



令和4年10月分 学校給食献立表



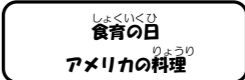
池田市教育委員会
池田市立学校給食センター

＜お願い＞アレルギーをお持ちの方は、使用している食品を必ずご確認ください。

*印は卵を使用したメニュー、食品です。


＜直送＞は業者から学校へ直接配送する食品です。

日・曜日	5 (水)	6 (木)	7 (金)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	
こんだて	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ チキンナゲット ブロッコリーのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこふう *さんまのつけ ひじきのいために	ごはん はっこうにゅう (アシドミルク) *たまごいりとりちやづけ いかてんぷらのレモンしょうゆかけ チンゲンサイのごまサラダ	ごはん ぎゅうにゅう とんじる さばのしおやき ブルーベリータルト	おさつパン ぎゅうにゅう オニオンマカロニスープ てりやきハンバーグ コールスロー チーズスライス	ごはん ぎゅうにゅう みぞれじる だいがくいも まぐろのフレークに	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー きりぼしだいこんのソテー フルーツしらたま	げんりょうごはん ぎゅうにゅう キムチラーメン ピビンパふう りんごかん	ごはん ぎゅうにゅう こんぶのすましじる しろみぎかなフライ たかなのそぼろいため	しょくパン ぎゅうにゅう チキンスープ コンソメポテト チリコンカン ソフトチーズ	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに かぼちゃコロッケ れんこんのあおりのりいため	
ざいりょう	コッペパン 1袋 普通牛乳 1本 ボンレスハム 15 かぼちゃ 25 かぼちゃペースト 4 玉ねぎ 20 カットポテト 10 人参 7 パセリ(乾) 0.03 豆乳(無調整) 20 ホワイト乳(乳・小麦除去) 8 食塩 0.2	精白米 75 普通牛乳 1本 鶏つくね 30 豆腐 20 大根 30 白菜 20 人参 15 ささがきごぼう 15 こんにやく 10 青ねぎ 3 ガラスープ 10 淡口しょうゆ 6 みりん 1.5 食塩 0.1	精白米 75 はっ酵乳(アシドミルク) 1本 *液卵 15 ささみフレーク 20 干しいたけ 0.5 白菜 15 玉ねぎ 10 人参 10 青ねぎ 1.5 信州みそ 6 赤みそ 5.5 削り節 2 日本酒 1 食塩 0.15	精白米 75 普通牛乳 1本 鶏肉 20 大根 20 里芋 10 ささがきごぼう 10 人参 10 青ねぎ 1.5 信州みそ 6 赤みそ 5.5 削り節 2 さば切身(50g) 1コ 精製塩 0.3	おさつパン 1袋 普通牛乳 1本 シエルマカロニ 5 鶏肉 細切れ 15 豆腐 10 玉ねぎ 30 ソテーオニオン 10 人参 8 キャベツ 5 パセリ(乾) 0.02 ポークパイオン 5 淡口しょうゆ 4 食塩 0.2 こしょう 0.02	精白米 75 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 15 豆腐 10 玉ねぎ 20 じゃがいも 15 カットポテト 10 人参 5 大根 5 冷凍おろしにんにく 0.15 カレーウA 10 カレーウB 10 ポークパイオン 5 みりん 1.5 食塩 1 なたね油 2	精白米 75 普通牛乳 1本 豚ひき肉 25 玉ねぎ 35 じゃがいも 15 カットポテト 10 人参 5 冷凍おろしにんにく 0.15 カレーウA 10 カレーウB 10 ポークパイオン 5 みりん 1.5 食塩 1 なたね油 1	精白米 70 普通牛乳 1本 中華めん 35 豚肉 20 豆腐 10 油揚げ 8 細切り昆布 0.5 玉ねぎ 15 人参 5 青ねぎ 3 ガラスープ 10 赤みそ 8 淡口しょうゆ 1 削り節 0.8 食塩 0.05 なたね油 0.5	精白米 75 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 25 豆腐 10 キャベツ 30 玉ねぎ 20 大根 20 じゃがいも 25 こんにやく 15 人参 10 さやいんげん 5 淡口しょうゆ 4 砂糖 1.5 日本酒 1.5 みりん 1.5 削り節 2	食パン 