令和4年 11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（火）	2（水）	4（金）	7（月）	8（火）	9（水）	10（木）	11（金）	14（月）	15（火）	16（水）	17（木）
献立	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 肉じゃがコロッケ きんぴらごぼう しそひじき	食パン 牛乳 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 牛乳 スタミナ丼 かつおフライ みかん缶	ごはん 牛乳 肉豆腐 おろしハンバーグ ブロッコリーのサラダ ヨーグルトレーズン	ごはん 牛乳 ごもく汁 ＊さんまのゆず味噌煮 竹輪と小松菜のごま炒め かみかみ黒豆	アップルパン はっ酵乳（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 牛乳 白菜のスープ にらまんじゅう チンジャオロースー 杏仁豆腐	ごはん 牛乳 秋野菜カレー チキンソテー ぶどう チーズスライス	ごはん 牛乳 ごま豆乳汁 白身魚フライ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 味付けのり	ごはん 牛乳 磯煮 平つくねの和風ソース こぎつねごはん	コッペパン 牛乳 ほうれん草のクリームシチュー ハッシュドポテト ウインナーサンド いちごジャム	ごはん 牛乳 大豆もやしのスープ 油淋鶏 セルフチャーハン ミルメーク（キャラメル）
材料	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 32.5 油揚げ 6.5 キャベツ 26 玉ねぎ 26 人参 13 赤みそ 9.1 白みそ 9.1 削り節 2.6 だし昆布 0.2 肉じゃがコロッケ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 豚肉千切り 19.5 ささがきごぼう 19.5 人参 6.5 むきえだまめ 6.5 白すりごま 0.65 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.11 なたね油 0.65 ごま油 0.65 しそひじき(8g) 1コ	食パン 1袋 (小麦80g) 普通牛乳 1本 ベーコン 13 じゃがいも 26 玉ねぎ 26 ホールコーン 13 人参 13 とうもろこしペースト 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 食塩 0.13 鶏肉切身(50g) 1コ ソテードオニオン 6.5 濃口しょうゆ 3.9 砂糖 2.6 食酢 1.3 レモン(果汁) 1.3 片栗粉 0.39 削り節 0.13 まぐろ油漬 13 緑豆もやし 39 人参 9.1 濃口しょうゆ 2.08 砂糖 1.56 食酢 1.3 食塩 0.16 なたね油 0.65 ブルーベリージャム(15g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 豚肉 52 玉ねぎ 52 人参 26 えのきたけ 13 白ねぎ 13 ほうれん草 13 にら 6.5 冷凍おろししょうが 0.91 冷凍おろしにんにく 0.13 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 2.6 みりん 1.95 削り節 1.95 かつおフライ(45g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2 みかん(缶詰) 52	精白米 95 普通牛乳 1本 豚肉 32.5 豆腐 52 白菜 52 玉ねぎ 26 人参 19.5 濃口しょうゆ 4.42 スープストック 0.45 食塩 0.13 こしょう 0.05 なたね油 1.3 ハンバーグ(50g) 1コ 冷凍大根おろし 6.5 青じそドレッシング 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 5.2 ヨーグルトレーズン(10g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 13 厚揚げ 26 ささがきごぼう 19.5 大根 19.5 人参 13 れんこん 13 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.13 削り節 2.6 だし昆布 0.26 ＊さんまのゆず味噌煮(40g) 1コ 焼き竹輪 13 小松菜 32.5 人参 9.1 白すりごま 0.65 白いりごま 0.65 濃口しょうゆ 3.25 砂糖 1.01 みりん 0.65 なたね油 0.65 かみかみ黒豆(6g) 1コ いい歯の日献立	アップルパン 1袋 (小麦80g) はっ酵乳(アシドミルク) 1本 カットスパゲッティ 26 豚ひき肉 32.5 玉ねぎ 39 人参 19.5 キャベツ 13 マッシュルーム 6.5 セロリ 6.5 グリンピース 6.5 トマトピューレー 9.1 ウスターソース 6.5 トマトパウダー 3.9 スープストック 0.26 食塩 0.13 なたね油 1.3 ＊しらすオムレツ(50g) 1コ ささみフレーク 13 れんこん 26 人参 9.1 むきえだまめ 6.5 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 鶏肉 細切れ 19.5 はるさめ 6.5 白菜 