



# 令和4年11月分 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。

日・曜日	1 (火)	2 (水)	4 (金)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)										
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる にじやがコロッケ きんぴらごぼう	しよくパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ チキンステーキ もやしとツナのソテー ブルーベリージャム	ごはん ぎゅうにゅう スタミナどん かつおフライ みかんかん	ごはん ぎゅうにゅう にこどうふ おろしハンバーグ ブロッコリーのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ごもくじる *さんまのゆずみそに ちくわとこまつなごまいため	げんりようアップルパン はっこうにゅう (アシドミルク) ミートスパゲッティ *しらすオムレツ れんこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう はくさいのスープ にらまんじゅう チンジャオロースー	ごはん ぎゅうにゅう あきやさいカレー チキンソテー チーズスライス	ごはん ぎゅうにゅう ごまとうにゅうじる しるみざかなフライ あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう ごまとうにゅうじる しるみざかなフライ あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう ごまとうにゅうじる しるみざかなフライ あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう ごまとうにゅうじる しるみざかなフライ あじつけのり	ごはん ぎゅうにゅう ごまとうにゅうじる しるみざかなフライ あじつけのり									
ざいりょう	精白米 75 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 25 油揚げ 5 キャベツ 20 玉ねぎ 20 人参 10 赤みそ 7 白みそ 7 削り節 2 だし昆布 0.15 肉じゃがコロッケ(50g) 1コ 揚げ油 4 豚肉千切り 15 ささがきごぼう 15 人参 5 むきえだまめ 5 白すりごま 0.5 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.85 なたね油 0.5 ごま油 0.5	食パン 1袋 普通牛乳 1本 ベーコン 10 じゃがいも 20 玉ねぎ 20 ホールコーン 10 人参 10 とうもろこしペースト 10 パセリ(乾) 0.03 豆乳(無調整) 15 ホワイトルウ(乳・小麦除去) 10 食塩 0.1 鶏肉切身(50g) 1コ ソテーオニオン 5 濃口しょうゆ 3 砂糖 2 人参 1 レモン(果汁) 1 片栗粉 0.3 削り節 0.1 まぐろ油漬 10 緑豆もやし 30 人参 7 濃口しょうゆ 1.6 砂糖 1.2 食酢 1 食塩 0.12 なたね油 0.5 ブルーベリージャム(15g) 1コ	精白米 75 普通牛乳 1本 豚肉 40 玉ねぎ 40 人参 20 えのきたけ 10 白ねぎ 10 ほうれん草 10 にら 5 冷凍おろししょうが 0.7 冷凍おろしにんにく 0.1 濃口しょうゆ 5 砂糖 2 みりん 1.5 削り節 1.5 かつおフライ(45g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4 みかん(缶詰) 40 まぐろ油漬 10 人参 7 濃口しょうゆ 1.6 砂糖 1.2 食酢 1 食塩 0.12 なたね油 0.5	精白米 75 普通牛乳 1本 豚肉 25 豆腐 40 白菜 40 玉ねぎ 20 人参 15 れんこん 10 濃口しょうゆ 3.4 スープストック 0.35 食塩 0.1 こしょう 0.04 なたね油 1 ハンバーグ(50g) 1コ 冷凍大根おろし 5 青じそドレッシング 5 焼き竹輪 10 小松菜 25 人参 7 白すりごま 0.5 白いりごま 0.5 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 0.78 みりん 0.5 なたね油 0.5	精白米 75 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 鶏肉 細切れ 10 はるさめ 20 白菜 25 玉ねぎ 30 人参 15 キャベツ 10 マッシュルーム 5 セロリ 5 グリーンピース 5 トマトピューレー 7 ウスターソース 5 トマトパウダー 3 スープストック 0.2 食塩 0.1 なたね油 1 *さんまのゆず味噌(40g) 1コ 焼き竹輪 10 小松菜 25 人参 7 