令和５年　５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、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（月）	2（火）	8（月）	9（火）	10（水）	11（木）	12（金）	15（月）	16（火）	17（水）	18（木）	19（金）毎月19日は食育の日	22（月）
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに さばのしおやき もやしのいためもの	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ヤンニョムチキン きゅうりのちゅうかあえ	ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる かつおフライ ブロッコリーのあえもの かしわもち	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこふう てりやきハンバーグ だいこんサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう たいわんまぜそば こまつなのいためもの くろまめきなこクリーム	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのみそしる ささみフライ ちくわといんげんのごまいため	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー えだまめコーン かたぬきチーズ	ごはん ぎゅうにゅう ソーキじる べにいもコロッケ にんじんしりしりー こくとうポップコーン	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ チヂミ ブロッコリーのナムル	しょくパン ぎゅうにゅう はるやさいのポトフ しろみざかなのマリネ クリームゴールド	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる かきあげ こまつなのにびたし	ごはん ぎゅうにゅう ヒカドふう あじのうめふうみやき セルフとりめし	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー チンゲンサイのソテー フルーツヨーグルト
さいりょう	精白米 75	精白米 75	精白米 75	精白米 75	コッペパン 1コ	精白米 75	精白米 75	精白米 75	精白米 75	食パン 1コ	精白米 75	精白米 75	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	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
	鶏肉　細切れ 25 さつま揚げ 15 厚揚げ 20 大根 35 じゃがいも 25 人参 10 こんにゃく 10 淡口しょうゆ 4.5 砂糖 2 日本酒 1.5 みりん 1.5 削り節 2	ボンレスハム 20 はるさめ 4 玉ねぎ 15 緑豆もやし 10 小松菜 10 人参 7 えのきたけ 5 ガラスープ 15 淡口しょうゆ 4 食塩 0.35 こしょう 0.02	鶏肉　細切れ 25 焼きかまぼこ 10 乾燥わかめ 0.3 たけのこ 15 人参 13 えのきたけ 5 淡口しょうゆ 3 食塩 0.1 削り節 2 だし昆布 0.2	鶏肉　細切れ 30 豆腐 20 油揚げ 10 玉ねぎ 20 白菜 20 人参 15 ささがきごぼう 15 こんにゃく 10 ガラスープ 10 淡口しょうゆ 6 みりん 1.5 食塩 0.1	中華そば 40 豚ひき肉 25 玉ねぎ 25 緑豆もやし 20 人参 10 たけのこ 10 えのきたけ 8 にら 5 冷凍おろしにんにく 0.25 濃口しょうゆ 4 みりん 3 オイスターソース 3 日本酒 1 中華スープの素 0.5 トウバンジャン 0.1 ごま油 1	豚肉 20 切干大根 4 玉ねぎ 15 ささがきごぼう 10 人参 10 青ねぎ 3 信州みそ 5.5 赤みそ 5 削り節 2.5 だし昆布 0.15	豚肉 30 玉ねぎ 30 じゃがいも 15 カットポテト 15 人参 10 冷凍おろしにんにく 0.15 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 なたね油 1	豚肉角切 30 豆腐 10 冬瓜 20 人参 10 青ねぎ 3 細切り昆布 1 冷凍おろししょうが 0.15 淡口しょうゆ 5 日本酒 1 食塩 0.3 削り節 2 だし昆布 0.2	鶏ひき肉 30 はるさめ 10 玉ねぎ 25 人参 15 小松菜 10 エリンギ 10 ピーマン 3 干しいたけ 0.8 冷凍おろししょうが 0.2 濃口しょうゆ 6 砂糖 