11月予定献立表

令和6年11月池田町学校給食センター

日	曜日					
1	金	甘納豆のお赤飯 米　もち米　強化米　食紅 甘納豆　ごま	生揚げともやしの味噌汁 生揚げ　もやし　わかめ 味噌　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	白菜とちくわの辛子マヨ和え 白菜　人参　ちくわ 醤油　辛子　花かつお エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	牛乳
4	月	文化の日　振替休日				
5	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）	野菜のオーロラソース煮 **じゃがいも　玉葱**　人参　豚肉　白花豆　にんにく　セロリ　マッシュルーム バター　小麦粉　サラダ油　**トカップ赤**　トマトソース　ケチャップ ウスターソース　砂糖　コンソメ　生クリーム		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
6	水	ごはん 米　強化米	芋団子汁 いももち　鶏肉　ごぼう　人参 長葱　ちくわ　醤油　みりん 削り節　昆布	さばの醤油みりん焼き さば　砂糖　醤油 みりん　でん粉	肉みそおでん 大根　人参　たけのこ　枝豆　こんにゃく さつま揚げ　豚肉　サラダ油 味噌　みりん　醤油　砂糖　酒	牛乳
7	木	焼きうどん うどん　豚肉　いか　ちくわ　人参　長葱　キャベツ 醤油　サラダ油　焼きうどんのたれ		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　**玉葱**　人参	小松菜サラダ 小松菜　ひじき　春雨　ハム　砂糖 酢　醤油　辛子　ごま油	牛乳
8	金	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	イカチリ豆腐 いか　酒　でん粉　サラダ油　たけのこ　**玉葱**　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 ケチャップ　ウスターソース　コンソメ　サラダ油	ピリ辛もやし もやし　ごま油　砂糖　酢 醤油　豆板醤	牛乳
11	月	✨新メニュー✨ アルファ米　田舎ごはん （米　しめじ　人参　たけのこ　椎茸 なめこ　きくらげ　わらび　食塩 植物油脂　砂糖　かつお節エキス　他）	✨新メニュー✨ 油揚げとさつまいもの味噌汁 油揚げ　さつまいも 味噌　削り節　昆布	松風焼き 鶏肉　鶏卵　長葱　パン粉　生姜 砂糖　醤油　味噌　みりん　酒 ごま　かつおエキス	白和え 豆腐　人参　ほうれん草　砂糖 削り節　昆布　ごま　醤油	牛乳
12	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 ショートイング　マーガリン）	インド風スープ **じゃがいも**　人参　**玉葱**　鶏肉　ケチャップ　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）砂糖　醤油　コンソメ サラダ油　オールスパイス　チーズ		シーザーサラダ キャベツ　きゅうり　人参　コーン シーザーサラダドレッシング（小麦・乳・卵・ 大豆を含む）クルトン（小麦を含む）	牛乳
13	水	ごはん 米　強化米	✨新メニュー✨ 小松菜と豆腐の味噌汁 小松菜　豆腐　味噌 削り節　昆布	いわしの梅煮 （いわし　水あめ　でん粉　梅肉　砂糖 削り節　醤油　梅酢　昆布だし 他）	いりどり 鶏肉　人参　たけのこ　ごぼう さやいんげん　ちくわ　こんにゃく 砂糖　醤油　みりん　酒　サラダ油	牛乳
14	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　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		春巻 （キャベツ　玉葱　人参　豚肉　春雨　ポークオイル　長葱　生姜 ポークミートペースト　ひじき　小麦粉　植物油脂　みりん　でん粉 他　一部に小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチンを含む）サラダ油	海鮮中華和え ほたて　糸かまぼこ　きゅうり キャベツ　人参　砂糖　醤油 ごま油　サラダ油	牛乳
15	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　サラダ油　ひきわり大豆 カレールウ（一部に小麦・豚肉・鶏肉・大豆・りんごを含む）		玉葱とわかめの味噌汁 玉葱　わかめ　味噌 削り節　昆布	青のりポテト **じゃがいも**　サラダ油　青のり	牛乳
