

日・曜日	1(水)		2(木)		3(金)		6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		20(月)			
献立	コッペパン 牛乳 ミネストローネ さつまきこ ブロッコリーのサラダ 洋梨ジャム		ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 かき揚げ いんげんのごま炒め		ごはん 牛乳 豚肉とごぼうのチャブチェ しょうまい もやしのナムル		ごはん はっ酵乳(ジョア) 里芋のみそ汁 平つくねの照り焼き セルフリきのごはん 月見だんご		ごはん 牛乳 花野菜のクリームシチュー ★フランクフルトソーセージ セルフチキンライス		コッペパン 牛乳 野菜スープ のり塩ポテト ドライカレー いちごジャム		ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 とり天のレモン醤油 ひじきの和え物 おさつスティック		菜めし 牛乳 豚じゃが さばのみそ煮 ほうれん草のお浸し スティックタルト(ブルーベリー)		ごはん はっ酵乳(アシドミルク) 里芋のキーマカレー チキンナゲット れんこんサラダ		アップルパン 牛乳 ひじきのスパゲッティ ハンバーグのデミソース にんじんレモン風味 きらず揚げ		ごはん 牛乳 ビーフンスープ 揚げ棒きょうざ 小松菜の中華和え きらず揚げ		ごはん 牛乳 いも煮 鮭のみそ粕漬け焼き 白身魚の照り焼き ひじきの炒め煮 型抜きチーズ					
材 料	コッペパン	1コ	精白米	90	精白米	90	精白米	90	精白米	90	コッペパン	1コ	精白米	90	精白米	95	精白米	95	アップルパン	1コ	精白米	90	精白米	90	精白米	90	精白米	90
	(小麦80g)										(小麦80g)								(小麦80g)									
	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本	はっ酵乳(ジョア)	1本	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本	はっ酵乳(アシドミルク)	1本	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本
	鶏肉 細切れ	32.5	鶏肉 細切れ	19.5	豚肉	39	鶏肉 細切れ	19.5	豚肉	26	ベーコン	32.5	豚肉	19.5	豚肉	32.5	豚ひき肉	32.5	カットスパゲッティ	26	豚肉	26	豚肉	22.1	鶏肉 細切れ	32.5		
	玉ねぎ	26	豆腐	26	緑豆はるさめ	13	玉ねぎ	13	豆腐	26	じゃがいも	26	玉ねぎ	13	ロースハム	39	玉ねぎ	39	ビーフン	26	ピーマン	6.5	里芋	52	キャベツ	32.5		
	ソテードオニオン	13	油揚げ	6.5	玉ねぎ	32.5	里芋	13	玉ねぎ	26	ソテードオニオン	13	乾燥わかめ	0.39	じゃがいも	45.5	里芋	26	干しひじき	1.3	玉ねぎ	32.5	大根	26	玉ねぎ	26		
	キャベツ	19.5	乾燥わかめ	0.39	ささがきごぼう	26	かぶ	13	ブロッコリー	10.4	小松菜	19.5	キャベツ	19.5	玉ねぎ	26	じゃがいも	13	玉ねぎ	45.5	キャベツ	19.5	こんにゃく	26	人参	6.5		
	人参	13	玉ねぎ	26	人参	13	人参	6.5	カリフラワー	9.1	人参	6.5	玉ねぎ	19.5	玉ねぎ	39	人参	13	人参	26	人参	13	人参	19.5	青ねぎ	3.9		
	トマト水煮	13	エリンギ	19.5	小松菜	10.4	人参	6.5	小松菜	6.5	人参	6.5	人参	13	糸こんにゃく	19.5	人参	0.2	エリンギ	6.5	パセリ(乾)	0.03	ささがきごぼう	15.6	赤みそ	7.8		
	トマトピューレー	6.5	人参	6.5	にら	3.9	赤みそ	7.8	豆乳(無調整)	26	パセリ(乾)	6.5	えのきたけ	6.5	人参	13	人参	13	カレールウA	11.7	冷凍おろしにんにく	0.65	ポークパイオン	13	しめじ	6.5		
冷凍おろしにんにく	0.13	淡口しょうゆ	5.85	冷凍おろしにんにく	0.13	白みそ	7.8	ポークパイオン	11.7	ポークパイオン	6.5	淡口しょうゆ	6.5	さやいんげん	3.9	濃口しょうゆ	11.7	濃口しょうゆ	4.55	淡口しょうゆ	2.6	白ねぎ	3.9	削り節	3.25			
パセリ(乾)	0.04	食塩	0.13	冷凍おろししょうが	0.13	削り節	3.25	ポークパイオン	6.5	食塩	0.13	食塩	0.13	濃口しょうゆ	6.5	ポークパイオン	9.1	日本酒	1.3	食塩	0.39	濃口しょうゆ	9.36	だし昆布	0.13			
