9月 予定献立表

令和6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					
2	月	防災の日給食 **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 ほたてエキス　調味料）	**具沢山豚汁** 豚肉　サラダ油　ごぼう　人参　大根 つきこんにゃく　**じゃがいも**　油揚げ 豆腐　長葱　味噌　削り節　昆布	**いわしの梅煮** （いわし　水あめ　でん粉　梅肉　削り節 砂糖　醤油　梅酢　昆布だし　他）	**甘夏みかん** 甘夏みかん缶 2日の給食は災害時の食事をイメージしています。	牛乳
3	火	**黒糖パン** （小麦粉　黒糖　食塩　鶏卵　脱脂粉乳 イースト　ショートニング　マーガリン）	池田小リクエスト **ABCマカロニスープ** **玉葱**　人参　さやいんげん **ウインナー**　ABCマカロニ　コンソメ	**チリコンカン** **金時豆**　**ベーコン**　豚肉　**玉葱**　人参　マッシュルーム　トマト缶 カレー粉　ウスターソース　トマトピューレ　チリパウダー **トカップ赤**　サラダ油　砂糖　醤油　コンソメ	**パプリカともやしのサラダ** パプリカ　もやし　砂糖　醤油 ごま油　サラダ油	牛乳
4	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 味噌　削り節　昆布	**揚げ出し豆腐** 揚げ出し豆腐（大豆　凝固剤　でん粉　大豆粉　小麦たんぱく 他 一部に小麦・大豆を含む）ピーマン　**玉葱**　人参 砂糖　みりん　酒　醤油　酢　でん粉　サラダ油	**ちくわの辛子和え** 白菜　ちくわ　砂糖 醤油　辛子	牛乳
5	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	池田小リクエスト **かぼちゃコロッケ** （じゃがいも　かぼちゃ　玉葱　食塩 パン粉　小麦粉　調味料）サラダ油	**季節の果物　梨** 梨	牛乳
6	金	**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　昆布	**かに玉風** 鶏卵　**玉葱**　人参　長葱　干椎茸　糸かまぼこ（たら　昆布エキス 鰹節エキス　でん粉　みりん　食塩　砂糖　他）　サラダ油　鶏ガラ みりん　酒　醤油　砂糖　でん粉	**磯香和え** もやし　小松菜　キャベツ 刻みのり　めんつゆ	牛乳
9	月	**ツナマーボー丼** 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	**玉葱とふのりの味噌汁** **玉葱**　ふのり 味噌　削り節　昆布	**地恵贈さんのいも団子（小1個・中2個）** **いも団子**　サラダ油　砂糖 醤油　でん粉	牛乳
10	火	ソウルフードを巡る旅 第五弾☆函館市 新メニュー **中華風チキンバーガー** たまごパン（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）鶏肉　生姜　にんにく 醤油　みりん　小麦粉　でん粉　サラダ油　砂糖　酢　ごま油　キャベツ　エッグケアマヨネーズ小袋（卵不使用）	**ミネストローネ** **大豆**　オリーブ油　にんにく　**玉葱** **じゃがいも**　人参　セロリ　トマト缶 **ウインナー**　コンソメ	ジョア
11	水	**ごはん** 米　強化米	**わかめスープ** わかめ　**ベーコン**　たけのこ スープストック　コンソメ　醤油 鶏ガラ　**玉葱**　人参	**チーズタッカルビ** 鶏肉　生姜　にんにく　砂糖　酒　醤油　キムチ　人参 長葱　キャベツ　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）　チーズ	**春雨サラダ** 春雨　もやし　ハム　ほうれん草 砂糖　醤油　サラダ油　ごま油	牛乳
12	木	**あんかけ焼きそば** やきそば　ごま油　豚肉　いか　あさり　たけのこ　**玉葱**　人参　白菜　干椎茸　生姜　にんにく　サラダ油 酒　砂糖　醤油　オイスターソース　スープストック　塩ラーメンスープ（一部に豚肉・大豆を含む）でん粉　中華だし	**きなこポテト** **じゃがいも**　サラダ油 きな粉　砂糖	牛乳
13	金	**ごはん** 米　強化米	**高野豆腐のスープ** 高野豆腐　小松菜　人参 **ウインナー**　コンソメ	**たらの味噌マヨネーズ焼き** たら　酒　味噌　**玉葱**　人参 エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	**ほうれん草のベーコンサラダ** ほうれん草　キャベツ　**ベーコン** オリーブ油　砂糖　醤油　酢	牛乳
16	月	**敬老の日**				