3 日本酒 2 食塩 0.2 なたね油 0.6 ごま油 0.4	豚肉 20 新じゃがいも 20 新玉ねぎ 20 新キャベツ 15 人参 10 ブロッコリー 5 ポークブイヨン 5 淡口しょうゆ 3 食塩 0.4 こしょう 0.02	豆腐 15 油揚げ 10 大根 15 里芋 10 人参 10 ささがきごぼう 10 れんこん 10 淡口しょうゆ 4 食塩 0.3 削り節 2 だし昆布 0.2 片栗粉 1	豚肉 30 さつまいも 30 さつまいもペースト 5 大根 30 玉ねぎ 15 人参 15 こんにゃく 10 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 4 食塩 0.1 削り節 2 だし昆布 0.15	豚ひき肉 25 玉ねぎ 35 じゃがいも 15 カットポテト 10 人参 5 冷凍おろしにんにく 0.15 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 なたね油 1
	さば切身(50g) 1コ 精製塩 0.3	とり天(40g) 1コ 揚げ油 4 冷凍おろしにんにく 0.2 トマトケチャップ 2 砂糖 1 みりん 1 濃口しょうゆ 1 ごま油 1 コチジャン 0.4 片栗粉 0.4	かつおフライ(40g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4	ハンバーグ(50g) 1コ 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.4 みりん 0.6 片栗粉 0.3	ボンレスハム 10 小松菜 15 玉ねぎ 10 人参 5 濃口しょうゆ 0.2 食塩 0.2 こしょう 0.01 なたね油 0.5	ささみフライ(50g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4	カットウインナー 5 むきえだまめ 10 ホールコーン 5 人参 5 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.5 なたね油 0.3	紅芋コロッケ(50g) 1コ 揚げ油 4	チヂミ(50g) 1コ 濃口しょうゆ 1.5 みりん 1 食酢 1 砂糖 0.5 コチジャン 0.2 片栗粉 0.3	自身魚のフリッター(30g) 1コ 揚げ油 4 新玉ねぎ 5 ソテードオニオン 3 人参 3 ピーマン 1 砂糖 2 食酢 1.5 レモン(果汁) 0.5 濃口しょうゆ 0.5 食塩 0.1 こしょう 0.02 なたね油 0.5	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 2 片栗粉 0.3	あじ切身(50g) 1コ 梅肉 2.4 砂糖 0.9 みりん 0.8 片栗粉 0.3	ささみフレーク 20 チンゲン菜 10 人参 10 淡口しょうゆ 0.5 食塩 0.06 こしょう 0.01 なたね油 0.5
	豚肉千切り 15 緑豆もやし 20 人参 5 濃口しょうゆ 1 食塩 0.05 片栗粉 0.3 なたね油 0.5	まぐろ油漬 10 きゅうり 20 人参 5 食酢 1.5 砂糖 1.2 濃口しょうゆ 1.2 ごま油 0.8	かしわ餅(40g) 1コ ＜直送＞ 端午の節句献立	まぐろ油漬 10 大根 30 青じそドレッシング 4	黒豆きなこクリーム(10g) 1コ （乳含む）	型抜きチーズ(10g) 1コ	黒糖ポップコーン(5g) 1コ 沖縄返還の日	まぐろ油漬 8 人参 25 玉ねぎ 8 和風だし 0.5 濃口しょうゆ 0.3 食塩 0.02 なたね油 0.5 ブロッコリー 25 人参 5 白いりごま 0.5 白すりごま 0.5 濃口しょうゆ 1.8 食塩 0.05 ごま油 0.5	クリームゴールド(15g) 1コ （乳含む）	鶏肉　細切れ 10 小松菜 20 人参 5 濃口しょうゆ 2 みりん 0.6 削り節 0.5	食育の日 長崎県	鶏肉　細切れ 20 玉ねぎ 10 人参 5 干しいたけ 0.2 冷凍おろししょうが 0.2 濃口しょうゆ 3.03 砂糖 2 日本酒 1	黄桃(缶詰) 20 みかん(缶詰) 10 ヨーグルト 10
ｴﾈﾙｷﾞｰ	729 kcal	643 kcal	700 kcal	673 kcal	564 kcal	615 kcal	649 kcal	630 kcal	630 kcal	597 kcal	660 kcal	632 kcal	634 kcal
蛋白質	33.1 g	25.5 g	26.5 g	29.4 g	23.5 g	30 g	24.2 g	24.5 g	21.4 g	23.2 g	20.5 g	33.8 g	23.4 g
脂質	30.2 g	23.4 g	19.3 g	26.1 g	23.4 g	17.1 g	23.3 g	17.9 g	19.1 g	28.6 g	25.2 g	18 g	21 g