1袋 精白米 75 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 20 厚揚げ 20 大根 35 じゃがいも 25 こんにやく 15 人参 10 さやいんげん 5 淡口しょうゆ 4 砂糖 1.5 日本酒 1.5 みりん 1.5 削り節 2	精白米 75 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 30 厚揚げ 20 大根 35 じゃがいも 25 こんにやく 15 人参 10 さやいんげん 5 淡口しょうゆ 4 砂糖 1.5 日本酒 1.5 みりん 1.5 削り節 2	
よ	チキンナゲット(18g) 2コ 揚げ油 4 トマトケチャップ 7	*さんまの煮付け(40g) 1コ 豚肉干切り 20 ほしひじき 1.2 みりん 4.5 濃口しょうゆ 2.3 砂糖 1.9 レモン(果汁) 1 片栗粉 0.15	いか天ぷら(50g) 1コ 揚げ油 4 みりん 4.5 濃口しょうゆ 2.3 砂糖 1.9 レモン(果汁) 1 片栗粉 0.15	ブルーベリータルト(25g) 1コ (卵・乳・小麦不使用)＜直送＞	ハンバーグ(50g) 1コ 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.4 みりん 0.6 片栗粉 0.2	さつまいもカット 40 揚げ油 4 黒いりごま 0.2 砂糖 5 濃口しょうゆ 1	ボンレスハム 15 切干大根 2.5 キャベツ 15 人参 5 食塩 0.1 こしょう 0.04 淡口しょうゆ 0.5 砂糖 0.3 なたね油 0.5	合ひき肉 25 玉ねぎ 15 人参 10 ひきわり大豆 15 みりん 0.7 白すりごま 1 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.8 コチジャン 0.3 ごま油 1	豚ひき肉 25 人参 20 ひきわり大豆 10 玉ねぎ 20 トマトケチャップ 4.5 濃厚ソース 2 なたね油 0.15	ナチュラルカットポテト 35 揚げ油 4 粉末コンソメ 0.8 砂糖 0.3	かぼちゃコロッケ(50g) 1コ 揚げ油 4	
う	まぐろ油漬 10 ブロッコリー 35 人参 5 醤油ドレッシング 5	濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 1 なたね油 0.5	まぐろ油漬 10 チンゲン菜 20 ほうれん草 15 しめじ 3 白すりごま 0.8 醤油ドレッシング 5	ポークパイオン 5 キャベツ 25 ホールコーン 5 人参 5 食酢 2 食塩 0.3 こしょう 0.02 なたね油 0.6	まぐろ油漬 30 さつまいも揚げ 15 人参 10 砂糖 1 濃口しょうゆ 0.6	みかん(缶詰) 20 白玉団子 20	りんご(缶詰) 40	みかん(缶詰) 20 白玉団子 20	りんご(缶詰) 40	ソフトチーズ(15g) 1コ	ソフトチーズ(15g) 1コ	ソフトチーズ(15g) 1コ
エネルギー	587 kcal	643 kcal	639 kcal	703 kcal	600 kcal	668 kcal	678 kcal	609 kcal	675 kcal	584 kcal	680 kcal	
蛋白質	24.2 g	27.8 g	24.5 g	28.1 g	27.5 g	23.5 g	21.8 g	24.5 g	30.3 g	26.2 g	22.6 g	
脂質	26.9 g	21.6 g	16.1 g	28.4 g	25.1 g	23.8 g	22.5 g	17.2 g	24.9 g	27.6 g	20.3 g	




今月の給食で使用している旬の食材
 かぶ、かぼちゃ、さつまいも、里芋、しいたけ、しめじ、チンゲン菜、
 さば、さんま、梨

食育の日 毎月19日は **食育の日** ～アメリカ合衆国～



チキンスープ
かぜひ 風邪を引いたときに 食べられる 「おふくろの味」です。



チリコンカン
ひき肉とキドニービーンズ (赤いんげん豆)を、 トマトソースで煮込む料理です。

＜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。
- そば・落花生・かに・えびは使用していません。
- 文部科学省が推奨する新型コロナウイルス対策に基づき、10月に使用するパンは個包装で提供します。
- 10月に使用するお米は、滋賀県でとれた「キヌヒカリ」を使用しています。



毎日の献立をインターネットで見ることができます。