令和４年 ８・９月分　中学校給食献立表

＜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。

池田市教育委員会
池田市立学校給食センター

日・曜日	8/29（月）	30（火）	31（水）	9/1（木）	2（金）	5（月）	6（火）	7（水）	8（木）	9（金）	12（月）	13（火）	14（水）
献立	ごはん 牛乳 ウインナーとキャベツのスープ 白身魚フライ チンゲンサイとツナのソテー かつおふりかけ	ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏つくねの照り焼き ほうれん草のごま和え	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ チキンカツ ブロッコリーのサラダ りんごジャム	ごはん 牛乳 きのこのみそ汁 ＊いわしの生姜焼き 牛肉とこんにゃくの甘辛煮 味付けのり	ごはん はっ酵乳（アシドミルク） 夏野菜のチキンカレー コーンソテー りんご缶	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 小松菜の中華炒め わらびもち 昆布ふりかけ	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 にしんの煮付け 切干大根の煮物	黒糖パン 牛乳 さつまいもの豆乳スープ カレーミンチカツ 炒めサラダ	ごはん 牛乳 ごもく汁 いか天ぷら いんげんとにんじんのごま和え	ごはん 牛乳 さといもと大根の煮物 ＊だし巻き卵 ほうれん草のお浸し 月見だんご	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 蒸ししゅうまい ひじきの中華和え	ごはん 牛乳 ＊卵入り親子丼 お好み焼き ごぼうサラダ ミニフィッシュ(5g)	食パン 牛乳 ミートボールのトマト煮 白身魚のフリッター 小松菜のソテー マーシャルビーンズ
材料	精白米 95	精白米 95	コッペパン 1袋 （小麦80g）	精白米 95	精白米 95	精白米 95	精白米 95	黒糖パン 1袋 （小麦80g）	精白米 95	精白米 95	精白米 95	精白米 95	食パン 1袋 （小麦80g）
	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	はっ酵乳(アシドミルク) 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本
	カットウインナー 26 キャベツ 32.5 **スマイル玉ねぎ** 13 人参 6.5 さやいんげん 3.9 ポークブイヨン 6.5 淡口しょうゆ 3.9 食塩 0.26 こしょう 0.03	豆腐 19.5 油揚げ 13 大根 19.5 里芋 13 人参 13 ささがきごぼう 13 れんこん 13 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.26 削り節 2.6 だし昆布 0.26 片栗粉 1.3	豚肉 39 大豆 13 玉ねぎ 39 じゃがいも 26 カットポテト 13 人参 19.5 マッシュルーム 13 トマトケチャップ 13 トマトピューレー 10.4 ウスターソース 3.9 ポークブイヨン 5.2 食塩 0.26 こしょう 0.03 なたね油 1.3	鶏肉　細切れ 26 白菜 26 人参 13 エリンギ 13 えのきたけ 13 しめじ 6.5 乾燥わかめ 0.39 赤みそ 9.1 白みそ 9.1 削り節 2.6 だし昆布 0.26	鶏肉　細切れ 32.5 玉ねぎ 32.5 じゃがいも 19.5 人参 13 なす 19.5 ピーマン 6.5 冷凍おろしにんにく 0.2 カレールウＡ 13 カレールウＢ 13 ポークブイヨン 6.5 濃口しょうゆ 1.3 なたね油 1.3	ミートボール(小) 58.5 玉ねぎ 39 白菜 32.5 人参 19.5 たけのこ 19.5 ピーマン 6.5 ガラスープ 13 濃口しょうゆ 6.5 トマトケチャップ 3.9 砂糖 2.6 食酢 1.3 片栗粉 1.3 なたね油 1.3	豚肉 26 かぼちゃ 26 玉ねぎ 19.5 人参 13 ほうれん草 13 赤みそ 9.1 白みそ 9.1 削り節 2.6 だし昆布 0.26	鶏肉　細切れ 26 さつまいも 26 玉ねぎ 26 ホールコーン 6.5 人参 6.5 小松菜 6.5 豆乳(調整) 26 ポークブイヨン 6.5 淡口しょうゆ 3.9 食塩 0.26 こしょう 0.03 片栗粉 1.3	豚肉 26 厚揚げ 19.5 ささがきごぼう 13 大根 13 人参 13 れんこん 13 淡口しょうゆ 6.5 食塩 0.13 削り節 2.6 だし昆布 0.26	豚肉 26 里芋 39 大根 32.5 玉ねぎ 26 つきこんにゃく(大) 26 人参 13 さやいんげん 3.9 冷凍おろししょうが 0.65 濃口しょうゆ 7.8 砂糖 1.95 片栗粉 1.3 みりん 0.65 削り節 0.65 なたね油 0.65	豚ひき肉 32.5 厚揚げ(小) 52 玉ねぎ 32.5 たけのこ 19.5 人参 19.5 白ねぎ 13 冷凍おろししょうが 1.3 冷凍おろしにんにく 0.13 八丁味噌 5.85 濃口しょうゆ 3.25 砂糖 1.3 日本酒 0.65 トウバンジャン 0.13 食塩 0.07 片栗粉 1.95 なたね油 1.3	＊液卵 26 鶏肉　細切れ 52 油揚げ 10.4 玉ねぎ 39 人参 19.5 つきこんにゃく(大) 13 さやいんげん 6.5 青ねぎ 6.5 削り節 2.6 だし昆布 0.26 淡口しょうゆ 6.5 砂糖 3.9 みりん 1.95	ミートボール(小) 45.5 玉ねぎ 32.5 キャベツ 26 じゃがいも 19.5 カットポテト 19.5 人参 19.5 トマト水煮 13 トマトピューレー 6.5 トマトケチャップ 3.9 スープストック 0.65 食塩 0.26 こしょう 0.03 なたね油 0.65
