10月予定献立表

令和6年10月池田町学校給食センター

日	曜日				
1	火	**ごまパン** （小麦粉　砂糖　食塩　鶏卵 脱脂粉乳　イースト　ごま ショートニング　マーガリン）	**人参とハムのスープ** 人参　ハム　**玉葱**　**トカップ白** サラダ油　コンソメ　パセリ	**ウインナートマトソースがけ（小1本・中2本）** **ウインナー**　**玉葱**　ピーマン　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	**ごぼうサラダ** ごぼう　きゅうり　人参　コーン　砂糖 酢　醤油　サラダ油　ごま エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	牛乳
2	水	**ごはん** 米　強化米	**大根と油揚げの味噌汁** 大根　油揚げ　味噌 削り節　昆布	**鶏肉とれんこんの甘辛揚げ** 鶏肉　れんこん　でん粉　サラダ油 さやいんげん　砂糖　醤油　みりん	**胡麻和え** ほうれん草　キャベツ　もやし ごま　砂糖　醤油	牛乳
3	木	**担々麺** 豚肉　メンマ　長葱　青梗菜　もやし　生姜　にんにく　ごま油　ねりごま 味噌ラーメンスープ　鶏ガラ　**玉葱**　人参　ごま　豆板醤　ラーメン		**白花豆コロッケ** （いんげん　じゃがいも　バター　砂糖 パン粉　でん粉　小麦粉） サラダ油　ウスターソース	**季節の果物　柿** 皮は残してもOKです。 柿	牛乳
4	金	**青菜ごはん** 米　麦　強化米 菜飯の素	**豆腐と長葱の味噌汁** 豆腐　長葱　味噌 削り節　昆布	**肉じゃが** 豚肉　**じゃがいも**　人参　**玉葱** 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	**やみつきキャベツ** キャベツ　きゅうり 塩昆布　ごま油	牛乳
7	月	**ごはん** 米　強化米	**つみれ汁** 野菜つみれ（一部に小麦・大豆・豚肉を含む）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　砂糖 味噌　みりん　ごま	**切干大根煮** 切干大根　さつま揚げ　干椎茸　人参 さやいんげん　つきこんにゃく　砂糖 醤油　みりん　酒　サラダ油	牛乳
8	火	**ポークカレー** 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・豚肉・大豆・りんご・鶏肉・バナナを含む）			**フルーツヨーグルト** ヨーグルト　みかん缶 パイン缶　はちみつ	牛乳
9	水	**ミックスコーンチャーハン** 米　麦　強化米　バター　豚肉　**玉葱**　人参　酒 砂糖　醤油　みりん　ごま油　枝豆　コーン		**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	**キャラメルポテト** さつまいも　サラダ油 砂糖　バター	牛乳
10	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　サラダ油　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**		**かぼちゃ挽肉フライ** （かぼちゃ　玉葱　豚肉　砂糖　醤油　豚脂　粒状植物性たん白 でん粉　パン粉　ウスターソース　香辛料　小麦粉　他 一部に小麦・大豆・豚肉・りんごを含む）サラダ油	👀目の愛護デーデザート👀 **ブルーベリーゼリー** （一部にブルーベリーを含む）	牛乳
11	金	**ごはん** 米　強化米	**青梗菜と玉葱の味噌汁** 青梗菜　**玉葱**　豆腐　味噌 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　砂糖 中華だし　酒　でん粉　ごま油　サラダ油	**もやしおかか和え** もやし　小松菜 花かつお　めんつゆ	牛乳
14	月	スポーツの日				
15	火	**クリームパン** （小麦粉　砂糖　食塩　鶏卵 脱脂粉乳　イースト　クリーム ショートニング　マーガリン）	**ころころ野菜スープ** **ウインナー**　**じゃがいも**　**玉葱** 人参　大根　さやいんげん コンソメ　鶏ガラ	**たらピザ焼き** たら角切（たら　でん粉　米粉　コーンフラワー） **トカップ白**　**玉葱**　ピーマン　マッシュルーム ケチャップ　ウスターソース　チーズ	**マカロニサラダ** マカロニ　きゅうり　キャベツ 酢　醤油　サラダ油 エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	牛乳
16	水	**ごはん** 米　強化米	**麩と長葱の味噌汁** 豆麩　長葱　味噌 削り節　昆布	**豚肉ジンギスカン** 豚肉　生姜　にんにく　みりん　醤油　サラダ油　**玉葱** 人参　ピーマン　キャベツ　もやし　りんごジュース 砂糖　ウスターソース　ケチャップ　**トカップ赤**	**大根の梅肉和え** 大根　小松菜　砂糖　醤油　みりん 練り梅（一部にりんご・大豆を含む） 花かつお	牛乳
17	木	**けんちんうどん** うどん　鶏肉　つきこんにゃく　ごぼう　人参　大根　干椎茸 長葱　小松菜　ごま油　醤油　酒　みりん　削り節		**ビーンズポテト** **じゃがいも**　**大豆**　でん粉 サラダ油　青のり	**ツナマヨサラダ** もやし　人参　ほうれん草　ツナ レモン汁　オリーブ油 エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	牛乳
