉　玉葱　バター	ほうれん草　コーン　玉葱 バター　コンソメ	
26	水	**帯広中華ちらし**	**春雨と豆腐のスープ**	新メニュー **海藻サラダ**		牛乳
		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　さやいんげん　きくらげ　砂糖　酒　オイスターソース　醤油 いり玉子（鶏卵　でん粉　砂糖　食塩　鰹節エキス　他）　でん粉　ごま油	春雨　豆腐　干椎茸　醤油　コンソメ スープストック　鶏ガラ　人参　玉葱	キャベツ　きゅうり　海藻ミックス 塩中華ドレッシング（水飴　砂糖　酢 植物油脂　にんにく　昆布エキス　他）	
27	木	**ジャージャー麺**	**中華ごま団子**	**青梗菜ともやしの和え物**		牛乳
		やきそば　ごま油　豚肉　ひきわり大豆　たけのこ　玉葱　干椎茸　長葱 サラダ油　生姜　にんにく　酒　砂糖　醤油　味噌　豆板醤　甜面醤 でん粉　ごま油　ウスターソース	（小豆　いんげん　水あめ　砂糖　米粉 ごま　ラード　他　一部に小麦・乳・ 豚肉・大豆を含む）サラダ油	くらげ　青梗菜　もやし　いか ごま油　砂糖　醤油　味ポン		
28	金	**鮭ザンギ丼**	新メニュー **小松菜とわかめの味噌汁**		**水無月**	麦茶
		米　強化米　麦　鮭　生姜　にんにく　酒　醤油　でん粉　小麦粉　カレー粉 サラダ油　ピーマン　玉葱　人参　削り節　昆布　砂糖　唐辛子	小松菜　わかめ 味噌　削り節　昆布	くず粉　白玉粉　小麦粉 砂糖　甘納豆		

✿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。これをもとに学校給食の献立を考えています。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

	熱量	たんぱく質	脂質	食塩
小学生	694kcal	24.2ｇ	21.3g	3.1g
中学生	841kcal	28.7ｇ	25.1ｇ	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。

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 5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～

大豆

トカップ赤白

ベーコン

ウインナー

ハンバーグ

太字で記載されている食材は池田町産の食材です。