	白身魚フライ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2	鶏つくね 65 濃口しょうゆ 3.9 砂糖 1.95 みりん 0.65	チキンカツ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 7.8 ウスターソース 2.6	＊いわし(40g) 1コ 冷凍おろししょうが 0.65 濃口しょうゆ 4.55 砂糖 1.69 みりん 0.78 片栗粉 0.2	まぐろ油漬 19.5 ホールコーン 26 さやいんげん 13 なたね油 0.65 食塩 0.13 こしょう 0.01	豚肉 19.5 小松菜 26 人参 10.4 玉ねぎ 6.5 淡口しょうゆ 1.95 ごま油 1.3 食塩 0.13 こしょう 0.03 片栗粉 0.91	にしんの煮付け(40g) 1コ 鶏肉　細切れ 19.5 切干大根 4.55 人参 6.5 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.95 削り節 0.65	まぐろ油漬 19.5 ブロッコリー 26 玉ねぎ 13 なたね油 0.65 醤油ドレッシング 5.2	カレーミンチカツ(50g) 1コ 揚げ油 5.2	いか天ぷら(50g) 1コ 揚げ油 5.2 みりん 5.85 濃口しょうゆ 2.99 砂糖 2.6 片栗粉 0.39	＊だし巻卵(40g) 1コ	お好み焼き(50g) 1コ ボンレスハム 13 ささがきごぼう 19.5 人参 6.5 むきえだまめ 6.5 白いりごま 1.3 淡口しょうゆ 0.65 ノンエッグマヨ 6.5	白身魚のフリッター(20g) 2コ 揚げ油 4 精製塩 0.1
	まぐろ油漬 32.5 チンゲン菜 13 人参 13 淡口しょうゆ 0.65 食塩 0.26 こしょう 0.01 なたね油 0.65	さつま揚げ 19.5 ほうれん草 32.5 人参 13 砂糖 1.95 濃口しょうゆ 3.25 みりん 0.65 なたね油 1.3 白いりごま 0.65 白すりごま 0.65	まぐろ油漬 13 ブロッコリー 32.5 人参 6.5 醤油ドレッシング 5.2	牛肉 30 ささがきごぼう 10 糸こんにゃく 10 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 2 日本酒 2 みりん 0.5 なたね油 0.5	りんご(缶詰) 52	豚肉 19.5 小松菜 26 人参 10.4 玉ねぎ 6.5 淡口しょうゆ 1.95 ごま油 1.3 食塩 0.13 こしょう 0.03 片栗粉 0.91	鶏肉　細切れ 19.5 切干大根 4.55 人参 6.5 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.95 削り節 0.65	まぐろ油漬 19.5 ブロッコリー 26 玉ねぎ 13 なたね油 0.65 醤油ドレッシング 5.2	カレーミンチカツ(50g) 1コ 揚げ油 5.2	さつま揚げ 13 さやいんげん 32.5 人参 19.5 砂糖 0.65 濃口しょうゆ 0.65 白すりごま 0.65	ほうれん草 35 人参 10 えのきたけ 5 淡口しょうゆ 3 みりん 3 削り節 0.5 月見だんご(40g) 1コ ＜直送＞ **お月見献立**	しゅうまい(18g) **3コ** まぐろ油漬 13 ほしひじき 0.65 きゅうり 26 人参 6.5 ホールコーン 6.5 食酢 2.6 砂糖 1.95 濃口しょうゆ 1.95 ごま油 1.3	ミニフィッシュ(5g) 1コ	ささみフレーク 19.5 小松菜 26 玉ねぎ 19.5 なたね油 1.3 淡口しょうゆ 0.65 食塩 0.26 こしょう 0.03
	かつおふりかけ(2g) 1コ		りんごジャム(15g) 1コ	味付けのり(2g) 1コ		わらびもち 30 昆布ふりかけ(2g) 1コ							マーシャルビーンズ(10g) 1コ （乳含む）
ｴﾈﾙｷﾞｰ	756 kcal	756 kcal	879 kcal	758 kcal	816 kcal	777 kcal	729 kcal	931 kcal	780 kcal	739 kcal	835 kcal	905 kcal	843 kcal
蛋白質	29.8 g	32.1 g	40.2 g	39.4 g	23.6 g	26.8 g	32 g	35.2 g	30.1 g	26.4 g	32.7 g	37.6 g	34.5 g
脂質	27.7 g	20.6 g	34.4 g	23.7 g	23.7 g	22.1 g	21.4 g	34.8 g	24.3 g	15.4 g	30.7 g	36.2 g	35.9 g