18	月	ごはん 米　強化米	2種の根菜汁 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	鶏肉のごま味噌焼き 鶏肉　サラダ油　砂糖　醤油 味噌　酒　みりん　ごま	ひじきのそぼろ煮 ひじき　鶏肉　生姜　サラダ油　枝豆 コーン　人参　砂糖　みりん　酒 醤油　かつおエキス	牛乳
19	火	あんパン （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　あん）	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**	細切りポテトのガレット風 **じゃがいも　ウインナー　ベーコン** チーズ　鶏卵　ケチャップ　砂糖 ウスターソース　パセリ　でん粉	海藻サラダ キャベツ　きゅうり 海藻ミックス　塩中華ドレッシング	牛乳
20	水	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	ミートボール甘酢あん 肉団子　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	くらげの中華和え くらげ　青梗菜　もやし　いか 砂糖　醤油　ごま油　味ぽん	牛乳
21	木	スパゲティミートソース スパゲティ　サラダ油　バター　豚肉　ひきわり大豆　**玉葱**　ピーマン　人参 マッシュルーム　トマト缶　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　ミートソース　砂糖　**トカップ赤**　生クリーム　チーズ　でん粉	✨新メニュー✨ ほたてクリームコロッケ （ほたて　マカロニ　パン粉　生クリーム乳脂肪　小麦粉 ベーキングパウダー　コーンスターチ　他　一部に 乳・小麦・大豆・鶏肉を含む）サラダ油　ウスターソース	果物　バナナ バナナ　レモン汁	ジョア
22	金	ソウルフードを巡る旅 第七弾☆石狩市メニュー 麦ごはん 米　麦　強化米	✨新メニュー✨ 絹さやとじゃがいもの味噌汁 絹さや　**じゃがいも**　味噌 削り節　昆布	鮭に野菜をかけて 盛り付けてください♪ 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**　キャベツ　**玉葱**　ピーマン　人参 コーン　バター　砂糖　みりん　酒　味噌　サラダ油		牛乳
25	月	ごはん 米　強化米	豆腐ときくらげのスープ 豆腐　きくらげ　人参　鶏ガラ **玉葱**　スープストック 醤油　コンソメ　酒	回鍋肉 豚肉　キャベツ　**玉葱**　長葱　ピーマン 生姜　にんにく　砂糖　醤油　甜面醤 酒　サラダ油　ごま油	白菜ポン酢和え 白菜　人参　味ぽん オリーブ油　唐辛子	牛乳
26	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（一部に乳・小麦・豚肉・大豆・りんご・鶏肉・バナナを含む）			フルーツ杏仁ミックス ホワイトゼリー（乳を含む）みかん缶 パイン缶　やわらか杏仁豆腐 （乳・大豆を含む）	牛乳
27	水	ビーンズピラフ 米　強化米　**大豆**　ハム　**玉葱**　人参　ピーマン　バター コンソメ　醤油　酒　**トカップ白**　砂糖　サラダ油	オニオンスープ **玉葱**　人参　サラダ油　コンソメ		揚げごぼうのごま和え ごぼう　でん粉　サラダ油　ごま さやいんげん　みりん　砂糖　醤油	牛乳
28	木	味噌うどん 豚肉　酒　ちくわ　油揚げ　人参　大根　長葱　小松菜 醤油　味噌　みりん　削り節　うどん			大学芋 さつまいも　サラダ油　砂糖 水あめ　醤油　ごま	牛乳
29	金	ごぼうとベーコンのごはん 米　強化米　サラダ油　にんにく ごぼう　**ベーコン**　砂糖　酒 醤油　ごま　パセリ	ほうれん草と卵のスープ ほうれん草　鶏卵　**玉葱** 醤油　コンソメ　鶏ガラ　人参 サラダ油　でん粉	たらバジル焼き たら　バジル ハーブシーズニングバジル	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 砂糖　酢　醤油　ごま　ごま油 エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	牛乳

11月1日は神迎えの朔日（ついたち）と呼ばれ、お赤飯で神様をお迎えします

よくかんで食べてくださいね☆

池田町役場情報防災係からいただきます！

✿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	701kcal	24.6g	22.5g	2.9g
中学生	849kcal	28.7g	26.1g	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～

太字で記載されている食材は池田町産の食材です。