令和5年　3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、献立です。　＜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）	15（水）	16（木）
献立	食パン 牛乳 オニオンスープ コンソメポテト セルフピザトースト スライスチーズ	ごはん 牛乳 おでん 鶏肉の梅風味焼き みたらし団子 かつおふりかけ	ごはん 牛乳 つくね汁 白身魚の磯部揚げ ＊卵入りセルフちらしずし ひなあられ	ごはん 牛乳 キムチスープ 棒ぎょうざ プルコギ ヨーグルトレーズン	ごはん 牛乳 カレー豚じゃが いか天ぷらのレモン醤油 白菜の煮浸し ミルメーク（ココア）	コッペパン 牛乳 春野菜のクリームスープ フランクフルトソーセージ ブロッコリーのマヨサラダ クリームゴールド	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 大学いも 小松菜の中華炒め	ごはん 牛乳 豚汁 赤魚の柚庵焼き セルフそぼろごはん メープルマフィン	ごはん 牛乳 厚揚げの煮物 ＊だし巻き卵 まぐろのフレーク煮 おさつチップ	ナン はっ酵乳（アシドミルク） キーマカレー ささみフライ ほうれん草のソテー ミニフィッシュ	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 照り焼きハンバーグ キャベツのおかか和え スティックチーズ
材料	食パン（小麦70g）　1袋	精白米　95	精白米　95	精白米　95	精白米　95	コッペパン　（小麦80g）　1袋	精白米　95	精白米　95	精白米　95	ナン（100g）　1袋 ＜直送＞	精白米　95
	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	普通牛乳　1本	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	普通牛乳　1本
	鶏肉　細切れ　26 玉ねぎ　26 ソテードオニオン　26 キャベツ　19.5 人参　10.4 ブロッコリー　9.1 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	焼き竹輪　26 ごぼう天　19.5 厚揚げ　26 ミニがんもどき　19.5 大根　39 じゃがいも　26 人参　13 こんにゃく　9.1 淡口しょうゆ　7.8 砂糖　2.6 みりん　2.6 日本酒　1.95 削り節　2.6	鶏つくね　32.5 豆腐　13 玉ねぎ　32.5 人参　13 えのきたけ　6.5 青ねぎ　6.5 淡口しょうゆ　5.2 食塩　0.13 削り節　2.6 だし昆布　0.26	鶏肉　細切れ　19.5 さつま揚げ　13 白菜　26 白菜キムチ　13 玉ねぎ　13 小松菜　6.5 人参　6.5 ポークブイヨン　13 淡口しょうゆ　5.2 日本酒　1.3 食塩　0.13 こしょう　0.03	豚肉　39 玉ねぎ　45.5 じゃがいも　39 カットポテト　13 人参　19.5 糸こんにゃく　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 カレー粉　0.39 削り節　0.65 なたね油　1.3	鶏肉　細切れ　26 新玉ねぎ　26 新キャベツ　26 新じゃがいも　19.5 人参　6.5 豆乳（調整）　26 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	ミートボール（小）　52 玉ねぎ　45.5 白菜　26 揚げなす　26 人参　19.5 たけのこ　13 ガラスープ　6.5 濃口しょうゆ　6.5 トマトケチャップ　3.9 砂糖　2.6 食酢　1.3 片栗粉　1.3 なたね油　1.3	豚肉　26 大根　26 里芋　13 ささがきごぼう　13 人参　13 青ねぎ　3.9 赤みそ　9.1 白みそ　9.1 削り節　2.6	鶏ひき肉　26 厚揚げ　39 大根　39 玉ねぎ　32.5 人参　19.5 こんにゃく　13 さやいんげん　9.1 濃口しょうゆ　6.89 砂糖　2.08 みりん　1.43 なたね油　0.65 削り節　0.65	豚ひき肉　32.5 玉ねぎ　45.5 じゃがいも　32.5 人参　6.5 冷凍おろしにんにく　0.2 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 なたね油　1.3	豚肉　32.5 さつま揚げ　13 白菜　45.5 大根　45.5 玉ねぎ　13 人参　13 青ねぎ　6.5 冷凍おろししょうが　1.3 ガラスープ　13 淡口しょうゆ　7.8 みりん　1.95 食塩　0.26
	ナチュラルカットポテト　45.5 揚げ油　5.2 粉末コンソメ　1.04					フランクフルトソーセージ（40g）　1コ トマトケチャップ　7.5 ウスターソース　1.5		赤魚柚庵焼き（50g）　1コ		ささみフライ（50g）　1コ 揚げ油　5.2	
