令和4年 6月分 中学校給食献立表

池田市教育委員会
池田市立学校給食センター

＜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。

日・曜日	1（水）	2（木）	3（金）	6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）	13（月）	14（火）	15（水）
献立	食パン 牛乳 ポトフ ささみフライ ドライカレー オレンジマーマレード	ごはん 牛乳 いり豆腐 ほっけ一夜干 きんぴらごぼう 干プルーン	ごはん 牛乳 春雨スープ デジプルコギ 野菜のナムル 韓国のり	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 ＊わかさぎのカリカリフライ れんこんの炒め物 おさつスティック	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 蒸ししゅうまい チンゲンサイの中華和え	コッペパン 牛乳 ひじきのスパゲッティ ＊ほうれん草オムレツ ブロッコリーのサラダ ブルーベリージャム	ごはん 牛乳 筑前煮 鮭ミンチカツ 小松菜の煮浸し かみかみ黒豆	ごはん はっ酵乳（アシドミルク） ツナカレー 切り干し大根のソテー バナナ チーズスライス	ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 いか天ぷらのレモンじょうゆかけ キャベツのおかか和え わかめふりかけ	ごはん 牛乳 含め煮 まぐろのサイコロステーキ スナップえんどうのドレッシング和え	黒糖パン 牛乳 レタススープ ハムカツ アスパラガスのソテー ソフトチーズ
材料	食パン 1袋（小麦80g） 普通牛乳 1本 豚肉 26 玉ねぎ 32.5 ズッキーニ 26 人参 19.5 ほうれん草 13 ポークブイヨン 13 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.26 こしょう 0.05 ささみフライ（50g） 1コ 揚げ油 5.2 鶏ひき肉 26 玉ねぎ 19.5 カットポテト 9.1 人参 6.5 ソテードオニオン 6.5 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 1.3 カレールウＡ 3.25 カレー粉 0.26 食塩 0.09 なたね油 1.3 マーマレード(15g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 豆腐 39 鶏ひき肉 26 キャベツ 52 玉ねぎ 39 人参 19.5 さつま揚げ 13 スープストック 0.26 食塩 0.13 こしょう 0.05 濃口しょうゆ 3.25 なたね油 1.3 ほっけ一夜干し(50g) 1コ 豚肉千切り 19.5 ささがきごぼう 26 人参 6.5 むきえだまめ 6.5 白すりごま 0.65 砂糖 0.91 濃口しょうゆ 2.6 なたね油 0.65 ごま油 0.65 干プルーン(10g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉　細切れ 32.5 白菜 32.5 玉ねぎ 19.5 ホールコーン 6.5 青ねぎ 3.9 緑豆はるさめ 3.9 ポークブイヨン 13 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.39 こしょう 0.03 豚肉 39 玉ねぎ 32.5 青ねぎ 3.9 人参 6.5 冷凍おろししょうが 0.33 冷凍おろしにんにく 0.33 砂糖 2.93 濃口しょうゆ 3.25 日本酒 1.3 ごま油 1.3 白いりごま 1.3 ほうれん草 25 人参 5 まぐろ油漬 5 大豆もやし 10 醤油ドレッシング 5 韓国のり(2g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉　細切れ 32.5 乾燥わかめ 0.39 大根 39 人参 15.6 しめじ 9.1 白ねぎ 6.5 赤みそ 9.1 白みそ 9.1 削り節 2.6 だし昆布 0.2 ＊わかさぎのカリカリフライ(10g) 2コ 揚げ油 5.2 豚肉千切り 13 れんこん 26 人参 19.5 濃口しょうゆ 4.42 砂糖 1.56 みりん 1.56 なたね油 1.56 おさつスティック(5g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 厚揚げ（小） 58.5 豚ひき肉 32.5 玉ねぎ 52 人参 19.5 たけのこ水煮 13 白ねぎ 6.5 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 