令和４年　７月分　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	1（金）	4（月）	5（火）	6（水）	7（木）	8（金）	11（月）	12（火）	13（水）	14（木）	15（金）	19（火）＜振替日＞
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう さつまあげとだいこんのにもの みそカツ たことキャベツのいためもの	ごはん ぎゅうにゅう とうみょうのみそしる かきあげ こまつなのごまいため	ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい さばのチョリム フルーツヨーグルト	レーズンパン ぎゅうにゅう ズッキーニのトマトに ハンバーグデミソースかけ ブロッコリーのマヨサラダ	ごはん ぎゅうにゅう うおそうめんのすましじる ほしがたコロッケ さけずし たなばたゼリー	わかめごはん ぎゅうにゅう かんとうに ＊いわしのしょうがに ほうれんそうのおひたし	ごはん はっこうにゅう（アシドミルク） なつやさいのチキンカレー かぼちゃサラダ かたぬきチーズ	ごはん ぎゅうにゅう そぼろに あじのうめふうみやき チンゲンサイのサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう ＊こまつなとたまごのスープ チキンナゲット エリンギのソテー いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ むししゅうまい チンジャオロースー	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる ＊はんぺんフライ ひじきのいために	げんりょうごはん ぎゅうにゅう おっきりこみ ひらつくねのてりやき れんこんのきんぴら
ざいりょう	精白米 75	精白米 75	精白米 75	レーズンパン 1袋	精白米 75	精白米 75 わかめご飯のもと 1.5 ごはんにまざっています	精白米 75	精白米 75	コッペパン 1袋	精白米 75	精白米 75	精白米 70
	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	はっ酵乳（アシドミルク） 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本
	豚肉 25 さつま揚げ 20 大根 40 里芋 15 人参 15 こんにゃく 15 ごぼう 10 さやいんげん 5 砂糖 1 みりん 1 濃口しょうゆ 2.3 削り節 0.5	鶏肉　細切れ 20 豆腐 25 大根 20 人参 10 豆苗 5 しめじ 5 赤みそ 5.5 信州みそ 6 削り節 2 だし昆布 0.15	豚肉 30 切いか 15 白菜 40 玉ねぎ 35 人参 15 緑豆もやし 15 生しいたけ 5 片栗粉 2 淡口しょうゆ 3.3 オイスターソース 0.6 食塩 0.15 こしょう 0.04 なたね油 1	豚肉 25 ズッキーニ 25 玉ねぎ 25 カットポテト 20 キャベツ 20 人参 15 トマト水煮 10 トマトピューレー 5 スープストック 0.5 食塩 0.4 なたね油 0.5	魚そうめん 20 鶏肉　細切れ 10 玉ねぎ 15 オクラ 10 人参 8 油揚げ 5 えのきたけ 5 淡口しょうゆ 5 食塩 0.3 みりん 0.3 削り節 2 だし昆布 0.2	豚ひき肉 25 厚揚げ 20 じゃがいも 25 大根 35 さつま揚げ 15 人参 10 こんにゃく 10 砂糖 1.5 日本酒 1.5 みりん 1.5 淡口しょうゆ 4 削り節 2	鶏肉　細切れ 20 玉ねぎ 25 カットポテト 15 人参 10 なす 10 ピーマン 5 カレールウＡ 10 カレールウＢ 10 ポークブイヨン 5 濃口しょうゆ 1 冷凍おろしにんにく 0.15 なたね油 1	豚ひき肉 25 じゃがいも 35 玉ねぎ 35 つきこんにゃく（大） 20 人参 15 グリンピース 5 冷凍おろししょうが 0.5 砂糖 1.6 濃口しょうゆ 5 みりん 0.5 なたね油 0.5 片栗粉 1 削り節 0.5	＊液卵 20 鶏肉　細切れ 20 小松菜 20 人参 10 玉ねぎ 10 ポークブイヨン 5 淡口しょうゆ 2 食塩 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 