

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)	
13	水	ちらしずし とりにくのからあげ やさいのあえもの 	牛乳 高野豆腐 油揚げ のり 鶏肉	米 油 砂糖 ごま ごま油 てん粉 小麦粉 油 砂糖	かんぴょう にんじん 干しいたけ たけのこ さやいんげん にんにく 生姜 キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 酒 しょうゆ 塩 酒 しょうゆ しょうゆ みりん	608 25.7
14	木	キムチチャーハン はるさめスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 脱脂粉乳 せうちん 寒天	米 麦 油 ごま油 春雨 ごま油 砂糖	白菜キムチ(白菜 大根 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜) なら にんじん 干しいたけ たけのこ もやし 白菜 長ねぎ 小松菜	しょうゆ 塩 酒 塩 こしょう しょうゆ	601 23.7
15	金	きつねうどん ちくわのいそべあげ ごまあえ	牛乳 油揚げ ちくわ 青のり	うどん 砂糖 小麦粉 油 砂糖 ごま	にんじん 長ねぎ 小松菜 もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ 酒	592 26.6
18	月	スパゲティミートビーンズソース やさいサラダ 	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 大豆	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 油	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり にんじん 赤ピーマン レモン果汁	ぶどう酒 トマトビューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩 こしょう 粒マスタード	621 28.6
19	火	むぎごはん しぜんどうふ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 てん粉 ごま油 砂糖 ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん なら もやし ほうれん草 にんじん にんにく	トウモロコシ 酒 しょうゆ ケチャップ しょうゆ ラー油	597 26.4
20	水	はちみつレモントースト ホワイトシチュー コーンサラダ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	小麦粉 マーガリン 砂糖 はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	レモン果汁 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん	イースト 塩 塩 こしょう ぶどう酒 酢 しょうゆ こしょう 塩	646 21.8
21	木	とりそばうどん みそしる みかんゼリー	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ みそ 寒天 せうちん	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも 砂糖 みかんジュース	生姜 にんじん さやいんげん 小松菜 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ	628 29.9
22	金	むぎごはん さけふりかけ にくじゃが そくせきづけ	牛乳 鮭 ちりめんじゃこ のり 豚肉	米 麦 ごま 油 じゃがいも 砂糖	こんにやく にんじん 玉ねぎ さやいんげん きゅうり かぶ にんじん	酒 しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ	600 20.9
25	月	みそラーメン フルーツみつかん	牛乳 みそ 豚肉 寒天	中華めん ごま油 油 砂糖 はちみつ	にんにく 生姜 長ねぎ にんじん どうもろこし もやし キャベツ なら もも缶 みかん缶 りんご缶	酒 しょうゆ こしょう トウモロコシ ぶどう酒	585 21.9
26	火	たけのこごはん さわらのさいきょうみそがけ いそかあえ 	牛乳 油揚げ さわら みそ のり	米 麦 油 てん粉 油 砂糖	たけのこ にんじん さやいんげん ほうれん草 もやし にんじん	酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 酒 みりん	587 25.7
27	水	セルフハンバーガー(こどもパン) (ハンバーグ・キャベツ) ABCスープ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 ベーコン	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 パン粉 油 アルファベットマカロニ	玉ねぎ 切干大根 キャベツ 玉ねぎ にんじん どうもろこし キャベツ ほうれん草	イースト 塩 塩 こしょう サラダ ケチャップ 中濃ソース ぶどう酒 ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	601 28.8
28	木	カレーライス ツナサラダ	牛乳 豚肉 ツナフレーク ひじき	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ 油 砂糖	玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩 こしょう	680 22.3

●学校ホームページの給食コーナーをご覧ください

池田小学校のホームページの左側のメニューの「今日の給食」をクリックすると、給食カレンダーが載っています。毎日の給食のできあがり写真を載せているので、親子の会話の話題にしていただければと思います。  
また、「献立表・給食だより」のコーナーに毎月配布しているおたよりのカラー版が載っていますのでこちらも併せてご覧ください。



給食コーナー

●献立表に掲載している栄養価について

給食の献立は、文部科学省が定めた学校給食摂取基準の栄養価をもとに考えられています。池田小学校の献立表に掲載している栄養価は、中学年(3・4年生)のエネルギー、たんぱく質です。低学年(1・2年生)は0.8、高学年(5・6年生)は1.2をかけた値が目安です。