18	金	**チキンライス** 米　強化米　トマトジュース　ピーマン　コーン　**玉葱**　鶏肉 ケチャップ　サラダ油　ウスターソース　砂糖　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**	**ハム入りマリネ** 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
21	月	ソウルフードを巡る旅 第六弾☆十勝メニュー **カラフル豚丼** 米　強化米　豚肉　**玉葱**　人参　コーン　枝豆　砂糖 醤油　みりん　水飴　酒　でん粉　サラダ油		**鶏ごぼう汁** 鶏肉　ごぼう　人参　長葱 削り節　味噌　サラダ油　昆布	約10年ぶりに登場します！！ **よねくらさんのバナナ饅頭** （小麦粉　砂糖　鶏卵　手亡餡 牛乳　はちみつ　水あめ　香料）	牛乳
22	火	**ナン** （小麦粉　なたね油　イースト 砂糖　食塩　水）	**キーマカレー** 豚肉　サラダ油　ひきわり大豆　**玉葱**　人参　ピーマン　コーン　生姜　にんにく カレールウ（一部に小麦・豚肉・鶏肉・大豆・りんごを含む）カレー粉　コンソメ 砂糖　ウスターソース　ケチャップ		**フレンチサラダ** キャベツ　**玉葱**　きゅうり フレンチドレッシング エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	牛乳
23	水	**ごはん** 米　強化米	**キャベツとわかめの味噌汁** キャベツ　長葱　わかめ 味噌　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　ピーマン **玉葱**　砂糖　酢　コンソメ	**ナムル** もやし　ほうれん草　人参　ハム 砂糖　醤油　酢　ごま油 生姜　にんにく	牛乳
24	木	**塩ラーメン** 豚肉　**玉葱**　コーン　人参　長葱　白菜　もやし　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		**チーズはんぺんフライ** （魚肉すりみ　チーズ　液卵白　植物油脂　発酵調味料 食塩　パン粉　水あめ　コーンフラワー　その他 一部小麦・乳・鶏卵・乳成分・大豆を含む）サラダ油	**バンサンスー** ハム　きゅうり　人参　春雨 砂糖　醤油　酢　辛子　ごま油	牛乳
25	金	**焼き油揚げとごぼうのごはん** 米　強化米　油揚げ　ごぼう　砂糖 みりん　醤油　サラダ油　ごま	**さつまいもと玉葱の味噌汁** さつまいも　**玉葱**　味噌 削り節　昆布	**いか天ぷら** （いか　天ぷらミックス　植物油　食塩 一部に小麦・いか・大豆を含む） サラダ油　ウスターソース	**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
28	月	**麦ごはん** 米　強化米　麦	**ブラウンシチュー** 豚肉　**トカップ赤**　**玉葱**　人参　**じゃがいも**　マッシュルーム　バター　ケチャップ ビーフシチューの素（一部に小麦・大豆・牛肉・豚肉を含む）　エスパニョールソース （一部に小麦・乳・大豆・りんご・豚肉・鶏肉を含む）コンソメ　生クリーム　中濃ソース		**ポパイソテー** ほうれん草　コーン　**玉葱** バター　コンソメ	牛乳
29	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）	**コーンスープ** コーン　コーンピューレ　**玉葱**　サラダ油 コーンクリーム缶　コンソメ　牛乳 でん粉　パセリ　生クリーム　砂糖	**鮭メンチカツ** （鮭　玉葱　チーズ　パン粉　植物油脂　でん粉　豚コラーゲン　砂糖 食塩　パン粉　小麦粉　ぶどう糖　ベーキングパウダー　他 一部に小麦・乳・鮭・大豆・豚肉を含む）サラダ油	**キャベツトマト煮** **ベーコン**　**玉葱**　にんにく キャベツ　人参　サラダ油　トマト缶 コンソメ　砂糖	牛乳
30	水	**ごはん** 米　強化米	**じゃがいもとわかめの味噌汁** **じゃがいも**　長葱　わかめ 味噌　削り節　昆布	**豆腐と豚肉のすきやき風** 豚肉　豆腐　しらたき　干椎茸 **玉葱**　砂糖　醤油　みりん　酒	**ひじきと枝豆のサラダ** もやし　枝豆　人参　ハム　ひじき 砂糖　醤油　酢　ごま油　ごま	牛乳
31	木	ハロウィン給食 **クリームスパゲティ** スパゲティ　サラダ油　バター　**ベーコン**　コーン　小松菜　**玉葱**　白菜 小麦粉　生クリーム　牛乳　チーズ　**トカップ白**　コンソメ		**ハロウィンサラダ** キャベツ　レッドキャベツ　きゅうり **玉葱**　ダイスチーズ フレンチドレッシング	**スイートパンプキン** かぼちゃ　かぼちゃペースト　バター 砂糖　鶏卵　牛乳　コーンフレーク	ジョア

✿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	730kcal	25.3g	23.7g	2.9g
中学生	884kcal	29.7g	27.7ｇ	3.4ｇ

【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

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7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～

ベーコン

トカップ赤白

大豆

じゃがいも

ウインナー

玉葱

バナナ饅頭

太字で記載されている食材は池田町産の食材です。