0.5	ボンレスハム 10 乾燥わかめ 0.3 玉ねぎ 25 人参 10 しめじ 5 にら 3 ホールコーン 3 ガラスープ 18 淡口しょうゆ 3.5 食塩 0.2 こしょう 0.02	鶏肉　細切れ 25 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 人参 10 青ねぎ 5 赤みそ 7 白みそ 7 削り節 2 だし昆布 0.15	冷凍きし麺 35 鶏肉　細切れ 15 大根 30 人参 10 白菜 10 油揚げ 5 まいたけ 5 青ねぎ 3 削り節 2 だし昆布 0.2 淡口しょうゆ 5 みりん 1.2
	ささみフライ(50g) 1コ 揚げ油 4 みそソース 7	かき揚げ(50g) 1コ 揚げ油 4 みりん 2 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1 片栗粉 0.3	さば切身（50g） 1コ 濃口しょうゆ 1 砂糖 1 日本酒 1 みりん 0.3 コチジャン 0.1 冷凍おろししょうが 0.1 冷凍おろしにんにく 0.1 片栗粉 0.3	ハンバーグ(50g) 1コ デミグラスソース 5 トマトケチャップ 3 トマトピューレー 0.5 ウスターソース 2	星型コロッケ(40g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4	＊いわしの生姜煮(50g) 1コ	ボンレスハム 5 西洋かぼちゃ 30 玉ねぎ 20 食塩 0.4 砂糖 0.3 こしょう 0.06 なたね油 0.3	あじ切身(50g) 1コ 濃口しょうゆ 1 みりん 1 日本酒 1 砂糖 0.5 梅肉 3 片栗粉 0.3	チキンナゲット(18g) 2コ トマトケチャップ 2.5 濃厚ソース 1 濃口しょうゆ 0.5 砂糖 0.5	しゅうまい(18g) 2コ	＊はんぺんフライ(50g) 1コ （卵白含む） 揚げ油 4 濃厚ソース 4	平つくね（50g） 1コ 濃口しょうゆ 3 砂糖 1 みりん 0.5 片栗粉 0.5
	たこ 25 キャベツ 15 人参 5 濃口しょうゆ 1 ごま油 1 冷凍おろしにんにく 0.1 食塩 0.1 こしょう 0.01	小松菜 25 さつま揚げ 15 人参 10 砂糖 0.78 濃口しょうゆ 2.5 みりん 0.5 なたね油 1 白いりごま 0.5 白すりごま 0.5	黄桃（缶詰） 20 みかん（缶詰） 10 ヨーグルト 10	ブロッコリー 35 まぐろ油漬 5 人参 5 ノンエッグマヨ 7 食塩 0.26 こしょう 0.02	鮭フレーク 15 ホールコーン 10 むきえだまめ 5 食酢 2.8 砂糖 1.4 日本酒 0.7 濃口しょうゆ 0.5 だし昆布 0.1 七夕ゼリー(40g)＜直送＞ 1コ	ほうれん草 35 人参 5 しめじ 5 淡口しょうゆ 3 みりん 3 削り節 0.5	型ぬきチーズ(10g) 1コ	まぐろ油漬 5 チンゲン菜 25 ほうれん草 10 しめじ 3 白すりごま 0.8 醤油ドレッシング 5	豚肉 15 エリンギ 20 玉ねぎ 15 濃口しょうゆ 0.6 食塩 0.1 こしょう 0.01 なたね油 0.5 いちごジャム（10g） 1コ	豚肉千切り 30 たけのこ水煮 10 ピーマン 5 砂糖 0.5 日本酒 0.5 濃口しょうゆ 2 片栗粉 0.3 なたね油 0.5	豚ひき肉 15 ほしひじき 1.2 人参 8 砂糖 2 みりん 1 濃口しょうゆ 2.5 なたね油 0.5	豚肉千切り 15 れんこん 20 人参 7 つきこんにゃく（小） 5 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.7 ごま油 0.5 なたね油 0.5
	半夏生献立				七夕献立							群馬県の料理
ｴﾈﾙｷﾞｰ	651 kcal	681 kcal	691 kcal	615 kcal	629 kcal	671 kcal	632 kcal	612 kcal	538 kcal	541 kcal	699 kcal	617 kcal
蛋白質	32.7 g	23.1 g	31.1 g	27.8 g	25.8 g	29.2 g	18.3 g	29.9 g	28.3 g	26 g	25.4 g	25.9 g
脂質	17.7 g	26.2 g	26.5 g	26.5 g	17.3 g	24.2 g	16.4 g	18.8 g	22 g	14.4 g	26.4 g	19.5 g

