

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)	
11	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	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	酒 酢 塩 しょうゆ 塩 酒 しょうゆ しょうゆ みりん	610 25.9
12	金	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 脱脂粉乳 ゼラチン 寒天	米 麦 油 ごま油 緑豆春雨 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) 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
15	月	きつねうどん ちくわのいそべあげ ごまあえ	 油揚げ 竹輪 青のり	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 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	590 26.4
16	火	カレーライス ツナサラダ	 豚肉 ツナフレーク ひじき	米 麦 油 小麦粉 はちみつ じゃがいも 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
17	水	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	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 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 しょうゆ 塩 こしょう	616 28.6
18	木	むぎごはん しせんどうふ ナムル	 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 にら もやし 小松菜 にんじん にんにく	トウモロコシ 酒 しょうゆ テンメシ しょうゆ しょうゆ ラ油	596 26.3
19	金	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	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
22	月	とりそばうどん みそしる みかんゼリー	 鶏肉 鶏卵 油揚げ みそ 寒天 ゼラチン	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	629 29.8
23	火	ごもくごはん カジキのたつたあげ おひたし	 鶏肉 油揚げ カジキ	米 麦 油 砂糖 てん粉 油 砂糖	にんじん ごぼう 糸こんにゃく 生姜 小松菜 もやし えのきたけ	酒 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ 酒	574 26.2
24	水	みそラーメン かんてんポンチ	 みそ 豚肉 寒天	蒸し中華めん 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	594 19.1
25	木	むぎごはん しらすのごまふりかけ にくじゃが そくせきづけ	 しらす干し 豚肉	米 麦 ごま 油 じゃがいも 砂糖	しそ 糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ さやいんげん きゅうり かぶ かぶの葉 にんじん	しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ	618 22.9
26	金	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 西京みそ のり	米 麦 油 油揚げ てん粉 油 砂糖	たけのこ にんじん さやいんげん 小松菜 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	588 25.4
29	月	しょうわ ひ 昭和の日					
30	火	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 鶏肉	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	592 27.9

いけだしょうがっこう 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



きょう
今日の
給食



ひょう きゅうしよく
こんだて表・給食だより

給食室		
令和5年度		
給食室より		
	給食だより	献立表
4月号	令和5年度 池田小の給食・食に関する指導の内容	献立表 写
5月号	早寝・早起き・朝ごはんで規則正しい生活を・朝食について考えよう	献立表 写
6月号	よく噛んで食べて健康な歯	献立表 写
7月号	夏の食事のポイント8ヶ条・6月の給食アルバム	献立表 写
8・9月	「早寝・早起き・朝ごはん」を実践するために	献立表 写

いけだしょう
池田小のホームページでは、
こんだてひょう きゅうしよく まい
献立表や給食だよりのほか、毎
にち きゅうしよく しゃしん きゅうしよく つく
日の給食の写真、給食を作って
ようす しょうかい
いる様子を紹介しています。
ぜひご覧ください。