白すりごま 0.5 白いりごま 0.5 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 0.78 みりん 0.5 なたね油 0.5	減量アップルパン 1袋 精白米 75 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 鶏肉 細切れ 15 はるさめ 20 白菜 25 玉ねぎ 30 人参 15 キャベツ 10 マッシュルーム 5 しめじ 3 ガラスープ 20 淡口しょうゆ 5 食塩 0.1 こしょう 0.02 にらまんじゅう(30g) 2コ 豚肉千切り 30 たけのこ 10 さやいんげん 5 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 日本酒 0.5 片栗粉 0.3 なたね油 0.5 ささみフレーク 10 れんこん 20 人参 7 むきえだまめ 5 淡口しょうゆ 0.5 ノンエッグマヨ 5	精白米 75 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 鶏肉 細切れ 20 はるさめ 20 白菜 30 玉ねぎ 15 人参 10 キャベツ 10 マッシュルーム 5 しめじ 3 ガラスープ 20 淡口しょうゆ 5 食塩 0.1 こしょう 0.02 にらまんじゅう(30g) 2コ 豚肉千切り 30 たけのこ 10 さやいんげん 5 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 日本酒 0.5 片栗粉 0.3 なたね油 0.5 ささみフレーク 10 れんこん 20 人参 7 むきえだまめ 5 淡口しょうゆ 0.5 ノンエッグマヨ 5 チーズスライス(12g) 1コ	精白米 75 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 鶏肉 細切れ 25 大根 20 里芋 15 人参 10 油揚げ 7 青ねぎ 3 練りごま 1 豆乳(無調整) 10 信州みそ 6 赤みそ 5.5 削り節 1 だし昆布 0.15 白身魚フライ(50g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4 味付けのり(2g) 1コ 平つくね(50g) 1コ 冷凍おろししょうが 0.07 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 0.5 みりん 0.5 片栗粉 0.5 鶏ひき肉 20 油揚げ 10 人参 5 むきえだまめ 5 冷凍おろししょうが 1 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1 日本酒 1 なたね油 0.5	精白米 75 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 鶏肉 細切れ 15 ほしひじき 0.8 玉ねぎ 25 さつまいも 20 大根 25 人参 15 玉ねぎ 15 ほうれん草 15 人参 8 玉ねぎ 8 ホールコーン 5 しめじ 5 豆乳(無調整) 20 ホワイトルウ(乳・小麦除去) 9 ポークビヨン 5 食塩 0.3 こしょう 0.25 とり天(50g) 1コ 揚げ油 4 白ねぎ 3 濃口しょうゆ 3 砂糖 3 食酢 3 片栗粉 0.2 角切り焼き豚 20 たけのこ 10 白ねぎ 10 人参 7 ポークビヨン 2 濃口しょうゆ 1.3 オイスターソース 0.25 こしょう 0.01 ごま油 0.5	精白米 75 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 鶏肉 細切れ 15 トック 20 乾燥わかめ 0.3 玉ねぎ 25 さつまいも 20 ほうれん草 15 人参 10 大豆もやし 8 しめじ 5 ガラスープ 20 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.25 食塩 0.25 こしょう 0.01 ごま油 0.5	エネルギー kcal 662 蛋白質 g 26.2 脂質 g 21.7	エネルギー kcal 663 蛋白質 g 29.2 脂質 g 29.7	エネルギー kcal 629 蛋白質 g 26.7 脂質 g 18	エネルギー kcal 658 蛋白質 g 28 脂質 g 25	エネルギー kcal 617 蛋白質 g 24.6 脂質 g 22.7	エネルギー kcal 599 蛋白質 g 25.6 脂質 g 16.5	エネルギー kcal 550 蛋白質 g 25.7 脂質 g 14.5	エネルギー kcal 669 蛋白質 g 23.5 脂質 g 24.9	エネルギー kcal 631 蛋白質 g 26.7 脂質 g 20	エネルギー kcal 656 蛋白質 g 30 脂質 g 21.5	エネルギー kcal 584 蛋白質 g 21.4 脂質 g 27.1	エネルギー kcal 664 蛋白質 g 26.1 脂質 g 21