32.5 玉ねぎ 19.5 人参 6.5 しめじ 3.9 ガラスープ 26 淡口しょうゆ 6.5 食塩 0.13 こしょう 0.03 にらまんじゅう(30g) 2コ 豚肉千切り 39 たけのこ 13 さやいんげん 6.5 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 0.65 日本酒 0.65 片栗粉 0.39 なたね油 0.65 杏仁豆腐(40g) 1コ ＜直送＞	精白米 95 普通牛乳 1本 豚肉 26 玉ねぎ 39 さつまいも 26 れんこん 13 人参 13 ほうれん草 13 しめじ 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 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 鶏肉 細切れ 19.5 玉ねぎ 13 ソテードオニオン 13 ピーマン 9.1 濃口しょうゆ 0.78 食塩 0.13 こしょう 0.01 なたね油 0.65 ぶどう 30 チーズスライス(12g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 26 大根 32.5 里芋 19.5 人参 13 油揚げ 9.1 青ねぎ 3.9 練りごま 1.3 豆乳(無調整) 13 信州みそ 7.8 赤みそ 7.15 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 牛肉 30 ささがきごぼう 10 糸こんにゃく 5 濃口しょうゆ 3.5 日本酒 2 砂糖 2 みりん 0.5 冷凍おろししょうが 0.5 なたね油 0.5 味付けのり(2g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 豚肉 32.5 ほしひじき 1.04 里芋 32.5 大根 32.5 人参 19.5 玉ねぎ 19.5 焼き竹輪 13 こんにゃく 13 さやいんげん 6.5 濃口しょうゆ 7.15 砂糖 2.6 みりん 1.3 削り節 0.65 平つくね(50g) 1コ 冷凍おろししょうが 0.09 濃口しょうゆ 1.95 砂糖 0.65 みりん 0.65 片栗粉 0.65 鶏ひき肉 26 油揚げ 13 人参 6.5 むきえだまめ 6.5 冷凍おろししょうが 1.3 濃口しょうゆ 1.95 砂糖 1.3 日本酒 1.3 なたね油 0.65	コッペパン 1袋 (小麦80g) 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 19.5 玉ねぎ 26 さつまいも 26 ほうれん草 19.5 人参 10.4 ホールコーン 6.5 豆乳(無調整) 26 ホワイトルウ(乳・小麦除去) 11.7 ポークブイヨン 6.5 食塩 0.39 ハッシュドポテト(40g) 1コ 揚げ油 5.2 カットウインナー 19.5 キャベツ 32.5 トマトケチャップ 6.5 カレー粉 0.13 食塩 0.2 なたね油 0.65 いちごジャム(10g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 トック 26 乾燥わかめ 0.39 玉ねぎ 32.5 人参 13 大豆もやし 10.4 しめじ 6.5 ガラスープ 26 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.33 こしょう 0.03 とり天(50g) 1コ 揚げ油 5.2 白ねぎ 3.9 濃口しょうゆ 3.9 砂糖 3.9 食酢 3.9 片栗粉 0.26 角切り焼き豚 26 たけのこ 13 白ねぎ 13 人参 9.1 ポークブイヨン 2.6 濃口しょうゆ 1.69 オイスターソース 0.33 こしょう 0.01 ごま油 0.65 ミルメーク(キャラメル)(7g) 1コ
ｴﾈﾙｷﾞｰ	805 kcal	864 kcal	752 kcal	833 kcal	745 kcal	865 kcal	750 kcal	829 kcal	836 kcal	782 kcal	816 kcal	812 kcal
蛋白質	31.4 g	36.1 g	31.3 g	37.9 g	28.7 g	34.7 g	33.5 g	27.8 g	36.9 g	35.6 g	28.5 g	29.3 g
脂質	25.8 g	34.9 g	20.9 g	30.9 g	25.2 g	21.6 g	17.5 g	29 g	28.6 g	23.9 g	32.9 g	23.3 g

日・曜日	18（金）	21（月）	22（火）	24（木）	25（金）	28（月）	29（火）	30（水）
献立	ごはん 牛乳 きりたんぽ鍋 さばの塩焼き 豚肉とたくあんの炒め物	華やかごはん 牛乳 さつま汁 かき揚げのレモン醤油 きゅうりの昆布和え ミニフィッシュ	減量ごはん 牛乳 カレーうどん 鶏肉のてりやき まぐろとキャベツの煮物 のり佃煮	ごはん 牛乳 具沢山みそ汁 ＊いわしの生姜煮 ほうれん草のごま和え わらびもち	ごはん 牛乳 タットリタン しゅうまい ひじきいりサラダ	ごはん 牛乳 つくね汁 ＊だし巻き卵 切り干大根の肉みそ炒め 型抜きチーズ	ごはん 牛乳 いり豆腐 赤魚の醤油焼き 梨ゼリー 黒糖そら豆	食パン 牛乳 野菜スープ ハムカツ ドライカレー 黒豆きなこクリーム