日・曜日	23（火）	24（水）	25（木）	26（金）	29（月）	30（火）	31（水）
こんだて	なめし ぎゅうにゅう とうふのみそしる さわらのゆうあんやき きりぼしだいこんのにもの	コッペパン ぎゅうにゅう ミートボールのトマトに ブロッコリーのマヨサラダ みかんジャム	ごはん ぎゅうにゅう ニラスープ あげしゅうまい ビビンバ	ごはん ぎゅうにゅう そぼろに ＊だしまきたまご さばかんとやさいのいためもの ハイチーズ	ごはん はっこうにゅう（アシドミルク） のっぺいじる にしんのにつけ ミニゼリー(りんご)	ごはん ぎゅうにゅう ＊たまごいりちゅうかスープ とりにくのカレーしょうゆやき とうみょうとツナのしおこんぶいため	しょくパン ぎゅうにゅう クリームシチュー アスパラガスのソテー りんごジャム
さいりょう	精白米 75 なめしの素 1.5 ごはんにまざっています	コッペパン 1コ	精白米 75	精白米 75	精白米 75	精白米 75	食パン 1コ
	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	普通牛乳 1本
	豆腐 30 油揚げ 10 乾燥わかめ 0.3 玉ねぎ 20 人参 15 白ねぎ 3 信州みそ 5.5 赤みそ 5 削り節 2.5 だし昆布 0.15	ミートボール(小) 40 玉ねぎ 25 キャベツ 20 じゃがいも 15 カットポテト 15 人参 15 トマト水煮 10 トマトピューレー 5 トマトケチャップ 1 濃口しょうゆ 1 砂糖 1 スープストック 0.5 食塩 0.4 なたね油 0.5	鶏肉　細切れ 20 白菜 15 玉ねぎ 15 人参 10 にら 5 生しいたけ 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 しゅうまい(18g) 2コ 揚げ油 4	鶏ひき肉 35 玉ねぎ 35 じゃがいも 20 カットポテト 20 人参 15 つきこんにゃく 15 グリンピース 5 冷凍おろししょうが 0.5 濃口しょうゆ 5.5 砂糖 1.75 みりん 0.5 削り節 0.5 片栗粉 1 なたね油 0.5	鶏肉　細切れ 25 厚揚げ(小) 15 大根 10 里芋 10 こんにゃく 10 人参 7 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 4 食塩 0.3 削り節 2 だし昆布 0.2 にしんの煮付け(40g) 1コ ミニゼリー(りんご)(16g) 1コ	＊液卵 20 豚肉 20 乾燥わかめ 0.3 人参 10 玉ねぎ 10 青ねぎ 3 ガラスープ 5 淡口しょうゆ 4 食塩 0.4 こしょう 0.02 片栗粉 0.5 鶏肉切身(50g) 1コ 玉ねぎ 10 赤ピーマン 1 濃口しょうゆ 1 日本酒 0.5 ウスターソース 0.5 カレー粉 0.05 片栗粉 0.15 なたね油 1 まぐろ油漬 10 豆苗 10 キャベツ 10 人参 5 塩昆布 1 日本酒 1.1 淡口しょうゆ 1 みりん 1 なたね油 1	鶏肉　細切れ 15 玉ねぎ 20 キャベツ 20 じゃがいも 15 人参 10 小松菜 5 豆乳(無調整) 20 ホワイトルウ(乳・小麦除去) 9 ポークブイヨン 5 食塩 0.3 ベーコン 10 アスパラガス 20 ホールコーン 5 食塩 0.1 こしょう 0.02 なたね油 0.5 りんごジャム(15g) 1コ
	さわら切身(50g) 1コ 濃口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 日本酒 1.5 砂糖 0.7 ゆず(果汁) 0.7 片栗粉 0.3	まぐろ油漬 10 ブロッコリー 25 人参 5 ノンエッグマヨ 5 食塩 0.14 こしょう 0.02 みかんジャム(15g) 1コ	豚ひき肉 20 緑豆もやし 10 人参 10 小松菜 10 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 2 コチジャン 1 なたね油 0.5	＊だし巻卵(50g) 1コ さば缶(水煮) 10 玉ねぎ 15 人参 10 冷凍おろししょうが 0.1 白いりごま 0.5 淡口しょうゆ 1.2 砂糖 0.6 日本酒 0.5 ごま油 0.5 ハイチーズ(12g) 1コ			
	鶏肉　細切れ 15 切干大根 3.5 人参 5 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.5 削り節 0.5						
ｴﾈﾙｷﾞｰ	632 kcal	559 kcal	576 kcal	645 kcal	561 kcal	647 kcal	515 kcal
蛋白質	31.9 g	21.8 g	23.1 g	28.4 g	21.3 g	31.5 g	20.5 g
脂質	21.6 g	22 g	21 g	21.4 g	13.6 g	25.4 g	21.1 g

食育の日　～長崎県～

毎月19日は食育の日

※キリスト教を広める人

●ヒカド
長崎県にいたポルトガル人の宣教師※たちが、寒い時期によく食べていたシチューが地元の人々の間で広まり作られるようになりました。ヒカドという名前は、ポルトガル語で細かく刻むという意味の「ピカド」からきています。すりおろしたさつまいもを使ってとろみをつけることが特徴です。

●あじ
長崎県はあじの漁獲量が日本一。旬のあじは脂がのっていて、うまみがたっぷりです。

●とりめし
おもてなし用の混ぜご飯で、お正月やお盆の時に自宅で鶏をさばいてつくる風習があります。

今月の給食で使用している旬の食材

アスパラガス　キャベツ
グリンピース　ごぼう
しいたけ　じゃがいも
たけのこ　にら
かつお　さわら

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
30日(火)	＊卵入り中華スープ	池田中学校
	鶏肉のカレー醤油焼き	
	豆苗とツナの塩昆布炒め	

※給食で提供するために、内容を一部変更している場合があります。

ナイスアイデアポイント！
食物アレルギーで卵が食べられない人のために卵を抜いたわかめスープを考えました。

〈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。
○５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。