歯の白献立

今月の給食で使用されている旬の食材  
ほうれん草、にんじん、じゃがいも、ごぼう、れんこん、さつまいも  
梨、さんま、いわし、さば

食育の日 秋田県  
きりたんぼ鍋  
炊いてすりつぶしたご飯を、包むように  
棒に巻き付けて焼いた「たんぼ餅」と野菜を  
鶏ガラベースのだしで煮込んだ鍋料理です。

＜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、11月に使用するパンは個包装で提供します。  
○11月に使用するお米は、滋賀県でとれた「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。

日・曜日	18 (金)	21 (月)	22 (火)	24 (木)	25 (金)	28 (月)	29 (火)	30 (水)							
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう きりたんぼなべ さばのしおやき ぶたにくとたくあんのためもの	はなやかごはん ぎゅうにゅう さつまじる かきあげのレモンじょうゆ ミニフィッシュ	げんりようごはん ぎゅうにゅう カレーうどん まぐろとキャベツのもの のりつくだに	ごはん ぎゅうにゅう ぐだくさんみそしる *いわしのしょうがに ほうれん草のごまあえ	ごはん ぎゅうにゅう タツリタン しゅうまい ひじきいりサラダ	ごはん ぎゅうにゅう つくねじる *だしまきたまご きりぼしだいこんのこみそいため かたぬきチーズ	ごはん ぎゅうにゅう いりどうふ あかうおのしょうゆやき なしゼリー	しよくパン ぎゅうにゅう やさいスープ ハムカツ ドライカレー	ごはん ぎゅうにゅう やさいスープ ハムカツ ドライカレー						
ざいりょう	精白米 75 普通牛乳 1本 きりたんぼ 30 鶏肉 細切れ 15 油揚げ 3 白菜 20 大根 5 つきこんにやく 5 人参 5 まいたけ 5 白ねぎ 3 ガラスープ 20 濃口しょうゆ 4 みりん 2.5 日本酒 1 食塩 0.2 さば切身(50g) 1コ 精製塩 0.3 豚肉千切り 20 玉ねぎ 10 人参 7 たくあん(刻み) 5 白いりごま 1 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.5 ごま油 0.3	精白米 75 華やかごはんの素 1.5 普通牛乳 1本 ごはんにごまごま 普通牛乳 1本 豚肉 15 さつまいも 25 大根 20 つきこんにやく 7 人参 5 青ねぎ 3 赤みそ 7 白みそ 7 削り節 2 かき揚げ(50g) 1コ 揚げ油 4 みりん 4.5 濃口しょうゆ 2.3 砂糖 1.9 レモン(果汁) 1 片栗粉 0.15 ミニフィッシュ(5g) 1コ	精白米 70 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 冷凍うどん 40 豆腐 20 乾燥わかめ 0.1 焼きかまぼこ 5 玉ねぎ 25 じゃがいも 10 人参 10 青ねぎ 3 かれーるウA 4.5 かれーるウB 4.5 濃口しょうゆ 2 削り節 2 だし昆布 0.15 まぐろ油漬 15 油揚げ 7 キャベツ 25 濃口しょうゆ 0.7 みりん 0.36 砂糖 1.5 食塩 0.1 削り節 0.5 のり佃煮(8g) 1コ	精白米 75 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 豆腐 25 鶏肉 細切れ 30 厚揚げ 10 じゃがいも 20 玉ねぎ 30 人参 15 えのきたけ 10 しめじ 5 信州みそ 6 さやいんげん 7 白ねぎ 7 濃口しょうゆ 5 ガラスープ 2 砂糖 2 みりん 1 コチジャン 0.7 日本酒 0.5 冷凍おろしにんにく 0.2 なたね油 1 焼き竹輪 10 ほうれん草 25 人参 7 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.5 みりん 0.5 白いりごま 0.5 白すりごま 0.5 なたね油 0.5 まぐろ油漬 8 ほしひじき 0.25 キャベツ 25 人参 5 ごまドレッシング 5	精白米 75 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 鶏肉 細切れ 20 さつまいも 15 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 3 玉ねぎ 30 人参 15 淡口しょうゆ 4 食塩 0.1 削り節 2 だし昆布 0.2 みりん 1 *だし巻卵(40g) 1コ 豚ひき肉 25 切干大根 1.5 人参 10 白ねぎ 5 赤みそ 3 砂糖 2 日本酒 2 淡口しょうゆ 1 冷凍おろししょうが 0.1 冷凍おろしにんにく 0.1 なたね油 0.1 型抜きチーズ(10g) 1コ	精白米 75 食パン 1袋 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 鶏肉 細切れ 20 玉ねぎ 20 キャベツ 15 ブロッコリー 15 人参 10 ポークビヨン 5 淡口しょうゆ 4 濃口しょうゆ 2 スープストック 0.2 食塩 0.1 こしょう 0.04 なたね油 1 ハムカツ(50g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4 ウスターソース 2	精白米 75 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 鶏肉 細切れ 20 玉ねぎ 15 キャベツ 15 ブロッコリー 15 人参 10 ポークビヨン 5 淡口しょうゆ 4 濃口しょうゆ 2 食塩 0.1 こしょう 0.02 ダイゼリー(梨) 40 豚ひき肉 20 玉ねぎ 15 カットポテト 7 人参 5 ソテーオニオン 5 かれーるウA 2.5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 カレー粉 0.2 食塩 0.07 なたね油 0.5	エネルギー kcal 715 蛋白質 g 30.3 脂質 g 26.9	エネルギー kcal 660 蛋白質 g 21.7 脂質 g 21.6	エネルギー kcal 603 蛋白質 g 24.7 脂質 g 18.5	エネルギー kcal 606 蛋白質 g 24.9 脂質 g 20.2	エネルギー kcal 661 蛋白質 g 24.9 脂質 g 24.7	エネルギー kcal 623 蛋白質 g 28.4 脂質 g 21.6	エネルギー kcal 569 蛋白質 g 27.5 脂質 g 14.3	エネルギー kcal 585 蛋白質 g 26.5 脂質 g 25.7