日・曜日	15（木）	16（金）	20（火）	21（水）	22（木）	26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（金）
献立	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー 豚肉の角煮 海藻サラダ 冷凍みかん	減量ごはん 牛乳 サンマーメン 揚げパオシュウ ほうれん草サラダ わかめふりかけ 毎月19日は食育の日	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さばのみそ煮 大根サラダ	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ ＊オニオンオムレツ キャベツと枝豆のサラダ 洋梨ジャム	ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 れんこんのはさみ揚げ ひじきの煮物 おはぎ	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもとりんごの甘煮 ミルメーク(ココア)	菜めし 牛乳 すまし汁 ポテトコロッケ きんぴらごぼう スティックチーズ	コッペパン 牛乳 ABCマカロニスープ フランクフルトソーセージ 小松菜の炒め物 いちじくジャム	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 かき揚げ れんこんの甘酢炒め	ごはん 牛乳 ポークカレー 鶏肉とエリンギのソテー ぶどうゼリー
材料	精白米 95	精白米 90	精白米 95	コッペパン 1袋 （小麦80g）	精白米 95	精白米 95	精白米 95 なめし(まぜごはん) 1.95 ごはんにまざっています	コッペパン 1袋 （小麦80g）	精白米 95	精白米 95
	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本
	ボンレスハム 32.5 豆腐 58.5 玉ねぎ 39 緑豆もやし 19.5 人参 19.5 ゴーヤ 13 花かつお 0.39 ごま油 1.95 濃口しょうゆ 3.9 食塩 0.52	中華めん 45.5 豚肉 19.5 白菜 32.5 緑豆もやし 13 人参 13 たけのこ 13 小松菜 6.5 なたね油 0.65 ガラスープ 13 濃口しょうゆ 5.2 片栗粉 0.65 食塩 0.26 こしょう 0.03	豚肉 26 厚揚げ(小) 19.5 れんこん 13 人参 13 里芋 13 つきこんにゃく(小) 13 削り節 2.6 だし昆布 0.26 淡口しょうゆ 6.5 食塩 0.26	鶏肉　細切れ 26 **スマイル玉ねぎ** 19.5 じゃがいも 19.5 ホールコーン 13 とうもろこしペースト 13 人参 13 パセリ(乾) 0.04 豆乳(無調整) 19.5 ホワイトルウ(乳・小麦除去) 13 ポークブイヨン 6.5 食塩 0.26 こしょう 0.03	豚肉 13 豆腐 19.5 大根 19.5 なめこ 13 人参 13 しめじ 6.5 青ねぎ 3.9 赤みそ 7.15 信州みそ 7.8 削り節 2.6 だし昆布 0.26	豚肉 32.5 さつま揚げ 13 大根 39 キャベツ 39 人参 26 生しいたけ 13 青ねぎ 6.5 冷凍おろししょうが 1.3 ガラスープ 13 淡口しょうゆ 7.8 食塩 0.26 みりん 1.95	鮭カット 65 **スマイル玉ねぎ** 6.5 人参 6.5 しめじ 3.9 なたね油 0.13 赤みそ 4.55 白みそ 4.55 日本酒 0.65 砂糖 0.65 みりん 0.65	普通牛乳 1本 鶏肉　細切れ 19.5 豆腐 13 白菜 13 大根 13 えのきたけ 13 人参 13 青ねぎ 3.9 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.26 削り節 2.6 だし昆布 0.26	鶏肉　細切れ 13 アルファベットマカロニ 3.9 玉ねぎ 26 キャベツ 19.5 じゃがいも 13 人参 13 ポークブイヨン 6.5 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.26 こしょう 0.03	豚肉 13 さつまいも 26 **スマイル玉ねぎ** 13 白菜 13 小松菜 13 青ねぎ 3.9 赤みそ 9.1 白みそ 9.1 削り節 2.6 だし昆布 0.26	豚肉 39 玉ねぎ 39 じゃがいも 19.5 カットポテト 19.5 人参 13 冷凍おろしにんにく 0.2 カレールウＡ 13 カレールウＢ 13 ポークブイヨン 6.5 濃口しょうゆ 1.3 なたね油 1.3