トウバンジャン 0.13 濃口しょうゆ 3.25 砂糖 1.3 日本酒 0.65 食塩 0.07 こしょう 0.01 片栗粉 1.95 なたね油 1.3 しゅうまい(18g) 3コ ささみフレーク 19.5 チンゲン菜 26 白菜 13 しめじ 6.5 人参 6.5 中華ドレッシング 6.5	コッペパン 1袋（小麦80g） 普通牛乳 1本 カットスパゲッティ 26 鶏肉　細切れ 26 玉ねぎ 45.5 人参 26 エリンギ 6.5 ほしひじき 1.3 冷凍おろしにんにく 0.65 濃口しょうゆ 4.55 日本酒 1.3 砂糖 0.98 食塩 0.26 こしょう 0.03 オリーブ油 1.3 ＊ほうれん草オムレツ(50g) 1コ トマトケチャップ 6.5 まぐろ油漬 13 ブロッコリー 45.5 人参 6.5 醤油ドレッシング 6.5 ブルーベリージャム(15g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉　細切れ 32.5 ごぼう 32.5 人参 26 たけのこ水煮(乱切り) 26 こんにゃく 26 れんこん 26 さやいんげん 6.5 干しいたけ 0.39 砂糖 3.25 みりん 2.6 濃口しょうゆ 7.8 削り節 0.65 なたね油 1.3 鮭ミンチカツ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 小松菜 32.5 人参 13 油揚げ 6.5 濃口しょうゆ 2.6 みりん 0.65 削り節 0.65 かみかみ黒豆(5g) 1コ	はっ酵乳（アシドミルク） 1本 まぐろ油漬 32.5 玉ねぎ 39 じゃがいも 13 カットポテト 13 人参 13 マッシュルーム 6.5 カレールウＡ 13 カレールウＢ 13 濃口しょうゆ 1.3 冷凍おろしにんにく 0.13 ポークブイヨン 6.5 ボンレスハム 19.5 キャベツ 19.5 人参 6.5 切干大根 3.25 食塩 0.13 こしょう 0.05 砂糖 0.39 淡口しょうゆ 0.65 ごま油 0.65 バナナ(40g) 1本 チーズスライス（12g） 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 豚肉 32.5 冬瓜 32.5 緑豆もやし 19.5 人参 19.5 赤みそ 9.1 白みそ 9.1 削り節 2.6 だし昆布 0.2 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 2.47 レモン(果汁) 1.3 片栗粉 0.2 キャベツ 26 むきえだまめ 13 人参 6.5 油揚げ 6.5 花かつお 0.65 濃口しょうゆ 1.95 みりん 0.65 砂糖 0.39 わかめふりかけ(2g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉　細切れ 32.5 じゃがいも 39 大根 32.5 人参 19.5 ミニがんもどき 26 さつま揚げ 13 こんにゃく 13 さやいんげん 9.1 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 2.6 みりん 1.3 削り節 0.65 まぐろ（角切り） 58.5 ソテードオニオン 6.5 濃口しょうゆ 3.9 食酢 2.6 砂糖 2.6 削り節 0.13 片栗粉 0.39 ロースハム 9.1 キャベツ 19.5 スナップえんどう 13 人参 10.4 醤油ドレッシング 9.1	黒糖パン 1袋（小麦80g） 普通牛乳 1本 豚肉 26 レタス 26 玉ねぎ 26 人参 13 さつまいも 13 パセリ（乾） 0.03 ポークブイヨン 13 淡口しょうゆ 2.6 食塩 0.39 こしょう 0.03 ハムカツ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2 ウスターソース 2.6 カットウインナー 13 アスパラガス 26 人参 9.1 ホールコーン 3.9 なたね油 0.65 食塩 0.13 こしょう 0.05 ソフトチーズ(15g) 1コ
ｴﾈﾙｷﾞｰ	781 kcal	732 kcal	728 kcal	761 kcal	828 kcal	823 kcal	809 kcal	815 kcal	797 kcal	808 kcal	866 kcal
蛋白質	38.6 g	36.6 g	32.1 g	28.1 g	35.7 g	34.7 g	30.3 g	24.8 g	33.1 g	40.1 g	34.5 g
脂質	26.5 g	19.8 g	24.2 g	25.2 g	29.5 g	27.9 g	26.7 g	24.9 g	24.5 g	24.9 g	28.8 g

