

10月給食だより

10月6日は十五夜

昔から、秋は一年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。満月に見立てて月見団子、食べ物の収穫を祈って里芋などをお供える風習があります。

10/10目の愛護デー

アントシアニン

青紫色の成分で、視力の低下と目の疲れを防ぎます。

多く含む食品

黒ごま

ブルーベリー

なす

紫キャベツ

黒豆

ビタミンA

目や肌の健康に欠かせない栄養素です。不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、肌が乾燥しやすくなったりします。

多く含む食品

ウナギ

レバー

ほうれん草

かぼちゃ

モロヘイヤ

にんじん

ギンダラ

10日(金)は、「目の愛護デー献立」です。目の健康につながる食べ物を使った料理が登場します！

10月27日～11月9日は『読書週間』

戦争が終わって、「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう」という目的で、1947年に第1回『読書週間』が行われました。勉強などで慌ただしい毎日ですら着かせて、読書を楽しんでみませんか？

29日(水)は、絵本『はらぺこあおむし』の物語にちなんだ献立です！この機会に、本を読んでみてくださいね。

令和7年 10月
池田市立学校給食センター



6日(月)は「お月見献立」です！

<学校給食用半製品の材料>
保存料は使用していません

<<除去副食用>>

1日(水)	3日(金)	6日(月)・24日(金)	6日(月)	9日(木)	10日(金)	14日(火)		15日(水)	16日(木)	
きな粉	しゅうまい (18g)	たけのこ	月見団子(40g) ＜直送＞	とり天(40g)	スティックタルト (ブルーベリー) (30g)(卵乳小麦不 使用)＜直送＞	チキンナゲット(18g)		ハンバーグ (50g)	棒ぎょうざ(40g)	
大豆	玉ねぎ 豚肉 鶏肉	筍 クエン酸	米粉 砂糖 加工でん粉 酵素製剤(大豆) 植物油脂 着色料製剤 (クチナシ)	鶏むね肉 小麦粉 コーンスターチ 大豆油 ベーキングパウダー	さつまいも マーガリン 砂糖 米粉 ブルーベリージャム おからパウダー (大豆) 食用植物油脂 ぶどう糖果糖液糖 こんにゃく粉 水飴 食塩 酸味料	鶏肉 粉末状大豆 たん白(大豆) 植物油脂 (大豆) でん粉 砂糖 しょうゆ 食塩 清酒 チキンエキス調味料 (小麦・大豆・鶏肉) かつおエキス調味料 魚醤 香辛料 加エデンプン 添加物製剤 ・pH調整剤 ・V.C クエン酸鉄	〔衣〕 天ぷら粉 ・小麦粉 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー でん粉 ぶどう糖 粉末しょうゆ 着色料製剤 揚げ油(大豆油)	鶏肉 豚肉 たまねぎ 粒状植物性 たん白(大豆) 豚脂 でん粉 砂糖 トマトケチャップ 植物油脂(大豆) 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト 香辛料 オニオンエキスパウダー	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にら しょうが 豚肉 鶏肉 粒状・粉末状植 物性たん白(大豆) パン粉(小麦) 豚脂 加工でん粉 砂糖	食塩 酵母エキス 食用植物 油脂(大豆) ピロリ酸鉄製剤 粉末しょうゆ 香辛料 酒精 食塩 植物油脂(大豆) 水あめ ぶどう糖
2日(木)	粒状大豆	6日(月)	7日(火)	10日(金)	さば味噌煮 (50g)	14日(火)30日(木)		食塩		
かき揚げ (50g)	たん白(大豆) 小麦粉	平つくね (60g)	★フランクフルト ソーセージ(40g)	さばみそ 砂糖 発酵調味料 でん粉	さばみそ 砂糖 発酵調味料 でん粉	れんこん		酵母エキス 加エデンプン 炭酸Ca 調味料 (無機塩) 焼成Ca ピロリン酸鉄 着色料(ココア) 硫酸Ca		
たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく 小麦粉 食塩 粉末状植物 性たん白 揚げ油(パーム油) 調味料(アミノ酸等) ベーキングパウダー カロチノイド色素 (一部に小麦 大豆を含む)	たん白(大豆) 小麦粉 グルテン(小麦) 食塩	キャベツ 鶏肉 豚脂 〔つなぎ〕 でん粉 えんどう豆たん白 砂糖 発酵調味料 食塩 鯉節 しょうが 酵母エキス 香辛料	豚肉 砂糖 食塩 香辛料 白コショウ オニオン末 コリアンダー メース ナツメグ ジンジャー ガーリック末	さばみそ 砂糖 発酵調味料 でん粉	さばみそ 砂糖 発酵調味料 でん粉					
16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	21日(火)	22日(水)	22日(水)	23日(木)	23日(木)	24日(金)	
ビーフン	のり佃煮 (10g)	白身魚切身 (50g)	かつおフライ (60g)	サクッと昆布 (2.5g)	ミートボール (小)	フレンチドレツ シング	豆腐ハンバー グ(60g)	★まぐろ油漬	チヂミ(50g)	
米	醤油 水飴 砂糖 のり でん粉 酵母エキス 食塩	すけとうだら	かつお パン粉(小麦) 小麦粉 乳化剤 食塩 増粘多糖類 調味料製剤 打ち粉(小麦)	昆布 砂糖 しょうゆ 昆布エキス かつお節エキス 醸造酢 米黒酢 酵母エキス	豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉(小麦) でん粉(馬鈴薯) 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料	食用植物油脂 糖類 (果糖ぶどう糖液糖) 砂糖 醸造酢 食塩 増粘剤(キサンタン) 香辛料抽出物製剤 酵母エキス 濃縮レモン果汁 香料製剤	鶏肉 豆腐 たまねぎ パン粉(小麦) 豚脂 粉末状大豆たん白(大豆) 粒状大豆たん白(大豆) 植物油脂 砂糖 しょうゆ 食塩 デキストリン 香辛料 加工でん粉 貝カルシウム 豆腐用凝固剤	さばだまぐろ 米油 野菜エキス 食塩	キャベツ ミックス粉 小麦粉 米粉 煎粉(コーンスターチ) 食塩 グラニュー糖 小麦でん粉 (小麦) ぶどう糖 たん白加水分解物 (小麦・大豆)	増粘剤 グアーガム キサンタンガム 植物油脂 こめ油 天かす(小麦) 小麦粉 こめ油 食塩 風味調味料(小麦) 酵母エキス トレハロース かつおだし
17日(金)	酒かす ペースト	21日(火)	白玉団子(無 糖)	さつまいも ペースト	さつまいも ペースト			食塩 デキストリン 香辛料 加工でん粉 貝カルシウム 豆腐用凝固剤		
清酒粕 食塩	あさり	もち米粉 加エデンプン	さつまいも	さつまいも	さつまいも					
27日(月)	28日(火)		29日(水)	29日(水)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	31日(金)		
ほっけ一夜千 し(50g)	にらまんじゅう(30g)		ダイスゼリー (りんご)	ダイスゼリー (いちご)	チョコレートスプレ ッド(15g)(乳不使 用)	ポテトコロッケ (50g)	いかフリッター (40g)	ミニゼリー(り んご)(16g)		
鰻ホッケ 塩	にら キャベツ 豚肉 豚脂 粒状植物性たん白 (大豆) しょうゆ 食物油脂(大豆) 砂糖 発酵調味料 酵母エキス 食塩 香辛料	〔皮〕 でん粉加工食品 (小麦) でん粉 小麦粉 もち粉 還元水あめ でん粉 油脂加工品 食塩 加エデンプン 炭酸Ca 硫酸Ca 乳化剤 ピロリン酸鉄	りんご果汁 砂糖・ ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 砂糖 ゲル化剤 (増粘多糖類) 乳酸Ca 香料 乳酸Ca 香料 クエン酸鉄Na 着色料 (紅麹 クチナシ)	果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 いちご果汁 ゲル化剤 (増粘多糖類) 乳酸Ca 香料 クエン酸鉄Na 着色料 (紅麹 クチナシ)	糖類 水飴 砂糖 カカオマス ショートニング 澱粉 食塩 乳化剤 香料	じゃがいも 砂糖 パン粉(小麦) 粒状植物性 たん白(大豆) しょうゆ 鶏肉 〔衣〕 パン粉(小麦) 小麦粉 着色料 カラメル カロチノイド 甘味料(ステビア)	いか 小麦粉 澱粉(コーン) 植物性蛋白 (大豆) ベーキングパウダー 食塩 揚げ油(なたね)	異性化液糖 アップル濃縮果汁 砂糖 ゲル化剤 (増粘多糖類) 酸味料 (クエン酸 クエン酸Na) 香料 (アップルフレーバー)		