ポークパイオン	19.5	削り節	2.6	濃口しょうゆ	5.46	だし昆布	0.13	食塩	0.39	削り節	2.6	砂糖	2.86	濃口しょうゆ	5.2	濃口しょうゆ	1.3	砂糖	0.98	こしょう	0.03	砂糖	3.9	砂糖	3.9			
砂糖	1.95	だし昆布	0.26	砂糖	2.86	砂糖	2.86	こしょう	0.03	だし昆布	0.26	みりん	1.3	みりん	1.3	なたね油	1.3	食塩	0.26	こしょう	0.03	みりん	3.12	みりん	3.12			
トマトパウダー	1.3	日本酒	1.3	日本酒	1.3	平つくね(60g)	1コ	★フランクフルトソーセージ(40g)	1コ	ナチュラルカットポテト	58.5	ナチュラルカットポテト	58.5	ナチュラルカットポテト	58.5	ナチュラルカットポテト	58.5	ナチュラルカットポテト	58.5	ナチュラルカットポテト	58.5	ナチュラルカットポテト	58.5	ナチュラルカットポテト	58.5	ナチュラルカットポテト	58.5	
食塩	0.85	かき揚げ(50g)	1コ	揚げ油	4	揚げ油	4	揚げ油	4	揚げ油	4	揚げ油	4	揚げ油	4	揚げ油	4	揚げ油	4	揚げ油	4	揚げ油	4	揚げ油	4	揚げ油	4	
さつま芋	52	みりん	5.85	濃口しょうゆ	2.99	みりん	0.65	玉ねぎ	0.39	鶏肉 細切れ	26	精製塩	26	精製塩	26	精製塩	26	精製塩	26	精製塩	26	精製塩	26	精製塩	26	精製塩	26	
揚げ油	5.2	砂糖	2.6	砂糖	2.6	砂糖	2.6	砂糖	2.6	砂糖	2.6	砂糖	2.6	砂糖	2.6	砂糖	2.6	砂糖	2.6	砂糖	2.6	砂糖	2.6	砂糖	2.6	砂糖	2.6	
砂糖	6.24	きな粉	1.56	片栗粉	0.39	しょうまい(18g)	3コ	しょうまい(18g)	3コ	しょうまい(18g)	3コ	しょうまい(18g)	3コ	しょうまい(18g)	3コ	しょうまい(18g)	3コ	しょうまい(18g)	3コ	しょうまい(18g)	3コ	しょうまい(18g)	3コ	しょうまい(18g)	3コ	しょうまい(18g)	3コ	
食塩	0.07	まぐろ油漬	13	豚肉	13	まぐろ油漬	13	豚肉	13	まぐろ油漬	13	豚肉	13	まぐろ油漬	13	豚肉	13	まぐろ油漬	13	豚肉	13	まぐろ油漬	13	豚肉	13	まぐろ油漬	13	
ブロッコリー	32.5	さやいんげん	19.5	人参	9.1	人参	9.1	人参	9.1	人参	9.1	人参	9.1	人参	9.1	人参	9.1	人参	9.1	人参	9.1	人参	9.1	人参	9.1	人参	9.1	
人参	6.5	白すりごま	0.33	砂糖	1.56	濃口しょうゆ	2.21	濃口しょうゆ	2.21	濃口しょうゆ	2.21	濃口しょうゆ	2.21	濃口しょうゆ	2.21	濃口しょうゆ	2.21	濃口しょうゆ	2.21	濃口しょうゆ	2.21	濃口しょうゆ	2.21	濃口しょうゆ	2.21	濃口しょうゆ	2.21	
醤油ドレッシング	5.2	白いりごま	0.33	食塩	0.1	砂糖	1.56	砂糖	1.56	砂糖	1.56	砂糖	1.56	砂糖	1.56	砂糖	1.56	砂糖	1.56	砂糖	1.56	砂糖	1.56	砂糖	1.56	砂糖	1.56	
洋梨ジャム(10g)	1コ	砂糖	1.3	日本酒	1.56	なたね油	0.65	なたね油	0.65	なたね油	0.65	なたね油	0.65	なたね油	0.65	なたね油	0.65	なたね油	0.65	なたね油	0.65	なたね油	0.65	なたね油	0.65	なたね油	0.65	
		淡口しょうゆ	0.78	みりん	0.39	ごま油	0.65	ごま油	0.65	ごま油	0.65	ごま油	0.65	ごま油	0.65	ごま油	0.65	ごま油	0.65	ごま油	0.65	ごま油	0.65	ごま油	0.65	ごま油	0.65	
		豆腐の日																										
		お月見献立																										
		目の愛護デー																										
		食育の日																										
		山形県の料理																										
		803	kcal	749	kcal	745	kcal	771	kcal	763	kcal	816	kcal	736	kcal	823	kcal	874	kcal	856	kcal	741	kcal	728	kcal	705	kcal	
		30.3	g	25.1	g	31	g	30.9	g	32.2	g	30.3	g	29.4	g	34.8	g	29.8	g	35.5	g	28.6	g	38.1	g	37.1	g	
		28.6	g	27.4	g	21.7	g	15.5	g	26.5	g	36.5	g	24.8	g	23.3	g	28.1	g	27.1	g	24.8	g	14.8	g	22	g	