6月4日～10日
歯と口の健康週間

日・曜日	16（木）	17（金）	20（月）	21（火）	22（水）	23（木）	24（金）	27（月）	28（火）	29（水）	30（木）
献立	ごはん 牛乳 ごま豆乳汁 和風ハンバーグ 人参しりしりー ミニフィッシュ	ごはん 牛乳 ざぶ汁 チキン南蛮 きゅうりの昆布和え 日向夏ゼリー	ごはん 牛乳 タットリタン チヂミ もやしの炒め物	ゆかりごはん 牛乳 なすのみそ汁 さわらの西京焼き 大根と鶏肉のさっぱり煮 みたらし団子	フォカッチャ 牛乳 かぼちゃのポタージュ チキンナゲット ツナサンド ミルメーク(ココア)	ごはん 牛乳 もずくスープ 紅芋コロッケ セルフタコライス 黒糖そら豆	ごはん 牛乳 とり団子と野菜の生姜煮 ＊千草焼き(野菜入り卵焼き) ごぼうサラダ	ごはん 牛乳 夏野菜キーマカレー 枝豆 ほうれん草のサラダ 型抜きチーズ	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 白身魚フライ いんげんのごまマヨ和え	コッペパン 牛乳 ミックス焼きそば フランクフルトソーセージ レモンゼリー	ごはん 牛乳 ほうれん草のすまし汁 さばのみそ煮 こんにゃくピーマン のり佃煮
材料	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉　細切れ 26 大根 26 里芋 19.5 人参 9.1 しめじ 9.1 油揚げ 9.1 青ねぎ 3.9 練りごま 1.3 豆乳(無調整) 13 赤みそ 7.15 信州みそ 7.8 削り節 2.6 だし昆布 0.2 ハンバーグ（50g） 1コ 青ねぎ 3.9 淡口しょうゆ 1.3 みりん 0.91 日本酒 0.52 片栗粉 0.26 人参 32.5 玉ねぎ 10.4 まぐろ油漬 10.4 食塩 0.13 濃口しょうゆ 0.91 和風だし 0.65 なたね油 0.65 ミニフィッシュ(5g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 大根 32.5 じゃがいも 19.5 かぼちゃ 19.5 さつま揚げ 13 人参 9.1 干しいたけ 0.39 白ねぎ 3.9 濃口しょうゆ 3.9 淡口しょうゆ 3.9 食塩 0.13 みりん 1.3 砂糖 0.65 削り節 2.6 とり天(50g) 1コ 揚げ油 5.2 濃口しょうゆ 3.9 砂糖 3.9 食酢 3.9 片栗粉 0.26 ノンエッグタルタル 6.5 きゅうり 52 人参 19.5 塩昆布 0.39 白いりごま 0.39 ごま油 0.39 日向夏ゼリー(40g) 1コ ＜直送＞	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉　細切れ 39 じゃがいも 39 玉ねぎ 39 人参 19.5 厚揚げ 13 えのきたけ 13 さやいんげん 9.1 白ねぎ 9.1 ガラスープ 2.6 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 2.6 みりん 1.3 日本酒 0.65 コチジャン 0.91 冷凍おろしにんにく 0.26 なたね油 1.3 チヂミ(50g) 1コ みりん 5.85 濃口しょうゆ 2.99 食酢 1.3 砂糖 1.04 ごま油 0.39 白すりごま 0.26 豚肉千切り 19.5 緑豆もやし 26 人参 6.5 食塩 0.07 濃口しょうゆ 0.26 片栗粉 0.39 なたね油 0.65	精白米 95 ゆかりごはんのもと 1.95 ごはんにまざっています 普通牛乳 1本 厚揚げ 26 なす 32.5 玉ねぎ 26 人参 9.1 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 0.2 さわらの西京焼き(50g) 1コ 鶏肉　細切れ 26 大根 32.5 人参 6.5 濃口しょうゆ 1.95 砂糖 1.56 食酢 0.13 なたね油 0.39 みたらしだんご(30g) 1コ ＜直送＞	フォカッチャ(90g) 1袋 ＜直送＞ 普通牛乳 1本 カットウインナー 13 シェルマカロニ 6.5 かぼちゃ 32.5 玉ねぎ 26 人参 9.1 パセリ（乾） 0.04 かぼちゃペースト 5.2 ホワイトルウ(乳・小麦除去) 10.4 豆乳(調整) 26 食塩 0.26 チキンナゲット(18g) 3コ 揚げ油 5.2 トマトケチャップ 9.1 まぐろ油漬 26 玉ねぎ 39 ノンエッグマヨ 6.5 ミルメーク(ココア)(5g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉　細切れ 32.5 大根 32.5 豆腐 13 冷凍もずく 6.5 オクラ 13 えのきたけ 6.5 淡口しょうゆ 5.85 食塩 0.26 だし昆布 0.26 削り節 2.6 