材料	精白米 95 普通牛乳 1本 きりたんぽ 39 鶏肉 細切れ 19.5 油揚げ 3.9 白菜 26 大根 6.5 つきこんにゃく 6.5 人参 6.5 まいたけ 6.5 白ねぎ 3.9 ガラスープ 26 濃口しょうゆ 5.2 みりん 3.25 日本酒 1.3 食塩 0.26 さば切身(50g) 1コ 精製塩 0.39 豚肉千切り 26 玉ねぎ 13 人参 9.1 たくあん(刻み) 6.5 白いりごま 1.3 濃口しょうゆ 1.3 砂糖 0.65 ごま油 0.39 食育の日 秋田県	精白米 95 華やかごはんの素 1.95 ごはんに まざっています 普通牛乳 1本 豚肉 19.5 さつまいも 32.5 大根 26 つきこんにゃく 9.1 人参 6.5 青ねぎ 3.9 赤みそ 9.1 白みそ 9.1 削り節 2.6 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 2.47 レモン(果汁) 1.3 片栗粉 0.2 きゅうり 35 人参 15 塩昆布 0.5 濃口しょうゆ 0.5 ミニフィッシュ(5g) 1コ	精白米 90 普通牛乳 1本 冷凍うどん 52 豚肉 26 焼きかまぼこ 6.5 玉ねぎ 32.5 人参 13 青ねぎ 3.9 カレールウA 5.85 カレールウB 5.85 濃口しょうゆ 2.6 削り節 2.6 だし昆布 0.2 鶏肉切身(50g) 1コ 濃口しょうゆ 5 砂糖 1.7 みりん 0.8 片栗粉 0.15 まぐろ油漬 19.5 油揚げ 9.1 キャベツ 32.5 濃口しょうゆ 0.91 みりん 0.47 食塩 0.13 削り節 0.65 のり佃煮(8g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 豆腐 32.5 乾燥わかめ 0.13 玉ねぎ 26 じゃがいも 13 人参 13 しめじ 6.5 信州みそ 7.8 赤みそ 7.15 削り節 2.6 だし昆布 0.2 ＊いわしの生姜煮(50g) 1コ 焼き竹輪 13 ほうれん草 32.5 人参 9.1 濃口しょうゆ 3.25 砂糖 1.95 みりん 0.65 白いりごま 0.65 白すりごま 0.65 なたね油 0.65 わらびもち(30g) 1コ ＜直送＞ 和食の日献立 「まごわやさしい」	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 39 厚揚げ 13 じゃがいも 39 玉ねぎ 39 人参 19.5 えのきたけ 13 さやいんげん 9.1 白ねぎ 9.1 濃口しょうゆ 6.5 ガラスープ 2.6 砂糖 2.6 みりん 1.3 コチジャン 0.91 日本酒 0.65 冷凍おろしにんにく 0.26 なたね油 1.3 しゅうまい(18g) 3コ なたね油 1.3 まぐろ油漬 10.4 ほしひじき 0.33 キャベツ 32.5 人参 6.5 ごまドレッシング 6.5	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏つくね 32.5 豆腐 19.5 玉ねぎ 32.5 人参 13 青ねぎ 3.9 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.13 削り節 2.6 だし昆布 0.26 ＊だし巻卵(40g) 1コ 豚ひき肉 32.5 切干大根 1.95 人参 13 白ねぎ 6.5 赤みそ 3.9 砂糖 2.6 日本酒 2.6 淡口しょうゆ 1.3 冷凍おろししょうが 0.13 冷凍おろしにんにく 0.13 なたね油 0.13 型抜きチーズ(10g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 豚肉 26 さつま揚げ 13 豆腐 39 キャベツ 52 玉ねぎ 39 人参 19.5 濃口しょうゆ 3.25 スープストック 0.26 食塩 0.13 こしょう 0.05 なたね油 1.3 赤魚の醤油焼き(50g) 1コ ダイスゼリー(梨) 52 黒糖そら豆(5g) 1コ	食パン 1袋 (小麦80g) 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 26 玉ねぎ 26 キャベツ 19.5 ブロッコリー 19.5 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 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 豚ひき肉 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 カレールウA 3.25 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 1.3 カレー粉 0.26 食塩 0.09 なたね油 0.65 黒豆きなこクリーム(乳含む)(10g) 1コ
ｴﾈﾙｷﾞｰ	832 kcal	787 kcal	879 kcal	769 kcal	827 kcal	739 kcal	700 kcal	852 kcal
蛋白質	34.5 g	25.4 g	38.6 g	28.1 g	31.2 g	33 g	31.9 g	34.5 g
脂質	28.6 g	23.8 g	31.6 g	21.5 g	30.2 g	24 g	16.6 g	37.1 g

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

きりたんぽ鍋

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「たんぽ餅」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。