17	火	○お月見給食○ 新メニュー **栗ごはん** 米　もち米　強化米　酒　醤油　人参 鶏肉　油揚げ　栗　かつおエキス　砂糖 みりん　サラダ油	**お月見団子汁** かぼちゃもち（かぼちゃ　じゃがいも　でん粉 砂糖　食塩　加水でん粉）鶏肉　ごぼう　人参 長葱　ちくわ　みりん　醤油　削り節　昆布	**おさつコロッケ** （さつまいも　じゃがいも　砂糖　パン粉　パーム油　食塩 小麦加工品　小麦粉　黒ごま　でん粉　パプリカ粉末 他　一部に乳・大豆・ごまを含む）サラダ油	**人参の胡麻味噌和え** 人参　白菜　砂糖 醤油　味噌　ごま お菓子のかほりさんのおまんじゅうです！ **お月見まんじゅう** （小豆　砂糖 小麦粉　鶏卵　重曹 イスパタ）	牛乳
18	水	**ごはん** 米　強化米	**玉葱と卵の味噌汁** **玉葱**　鶏卵　味噌 削り節　昆布	**阿部農場さんのハンバーグソースかけ** **ハンバーグ**（黒豚肉　玉葱　長芋　水あめ　パン粉 食塩　香辛料）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	池田小リクエスト **カラフルかみかみサラダ** **大豆**　枝豆　コーン　人参　ハム 砂糖　酢　醤油　味噌　ごま油 エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	牛乳
19	木	**きつねうどん** 鶏肉　干椎茸　ちくわ　長葱　油揚げ　醤油　みりん 酒　削り節　鶏ガラ　うどん	**野菜かき揚げ** （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	**切干大根サラダ** 切干大根　もやし　きゅうり　人参 砂糖　醤油　酢　ごま　ごま油	牛乳
20	金	オリジナルののり弁を作っちゃおう♪ **セルフのり弁** 米　強化米　ごま昆布（昆布　醤油　砂糖　ごま　食塩　昆布エキス　水あめ　寒天　他　一部に小麦・大豆・ごまを含む） 花かつお　のり小袋　白身魚フライ（ほき　パン粉　小麦粉　でんぷん　食塩　調味料　他　一部に小麦・大豆を含む） ウスターソース　ごぼう　豚肉　人参　つきこんにゃく　枝豆　ごま油　酒　砂糖　醤油　みりん　ごま　サラダ油	**じゃがいもと豆腐の味噌汁** **じゃがいも**　豆腐　味噌 削り節　昆布	牛乳
23	月	**秋分の日**				
24	火	**クロワッサン** （小麦粉　砂糖　鶏卵　イースト ショートニング　脱脂粉乳 マーガリン）	**青梗菜スープ** 青梗菜　人参　**玉葱**　**ウインナー** サラダ油　コンソメ　醤油	**マカロニグラタン** ホワイトソース（小麦粉　全粉乳　ショートニング　玉葱　生クリーム とうもろこし油　食塩　バター　脱脂粉乳　香辛料　他 一部に小麦・乳成分・大豆を含む）**玉葱**　**じゃがいも** **ベーコン**　マカロニ　コーン　牛乳　チーズ　パセリ　サラダ油	**豚しゃぶサラダ** 豚肉　キャベツ　きゅうり　人参 ごま　胡麻ドレッシング （一部に小麦・大豆・ごまを含む）	牛乳
25	水	池田小リクエスト **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（一部に乳・小麦・鶏肉・大豆・りんご・バナナを含む）	**フルーツゼリー和え** カットゼリーはちみつレモン みかん缶　パイン缶	牛乳
26	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　味噌ラーメンスープ （一部に大豆を含む）　ラード　鶏ガラ　削り節　人参　**玉葱**　生姜 にんにく　かつおエキス　ごま油	**ゆでたまご** 鶏卵	**季節の果物　りんご** りんご	牛乳
27	金	**豚肉とごぼうの甘辛丼** 米　強化米　豚肉　酒　醤油　生姜　ごぼう　**玉葱**　切干大根 つきこんにゃく　サラダ油　砂糖　みりん　ごま　でん粉	**たけのこと生揚げの味噌汁** たけのこ　生揚げ　わかめ 味噌　削り節　昆布	**もやしとキャベツのサラダ** もやし　キャベツ　ほうれん草　ハム 砂糖　醤油　ごま油　サラダ油	牛乳
30	月	**ごはん** 米　強化米	**じゃがいもと長葱の味噌汁** **じゃがいも**　長葱　味噌 削り節　昆布	**味付き肉団子（小2個・中3個）** （鶏肉　豚肉　玉葱　豚脂　パン粉　砂糖　醤油　食塩　大豆油 チキンブイヨン　酢　植物油脂　オイスターエキス　ポークエキス 他　一部に鶏肉・豚肉・大豆・小麦・ごまを含む）	**大根のツナサラダ** 大根　人参　きゅうり　ツナ　ごま 砂糖　醤油　味噌　ごま油	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	719kcal	25.3g	22.3g	3.1g
中学生	864kcal	29.4g	25.3g	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

☆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　いただきます　感謝の気持ちをわすれずに

～池田町産の食材をすすんで食べよう～

太字で記載されている食材は池田町産の食材です。