	ボンレスハム　13 玉ねぎ　32.5 ピーマン　9.1 ホールコーン　6.5 マッシュルーム　6.5 冷凍おろしにんにく　0.01 トマトケチャップ　6.5 ウスターソース　0.65 チリパウダー　0.01 なたね油　0.65	鶏肉切身（50g）　1コ 梅肉　3.9 濃口しょうゆ　1.3 みりん　1.3 日本酒　1.3 砂糖　0.65 片栗粉　0.39	＊錦糸卵　15.6 れんこん　6.5 人参　6.5 たけのこ　6.5 さやいんげん　6.5 砂糖　1.3 濃口しょうゆ　0.65 食酢　0.65	棒ぎょうざ（40g）　1コ 牛肉　30 玉ねぎ　15 人参　5 にら　3 冷凍おろししょうが　0.25 冷凍おろしにんにく　0.25 濃口しょうゆ　2.5 砂糖　2.25 白いりごま　0.5 日本酒　0.5 ごま油　0.5	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	ボンレスハム　6.5 ブロッコリー　39 ノンエッグマヨ　6.5 濃口しょうゆ　0.26 砂糖　0.26	さつまいもカット　52 揚げ油　5.2 黒いりごま　0.26 砂糖　6.5 濃口しょうゆ　0.65	鶏ひき肉　19.5 玉ねぎ　13 人参　6.5 むきえだまめ　6.5 冷凍おろししょうが　0.26 濃口しょうゆ　3.94 砂糖　2.6 日本酒　1.3 なたね油　0.65	＊だし巻卵（40g）　1コ まぐろ油漬　20 焼き竹輪　10 人参　8 濃口しょうゆ　1.2 砂糖　1	まぐろ油漬　10.4 ほうれん草　26 玉ねぎ　26 食塩　0.26 こしょう　0.01 なたね油　0.65	ハンバーグ（50g）　1コ 濃口しょうゆ　2.6 砂糖　1.82 みりん　0.78 片栗粉　0.26
	スライスチーズ（18g）　1コ	白玉団子　35 濃口しょうゆ　1.5 砂糖　1.5 みりん　0.5 片栗粉　1.5	ひなあられ（5g）　1コ		焼き竹輪　9.1 白菜　45.5 人参　10.4 濃口しょうゆ　2.6 みりん　0.78 削り節　0.65	クリームゴールド（15g）　1コ （乳含む）	豚肉　13 小松菜　32.5 淡口しょうゆ　1.95 食塩　0.09 こしょう　0.03 ごま油　1.3	メープルマフィン（25g）　1コ （卵・乳・小麦不使用） ＜直送＞	おさつチップ（5g）　1コ	ミニフィッシュ（5g）　1コ	油揚げ　6.5 キャベツ　32.5 人参　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
		かつおふりかけ（2g）　1コ	ひな祭り献立	ヨーグルトレーズン（10g）　1コ	ミルメーク（ココア）（8g）　1コ						スティックチーズ（10g）　1コ
ｴﾈﾙｷﾞｰ	735　kcal	865　kcal	776　kcal	753　kcal	838　kcal	866　kcal	858　kcal	761　kcal	746　kcal	795　kcal	726　kcal
蛋白質	30.8　g	36.8　g	30.4　g	30　g	32.3　g	34.3　g	24.8　g	36.2　g	29.3　g	34.9　g	32.7　g
脂質	30.3　g	24.9　g	24.7　g	24.4　g	24.2　g	42.9　g	29.7　g	25.9　g	25.3　g	31.1　g	21.5　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(水)	1日(水)	2日(木)・13日(月)	2日(木)	2日(木)	3日(金)	3日(金)	3日(金)	6日(月)	
粉末コンソメ	スライスチーズ(18g)	厚揚げ	ミニがんもどき	かつおふりかけ(2g)	鶏つくね	白身魚の磯辺揚げ(50g)	＊錦糸卵	棒ぎょうざ(40g)	
食塩 糖類 ぶどう糖 砂糖 たん白加水分解物 デキストリン でん粉 麦芽エキス粉末 野菜粉末 野菜エキス粉末 酵母エキス 植物油脂 香辛料	ナチュラルチーズ(乳) ミルクカルシウム(乳) 乳化剤 ピロリン酸第二鉄	大豆 食塩 揚げ油 （なたね油） 加工デンプン 凝固剤 （塩化Mg） ピロリン酸鉄 増粘剤 （キサンタンガム） （一部に大豆を含む）	豆腐(大豆) 粉状大豆たん白 （大豆） 植物油脂 にんじん でん粉 糖類(砂糖 ぶどう糖) 食塩 揚げ油(なたね油) 豆腐用凝固剤	調味顆粒 ぶどう糖 砂糖 食塩 鰹節粉 とうもろこしでん粉 デキストリン 酵母エキス 抹茶 味付鰹削り節 鰹削り節 砂糖 食塩 酵母エキス 椎茸エキス 海苔 貝カルシウム セルロース 酸化防止剤 （ビタミンE）	鶏肉 〔つなぎ〕 でん粉 パン粉(小麦) 粉末状植物性 たん白(小麦・大豆) 玉ねぎ 粒状大豆たん白 （大豆） 砂糖 発酵調味料 食塩 酵母エキス 香辛料	すずき 小麦粉 澱粉(コーン) 青海苔 植物性蛋白 （大豆） ベーキングパウダー 食塩 揚げ油(なたね)	鶏卵 だし汁 醤油 糖類 風味原料 かつおエキス 濃縮煮干だし 食塩 澱粉 食塩 砂糖 植物油脂	キャベツ 豚肉 豚脂 鶏すりみ にら たまねぎ ながねぎ 粒状大豆たん白 （大豆） パン粉(小麦) 砂糖 にんにく 酵母エキス しょうゆ 米油 しょうが 食塩 こしょう	〔皮〕 小麦粉 こんにゃく粉 大豆粉末(大豆) 食塩 砂糖 小麦でん粉 （小麦） 粉末状小麦 たん白(小麦)
2日(木) ごぼう天 助宗たら イトヨリダイ ごぼう 馬鈴薯澱粉 本みりん 昆布だし 食塩 砂糖 食用植物油脂			鶏肉切身(50g)　1コ 梅肉　3.9 濃口しょうゆ　1.3 みりん　1.3 日本酒　1.3 砂糖　0.65 片栗粉　0.39						
			梅肉 梅 食塩 しそ液				ひなあられ(5g) もち米 しょうゆ 砂糖 のり		
チリパウダー 赤唐辛子 コーンパウダー 食塩 クミン オレガノ ガーリック			白玉団子 白玉団子 うるち米 もち米						

