

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	木	ちらしずし とりにくのからあげ やさいのあえもの	高野豆腐 油揚げ のり 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 でん粉 薄力粉 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	酒 酢 塩 しょうゆ 塩 酒 しょうゆ しょうゆ みりん	610 25.9
14	金	きつねうどん ちくわのいそべあげ ごまあえ	油揚げ ちくわ 青のり 牛乳	うどん 砂糖 薄力粉 油 砂糖 ごま	にんじん 長ねぎ もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ 酒	591 26.4
17	月	キムチチャーハン はるさめスープ ヨーグルト	豚肉 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 麦 油 ごま油 春雨 ごま油 脱脂粉乳 ゼラチン 寒天	白菜キムチ(白菜 大根 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜) にら 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
18	火	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	脱脂粉乳 鶏肉 牛乳 生クリーム 牛乳	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
19	水	むぎごはん しせんどうふ ナムル	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 砂糖 ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ にら にんじん 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 テンメツジャン しょうゆ ラー油	597 26.4
20	木	スパゲティミートビーンズソース やさいサラダ	豚肉 鶏肉 チーズ 大豆 牛乳	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 トマトピューレ 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	617 28.5
21	金	とりそばろどん みそしる みかんゼリー	鶏肉 鶏卵 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも 寒天 ゼラチン	生姜 にんじん さやいんげん 小松菜 長ねぎ みかんジュース	酒 みりん しょうゆ	629 29.8
24	月	むぎごはん しらすごまふりかけ にくじゃが そくせきづけ	しらす干し 豚肉 牛乳	ごま 油 じゃがいも 砂糖	しそ こんにゃく にんじん 玉ねぎ さやいんげん きゅうり かぶの葉 かぶ にんじん	しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ	594 19.1
25	火	みそラーメン かんてんポンチ	豚肉 みそ 牛乳	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 もやし どうもろこし キャベツ にら 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	618 22.9
26	水	セルフハンバーガー (こどもパン) (ハンバーグ・ゆでキャベツ) ABCスープ	脱脂粉乳 豚肉 鶏卵 牛乳	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 パン粉 油 アルファレックマカロニ	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 サツメ 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	592 27.9
27	木	たけのごはん さわらのさいきょうみそがけ いそかあえ	油揚げ さわら みそ 牛乳	米 麦 油 でん粉 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	589 25.8
28	金	カレーライス ツナサラダ	豚肉 牛乳	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

いけだしやうがっこう まいにち きゅうしよく しゃしん み
●池田小学校のホームページで毎日の給食の写真が見られます



給食カレンダー(画像は令和5年3月分)

まいにち きゅうしよく しゃしん けいさい こんだてひょう あ
毎日の給食の写真を掲載しています。献立表と合わせて
おやこ わだい しょくじづくさんこう
親子の話題にしたり食事作りの参考にしたりするなど、ぜひ
かつよう
ご活用ください。