献立	ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん		
献立	はっ酵乳(ジョア)			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳		
	あさりのすまし汁			さつまいもミートボール			マーボー厚揚げ			セルブ豚丼			きのこのみそ汁			カラフル野菜のごちそうポトフ			牛乳		
	かつおフライ			照り焼きミートボール			チヂミ			ほっけ一夜干			にらまんじゅう			ワインナーソーセージ			筑前煮		
	みたらし団子			コールスロー			ささみ			まぐろのフレーク煮			まぐろのフレーク煮			はらこフリッター			ポテトコロッケ		
	サクッと昆布			りんごジャム			ミルメーク(ココア)			さきんぼ			スティックチーズ			チョコレートスプレッド			切干大根の肉みそ炒め		
	精白米			コッペパン			精白米			精白米			精白米			精白米			精白米		
	90			1コ			90			90			90			90			90		
	(小麦80g)			普通牛乳			普通牛乳			普通牛乳			普通牛乳			普通牛乳			普通牛乳		
	1本			1本			1本			1本			1本			1本			1本		
	はっ酵乳(ジョア)			普通牛乳			普通牛乳			普通牛乳			普通牛乳			普通牛乳			はっ酵乳(アジドミルク)		
鶏肉 細切れ			カットウインナー			鶏肉 細切れ			豚ひき肉			豚肉			鶏肉 細切れ			鶏肉 細切れ			
あさり水煮			さつまいも			緑豆はるさめ			厚揚げ(小)			玉ねぎ			大根			じゃがいも			
大根			さつまいもペースト			白菜			玉ねぎ			里芋			玉ねぎ			人参			
白菜			玉ねぎ			玉ねぎ			人参			人参			人参			人参			
人参			人参			人参			人参			人参			人参			人参			
青ねぎ			しめじ			青ねぎ			白ねぎ			キャベツ			えのきたけ			人参			
淡口しょうゆ			ブロッコリー			冷凍おろししょうが			濃口しょうゆ			赤みそ			白みそ			人参			
食塩			ホールコーン			淡口しょうゆ			ハチ味噌			なたね油			削り節			人参			
削り節			豆乳(無調整)			食塩			濃口しょうゆ			人参			人参			人参			
だし昆布			ホウイトル(乳・小麦不使用)			こしょう			濃口しょうゆ			なたね油			人参			人参			
0.26			0.75			0.03			0.03			1.56			1.3			0.13			
ポークパイオン			食塩			日本酒			濃口しょうゆ			人参			人参			人参			
0.26			0.01			0.13			0.13			0.13			0.13			0.13			
かつおフライ(60g)			こしょう			豆腐ハンバーグ(60g)			濃口しょうゆ			濃口しょうゆ			濃口しょうゆ			濃口しょうゆ			
揚げ油			なたね油			0.26			0.26			0.26			0.26			0.26			
濃厚ソース			5.2			砂糖			砂糖			砂糖			砂糖			砂糖			
白玉団子(無糖)			ミートボール(小)			砂糖			砂糖			砂糖			砂糖			砂糖			
2.73			0.39			0.39			0.39			0.39			0.39			0.39			
濃口しょうゆ			濃口しょうゆ			濃口しょうゆ			濃口しょうゆ			濃口しょうゆ			濃口しょうゆ			濃口しょうゆ			
2.21			3.25			3.12			3.12			3.12			3.12			3.12			
みりん			砂糖			砂糖			砂糖			砂糖			砂糖			砂糖			
0.65			0.65			0.65			0.65			0.65			0.65			0.65			
片栗粉			日本酒			片栗粉			片栗粉			片栗粉			片栗粉			片栗粉			
0.49			0.39			0.39			0.39			0.39			0.39			0.39			
サクッと昆布(2.5g)			ささみフレーク			キャベツ			人参			ホールコーン			フレンチドレッシング			りんごジャム(15g)			
1コ			13			26			6.5			5.2			5.2			1コ			
738			818			748			863			738			786			814			
kcal			kcal			kcal			kcal			kcal			kcal			kcal			
32			32.3			29.6			34.2			39.7			30.4			32.8			
g			g			g			g			g			g			g			
12.4			28.9			24.6			34.2			23.5			25.9			26.2			
g			g			g			g			g			g			g			
21.1			27.4			21.7			15.5			26.5			36.5			24.8			
g			g			g			g			g			g			g			
21.1			27.4			21.7			15.5			26.5			36.5			24.8			
g			g			g			g			g			g			g			