6日(月)	6日(月)・16日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	10日(金)	13日(月)	15日(水)	16日(木)
ヨーグルトレーズン(10g)	さつま揚げ	ミルメーク(ココア)(8g)	クリームゴールド（15g)(乳含む)	ミートボール(小)	赤魚柚庵焼き(50g)	メープルマフィン（卵・乳・小麦不使用)(25g)	＊だし巻卵(40g)	ささみフライ(50g)	ハンバーグ(50g)
チョコレートコーチング 砂糖 植物油脂(大豆) 全粉乳(乳) 発酵乳粉末(乳) （殺菌） 乳糖(乳) ココアパウダー フラクトオリゴ糖 オイルコートレーズン 水あめ 粉糖(砂糖、 でん粉分解物) 乳酸菌粉末 植物性乳酸菌(殺菌) でん粉分解物 乳化剤(大豆) 光沢剤 酸味料 ピロリン酸鉄	魚肉 イトヨリ 助宗 エソ でん粉 砂糖 食塩 ぶどう糖 揚げ油(菜種)	砂糖 ぶどう糖 ココア 食塩 炭酸Ca 植物レシチン （大豆） 香料 V.C V.B1 V.B2	食用油脂 植物油脂(大豆) 加工油脂 デキストリン 糖類 砂糖 粉末水あめ 難消化性デキストリン ホエイパウダー(乳) 全粉乳(乳) 脱脂粉乳(乳) 食塩 乳化剤(大豆) 炭酸カルシウム 香料 ミルクフレーバー(乳) バニラフレーバー	豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉(小麦) でん粉 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料	赤魚 醤油 砂糖 みりん風調味料 柚子果汁	豆乳 砂糖 米粉 植物油 メープルシロップ 調整豆乳粉末 （大豆） 海藻カルシウム 発酵調味料 加工デンプン 膨張剤 安定剤 （カードラン） 乳化剤 香料 凝固剤 ピロリン酸第二鉄	鶏卵 穀物酢 でん粉 砂糖 食塩 かつおだし 植物油(なたね)	鶏ササミ肉 〔衣〕 パン粉(小麦) 澱粉加工品 砂糖 食塩 植物性タンパク （小麦） コショウ 酵母エキス 加工澱粉 増粘多糖類 （一部に小麦・鶏肉を含む）	食肉 （鶏肉　豚肉） たまねぎ 粒状植物性たん白 （大豆） 豚脂 でん粉 砂糖 トマトケチャップ 植物油脂(大豆) 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト 香辛料 オニオンエキスパウダー 食塩 酵母エキス 加工デンプン 炭酸Ca 調味料(無機塩) 焼成Ca ピロリン酸鉄 着色料(ココア) 硫酸Ca
	6日(月)・16日(木) 7日(火) いか天ぷら （50g） いか(赤いか) 小麦粉 澱粉(コーン) ベーキングパウダー 食塩 揚げ油(なたね)	8日(水) フランクフルトソーセージ(40g) 豚肉(豚脂肪含) 食塩 砂糖 香辛料 白コショウ カルワイ			10日(金) むきえだまめ えだ豆 食塩		おさつチップ （5g） さつま芋 砂糖 植物油脂(米油)		16日(木) スティックチーズ （10g） ナチュラルチーズ （乳） 乳化剤	
				揚げなす 茄子 揚げ油					

今月の給食で使用されている旬の食材

新キャベツ、新玉ねぎ、新じゃがいも、たけのこ
ブロッコリー、わかめ

ふくまるアイデアメニューコンテスト　採用献立
（池田市内の中学生が考えた給食メニュー）

実施日	献立名	考えた人の学校名
８日（水）	春野菜のクリームスープ	ほそごう学園
	ブロッコリーのマヨサラダ	

※給食で提供するために、内容を一部変更しています。

〈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・えび・かには使用していません。
○３月に使用するお米は、豊能町でとれた「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。