＜学校給食用半製品の材料＞

保存料は使用していません

1日(金)・4日(月) 8日(金)	1日(金)	1日(金)	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	7日(木)		7日(木)	8日(金)	8日(金)	12日(火)	13日(水)	13日(水)		14日(木)	15日(金)	19日(火)	19日(火)
さつま揚げ	ささみフライ(50g)	みそソース	たこ	かき揚げ(50g)	ヨーグルト	ハンバーグ(50g)	魚そうめん	星型コロッケ(40g)		七夕ゼリー(40g)	わかめご飯のもと	＊いわしの生姜煮(50g)	梅肉	＊液卵	チキンナゲット(18g)		しゅうまい(18g)	＊はんぺんフライ(50g)	冷凍きし麺	平つくね(50g)
魚肉 イトヨリ 助宗 エソ でん粉 砂糖 食塩 ぶどう糖 揚げ油	鶏ササミ コーンスターチ 〔バッターMDP〕 食塩 香辛料 澱粉 植物繊維 酵母エキス 加工澱粉 増粘剤 （加工澱粉） 〔パン粉〕 小麦粉 ブドウ糖 ショートニング イースト 並塩 イーストフード	果糖ぶどう糖液糖 八丁みそ 砂糖液糖 醤油 高酸度ビネガー ごま 食塩 香辛料 加工でん粉 キサンタンガム	真だこ 食塩	野菜 たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく 小麦粉 食塩 粉末状植物性たん白 揚げ油 調味料(アミノ酸等) ベーキングパウダー カロチノイド色素 （一部に小麦・大豆を含む）	生乳 乳酸菌 （ブルガリクス菌 サーモフィルス菌） ビフィズス菌 （アシドフィルス菌）	食肉 （豚肉、鶏肉） たまねぎ 粒状植物性たん白 （大豆） 豚脂 難消化性デキストリン 果糖ぶどう糖液糖 〔つなぎ〕 でん粉 粉末状植物性 たん白(大豆) ドロマイト ぶどう糖加工品 ポークエキス 発酵調味料 食塩 加工油脂 酵母エキス チキンブイヨン 加工でん粉 クエン酸鉄Na	魚肉 助宗たら イトヨリダイ 馬鈴薯澱粉 昆布だし 本みりん 食塩 砂糖 鮭フレーク 鮭 食塩	野菜 （ばれいしょ たまねぎ） 豚肉 イヌリン(食物繊維) 砂糖 しょうゆ 食塩 植物性油脂 発酵調味料 醸造調味料 胡椒	〔衣〕 パン粉(小麦) 小麦粉 粉末状植物性 たん白(大豆) でん粉(とうもろこし) 植物性油脂 食塩 貝Ca(小麦) ピロリン酸第二鉄 （大豆）	果糖 グラニュー糖 ポリデキストロース ぶどう糖果糖液糖 ぶどう果汁 ゲル化剤 （増粘多糖類） 酸味料 ビタミンC 香料 着色料 （紅花黄・クチナシ） クエン酸第一鉄Na	わかめ 還元水あめ 食塩 昆布エキス 酵母エキスパウダー ピロリン酸鉄 厚揚げ 大豆 植物油 安定剤 （加工デンプン） 豆腐用凝固剤 酵素 （一部に 大豆を含む）	いわし 砂糖 しょうゆ 本みりん でん粉 しょうが 食塩 11日(月) 型ぬきチーズ (10g) ナチュラルチーズ （乳） 乳化剤 クエン酸鉄Na	梅肉 （梅　食塩） 果糖ぶどう糖液糖 みりん かつお削りぶし りんご加工品 醸造酢 しそ加工品 でん粉 しょうゆ 食塩	鶏卵	鶏肉 粉末状大豆たん白 （大豆） 植物油脂 でん粉 砂糖 しょうゆ 食塩 清酒 チキンエキス調味料 （小麦・大豆・鶏肉） かつおエキス調味料 魚醤 香辛料 （一部に小麦・大豆・鶏肉を含む）	〔衣〕 小麦粉 コーンフラワー でん粉 ぶどう糖 粉末しょうゆ 食塩 揚げ油 加工デンプン pH調整剤 膨張剤 V.C クエン酸鉄 着色料(アナトー)	豚肉 たまねぎ パン粉(小麦) でん粉 しょうがペースト 調味料 砂糖 食塩 酵母エキス ポークエキス 香辛料 〔皮〕 小麦粉 還元水あめ	魚肉すり身 液卵白（卵） 植物油脂 発酵調味料 砂糖 食塩 酵母エキス 〔衣〕 パン粉(小麦) 水あめ コーンフラワー 加工デンプン 調味料 （アミノ酸） 増粘剤 （キサンタンガム） リン酸塩(Na) 乳化剤	小麦粉 食塩 加工デンプン	キャベツ 鶏肉 豚脂 〔つなぎ〕 でん粉 えんどう豆たん白 砂糖 発酵調味料 食塩 鰹節 しょうが 酵母エキス 香辛料

今月の給食で使われている旬の食材

さやいんげん、ズッキーニ、トマト、オクラ、とうもろこし、枝豆、なす、ピーマン、かぼちゃ、いわし

毎日の献立をインターネットで見ることができます。

給食クイズ の答え

すいぶんほきゅう(水分補給)

①			②	③	④		⑤
す	い	ぶ	ん	ほ	き	ゅ	う

＜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、７月に使用するパンは個包装で提供します。
○７月に使用するお米は、豊能町でとれた「キヌヒカリ」です。