	豚肉角切 78 冷凍おろししょうが 0.2 濃口しょうゆ 5.85 砂糖 1.95 みりん 1.17 片栗粉 0.39	パオシュウ(25g) 2コ 揚げ油 5.2	さば味噌煮(50g) 1コ ささみフレーク 19.5 大根 39 ごまドレッシング 6.5	＊オニオンオムレツ(50g) 1コ トマトケチャップ 7.8	れんこんのはさみ揚げ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2		ポテトコロッケ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2	フランクフルトソーセージ(40g) 1コ トマトケチャップ 9.75 ウスターソース 1.95	かき揚げ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 みりん 5.85 濃口しょうゆ 2.99 砂糖 2.6 片栗粉 0.39	鶏肉　細切れ 19.5 玉ねぎ 19.5 エリンギ 13 濃口しょうゆ 0.65 なたね油 0.65 食塩 0.13 こしょう 0.01
	海藻ミックス 1 人参 10 きゅうり 10 ホールコーン 5 青じそドレッシング 5	まぐろ油漬 5 ほうれん草 30 人参 5 醤油ドレッシング 4 わかめふりかけ(2g) 1コ **食育の日 神奈川県の料理**		ボンレスハム 13 キャベツ 26 むきえだまめ 13 ノンエッグマヨ 5 洋梨ジャム(10g) 1コ	鶏肉　細切れ 13 ほしひじき 1.95 人参 19.5 さやいんげん 3.9 濃口しょうゆ 5.85 砂糖 3.25 みりん 1.95 削り節 1.3 なたね油 1.3	さつまいも 39 りんご(缶詰) 6.5 砂糖 1.3 ミルメーク(ココア)(8g) 1コ	牛肉 20 ささがきごぼう 15 人参 5 白すりごま 0.5 砂糖 0.8 濃口しょうゆ 2.5 なたね油 0.5 ごま油 0.5 スティックチーズ(10g) 1コ	豚肉 19.5 小松菜 19.5 人参 13 濃口しょうゆ 1.95 みりん 1.3 なたね油 0.65 いちじくジャム(15g) 1コ	ボンレスハム 13 れんこん 19.5 大根 13 人参 6.5 濃口しょうゆ 1.95 砂糖 1.3 食酢 1.3 食塩 0.13 なたね油 1.3	ダイスゼリー(ぶどう) 52
	冷凍みかん(50g) 1コ ＜直送＞				おはぎ(30g) 1コ ＜直送＞ **お彼岸献立**					
ｴﾈﾙｷﾞｰ	773 kcal	739 kcal	758 kcal	793 kcal	810 kcal	769 kcal	740 kcal	754 kcal	797 kcal	813 kcal
蛋白質	40.5 g	27.1 g	32.8 g	32.7 g	24.9 g	39.2 g	27.3 g	33.2 g	23.3 g	28.1 g
脂質	22.8 g	21.6 g	26.8 g	30.6 g	22.1 g	16.1 g	25.6 g	28.8 g	25.6 g	26.5 g

今月の給食で使用している旬の食材

なす　ピーマン　かぼちゃ　れんこん
ゴーヤ　さつまいも　里芋　鮭　いちじく

食育の日　～神奈川県～

毎月19日は食育の日

サンマーメン

サンマーメンは、横浜発祥の麺料理です。もやしや白菜、豚肉などを野菜炒めにして、スープを入れてとろみをつけたラーメンです。漢字で書くと、生馬麺と書き、新鮮でシャキシャキした素材を上にのせた麺です。

パオシュウ

神奈川県の横浜は、中華街が有名です。パオシュウは、小麦粉で作った薄い皮に具材を包んだ料理で、中国では点心として食べることが多いです。
麺類やおかゆ、甘いお菓子など、豊富な点心を楽しむことができる『飲茶』が有名です。

<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、８・９月に使用するパンは個包装で提供します。
- ○８・９月に使用するお米は、豊能町でとれた「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。