紅芋コロッケ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 合ひき肉 26 玉ねぎ 19.5 人参 6.5 キャベツ 9.1 トマトケチャップ 5.85 濃厚ソース 2.6 カレー粉 0.13 食塩 0.13 なたね油 1.3 黒糖そら豆(5g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏つくね 45.5 白菜 45.5 大根 39 さつま揚げ 26 人参 19.5 しめじ 10.4 青ねぎ 9.1 冷凍おろししょうが 1.3 ガラスープ(1kg) 13 淡口しょうゆ 6.5 食塩 0.13 みりん 1.95 ＊千草焼き（40g） 1コ ささがきごぼう 19.5 ボンレスハム 13 人参 9.1 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	精白米 95 普通牛乳 1本 合ひき肉 26 玉ねぎ 39 じゃがいも 26 なす 19.5 人参 13 ピーマン 3.9 カレールウＡ 13 カレールウＢ 13 ポークブイヨン 6.5 冷凍おろしにんにく 0.2 濃口しょうゆ 1.3 なたね油 1.3 さやつきえだまめ 25 食塩 0.2 まぐろ油漬 13 ほうれん草 32.5 人参 6.5 中華ドレッシング 6.5 型ぬきチーズ(10g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉　細切れ 32.5 キャベツ 26 玉ねぎ 26 人参 13 油揚げ 6.5 赤みそ 9.1 白みそ 9.1 削り節 2.6 だし昆布 0.2 白身魚フライ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2 さやいんげん 32.5 まぐろ油漬 13 人参 6.5 食塩 0.01 こしょう 0.03 淡口しょうゆ 0.13 白すりごま 1.3 ノンエッグマヨ 2.99	コッペパン 1袋（小麦80g） 普通牛乳 1本 中華そば 52 豚肉 19.5 切いか 13 キャベツ 32.5 緑豆もやし 32.5 玉ねぎ 19.5 チンゲン菜 13 人参 13 粉末ソース 3.9 ウスターソース 3.9 濃厚ソース 1.56 食塩 0.26 こしょう 0.03 なたね油 1.3 フランクフルトソーセージ(40g) 1コ トマトケチャップ 9.1 ダイスゼリー(レモン) 52	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉　細切れ 32.5 油揚げ 26 ほうれん草 32.5 人参 9.1 青ねぎ 3.9 食塩 0.39 淡口しょうゆ 6.5 だし昆布 0.26 削り節 2.6 さば味噌煮(50g) 1コ つきこんにゃく(大) 39 ピーマン 13 ごま油 0.65 濃口しょうゆ 3.25 砂糖 2.6 みりん 0.65 花かつお 0.65 のり佃煮(8g) 1コ
ｴﾈﾙｷﾞｰ	789 kcal	784 kcal	789 kcal	767 kcal	771 kcal	794 kcal	756 kcal	825 kcal	790 kcal	827 kcal	797 kcal
蛋白質	34.9 g	26.8 g	29.5 g	32.8 g	27.5 g	29.3 g	31.6 g	28.9 g	32.3 g	34.2 g	33.8 g
脂質	27.4 g	24.1 g	25.1 g	21.1 g	34.8 g	27.8 g	23.6 g	32.7 g	28.9 g	27.8 g	29.7 g

毎月 食育の日
宮崎県

沖縄慰霊の日

食育の日 ～宮崎県～

毎月19日は食育の日

「ざぶ汁」
主に根菜類の野菜などの色々な食材を「ざぶざぶ」と煮ることからこの名前がついたといわれています。県央東部に位置する都農(つのじょう)町から伝わった郷土料理です。

「チキン南蛮」
昭和30年代に宮崎県内の洋食店で、まかない料理としてつくられたのが始まりとされています。外食での「ごちそうメニュー」として浸透し、やがて、学校給食や家庭料理へと広まっていきました。

「日向夏」
宮崎県特産の柑橘です。
江戸時代の末期に偶然、実がなっているところを発見されました。薄く皮をむき、「アルベド」という白いフカフカの部分と一緒に食べることで、日向夏本来の味を楽しむことができます。

今月の給食で使われている旬の食材

枝豆、きゅうり、ズッキーニ、ピーマン、なす
さやいんげん、アスパラガス、まぐろ、もずく

＜お知らせ＞

○加工食品等は、裏面の「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、6月に使用するパンは個包装で提供します。

○6月に使用するお米は、豊能町でとれた「キヌヒカリ」です。

毎日の献立をインターネットで見ることができます。