令和４年　７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（金）	4（月）	5（火）	6（水）	7（木）	8（金）	11（月）
こんだて	ごはん 牛乳 さつま揚げと大根の煮物 みそカツ たことキャベツの炒め物	ごはん 牛乳 豆苗のみそ汁 かき揚げ 小松菜のごま炒め ミルメーク	ごはん 牛乳 八宝菜 さばのチョリム フルーツヨーグルト	レーズンパン 牛乳 ズッキーニのトマト煮 ハンバーグデミソースかけ ブロッコリーのマヨサラダ スティックチーズ	ごはん 牛乳 魚そうめんのすまし汁 星型コロッケ 鮭ずし 七夕ゼリー	わかめごはん 牛乳 関東煮 ＊いわしの生姜煮 ほうれん草のお浸し 黒糖そら豆	ごはん はっ酵乳（アシドミルク） 夏野菜のチキンカレー かぼちゃサラダ すいか
ざいりょう	精白米　95	精白米　95	精白米　95	レーズンパン　1袋（小麦80ｇ）	精白米　95	精白米　95 わかめご飯のもと　1.95 ごはんにまざっています	精白米　95
	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
	豚肉　32.5 さつま揚げ　26 大根　52 里芋　19.5 人参　19.5 こんにゃく　19.5 ごぼう　13 さやいんげん　6.5 砂糖　1.3 みりん　1.3 濃口しょうゆ　2.99 削り節　0.65	鶏肉　細切れ　26 豆腐　32.5 大根　26 人参　13 豆苗　6.5 しめじ　6.5 赤みそ　7.15 信州みそ　7.8 削り節　2.6 だし昆布　0.2	豚肉　39 切いか　19.5 白菜　52 玉ねぎ　45.5 人参　19.5 緑豆もやし　19.5 生しいたけ　6.5 片栗粉　2.6 淡口しょうゆ　4.29 オイスターソース　0.78 食塩　0.2 こしょう　0.05 なたね油　1.3	豚肉　32.5 ズッキーニ　32.5 玉ねぎ　32.5 カットポテト　26 キャベツ　26 人参　19.5 トマト水煮　13 トマトピューレー　6.5 スープストック　0.65 食塩　0.52 なたね油　0.65	魚そうめん　26 鶏肉　細切れ　13 玉ねぎ　19.5 オクラ　13 人参　10.4 油揚げ　6.5 えのきたけ　6.5 淡口しょうゆ　6.5 食塩　0.39 みりん　0.39 削り節　2.6 だし昆布　0.26	豚ひき肉　32.5 厚揚げ　26 じゃがいも　32.5 大根　45.5 さつま揚げ　19.5 人参　13 こんにゃく　13 砂糖　1.95 日本酒　1.95 みりん　1.95 淡口しょうゆ　5.2 削り節　2.6	鶏肉　細切れ　26 玉ねぎ　32.5 カットポテト　19.5 人参　13 なす　13 ピーマン　6.5 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 冷凍おろしにんにく　0.2 なたね油　1.3
	ささみフライ（50g）　1コ 揚げ油　5.2 みそソース　9.1	かき揚げ（50g）　1コ 揚げ油　5.2 みりん　2.6 濃口しょうゆ　1.95 砂糖　1.3 片栗粉　0.39	さば切身（50g）　1コ 濃口しょうゆ　1.3 砂糖　1.3 日本酒　1.3 みりん　0.39 コチジャン　0.13 冷凍おろししょうが　0.13 冷凍おろしにんにく　0.13 片栗粉　0.39	ハンバーグ（50g）　1コ デミグラスソース　6.5 トマトケチャップ　3.9 トマトピューレー　0.65 ウスターソース　2.6	星型コロッケ（60g）　1コ 揚げ油　5.2 濃厚ソース　5.2	＊いわしの生姜煮（50g）　1コ	ボンレスハム　6.5 西洋かぼちゃ　39 玉ねぎ　26 食塩　0.52 砂糖　0.39 こしょう　0.08 なたね油　0.39
	たこ　32.5 キャベツ　19.5 人参　6.5 濃口しょうゆ　1.3 ごま油　1.3 冷凍おろしにんにく　0.13 食塩　0.13 こしょう　0.01	小松菜　32.5 さつま揚げ　19.5 人参　13 砂糖　1.01 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	黄桃（缶詰）　26 みかん（缶詰）　13 ヨーグルト　13	ブロッコリー　45.5 まぐろ油漬　6.5 人参　6.5 ノンエッグマヨ　9.1 食塩　0.34 こしょう　0.03	鮭フレーク　19.5 ホールコーン　13 むきえだまめ　6.5 食酢　3.64 砂糖　1.82 日本酒　0.91 濃口しょうゆ　0.65 だし昆布　0.13	ほうれん草　45.5 人参　6.5 しめじ　6.5 淡口しょうゆ　3.9 みりん　3.9 削り節　0.65	すいか　50
	半夏生献立	ミルメーク（バナナ）（7g）　1コ		スティックチーズ（10g）　1コ	七夕ゼリー（40ｇ）＜直送＞　1コ **七夕献立**	黒糖そら豆（5g）　1コ	
ｴﾈﾙｷﾞｰ	777　kcal	840　kcal	802　kcal	868　kcal	774　kcal	807　kcal	759　kcal
蛋白質	37.9　g	27　g	35.2　g	37.6　g	31.6　g	34.4　g	20.3　g
脂質	20.4　g	29.8　g	28.2　g	34.1　g	20.5　g	27.1　g	17.5　g

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、すいか

〈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。

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

毎日の献立をインターネットで
見ることができます。

＜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)	4日(月)	5日(火)	6日(水)		6日(水)	7日(木)	7日(木)		7日(木)	7日(木)	8日(金)	8日(金)	8日(金)
さつま揚げ	ささみフライ(50g)		みそソース	たこ	かき揚げ(50g)	ミルメーク (バナナ)(7g)	ヨーグルト	ハンバーグ(50g)		スティックチーズ(10g)	魚そうめん	星型コロッケ(60g)		鮭フレーク	七夕ゼリー (40g)	わかめご飯の もと	厚揚げ	＊いわしの生姜 煮(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）	砂糖 食塩 炭酸Ca 香料 V.C クエン酸鉄Na V.B2	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	ナチュラルチーズ （乳） 乳化剤	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	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）	鮭 食塩	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	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