お知らせ

○加工食品等は、「学校給食用半製品の材料」に原材料を記載しています。
アレルギーをお持ちの方は、必ずご確認ください。

○年間を通じて使用する調味料や加工食品等については、配合内容を一覧にして、各学校園に配布しています。

必要とされる方は、学校園、もしくは、学校給食センターまでお申し出ください。

○えび・かに・そば・落花生は使用していません。

○10月に使用するお米は、青森県でとれた「はれわた」を使用しています。

毎日の献立をホームページやInstagramで見ることができます。

食育の日 ~山形県の料理~

内陸地域

参照：農林水産省『うちの郷土料理』

＜いも煮＞

里芋などの野菜と肉を多く使った煮物です。
江戸時代、最上川を通して運ばれてきた荷物の引取がおこなわれる場所で、待ち時間に作られていたといわれています。

＜鮭のみそ粕漬け焼き＞

庄内地方の郷土料理で、脂ののった秋鮭をみそと酒粕で漬けたものです。鮭が産卵する清らかな川があることや、歴史ある酒造りの文化から生まれた料理です。

＜マスカット＞

ぶどうの名産地である山形県では「シャインマスカット」がよくとれることで有名です。

令和6年度 ふくまるアイデア給食献立コンテスト 採用献立

(池田市内の中学生在が考えた給食)

実施日	献立名	考えた人の学校名	ナイスアイデアポイント!
23日(木)	春雨スープ	ほそごう学園	豆腐ハンバーグでカルシウムアップ、特別感のあるちらし寿司でおいしく食べられます。
	豆腐ハンバーグ		
	卵入りちらし寿司の具		

※給食で提供するために内容を一部変更している場合があります。

今月の給食で使用している旬の食材

カリフラワー・人参・水菜・れんこん・さつまいも・里芋・しいたけ・しめじ・じゃがいも・かつお・鮭・さば・あさり・いか・梨・りんご