



令和5年 5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(月)	2(火)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	22(月)
献立	ごはん 牛乳 関東煮 さばの塩焼き もやしの炒め物	ごはん 牛乳 春雨スープ ヤンニョムチキン きゅうりの中華和え ミルク(コーヒー)	ごはん 牛乳 若竹汁 かつおフライ ブロッコリーの和え物 かしわ餅	ごはん 牛乳 ちゃんこ風 照り焼きハンバーグ 大根サラダ おさつチップ	ごはん 牛乳 台湾まぜそば 小松菜の炒めもの レモンゼリー 黒豆きなこクリーム	ごはん 牛乳 切干大根のみそ汁 ささみフライ 竹輪といんげんのごま炒め ミニフィッシュ	ごはん 牛乳 ポークカレー 枝豆コーン 甘夏みかん缶 型抜きチーズ	ごはん 牛乳 ソーキ汁 紅芋コロッケ 人参しりしりー 黒糖ポップコーン	ごはん 牛乳 チャブチェ チヂミ ブロッコリーのナムル 干しブルー	ごはん 牛乳 春野菜のポトフ 白身魚のマリネ ほうれん草のソテー クリームゴールド	ごはん 牛乳 けんちん汁 かき揚げ 小松菜の煮まし	ごはん 牛乳 ヒカド風 あじの梅風味焼き セルフとりめし	ごはん 牛乳 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
材料	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 32.5 さつま揚げ 19.5 厚揚げ 26 大根 45.5 じゃがいも 32.5 人参 13 こんにやく 13 淡口しょうゆ 5.85 砂糖 2.6 日本酒 1.95 みりん 1.95 削り節 2.6	精白米 95 普通牛乳 1本 ポンス火腿 26 はるさめ 5.2 玉ねぎ 19.5 緑豆もやし 13 小松菜 13 人参 9.1 えのきたけ 6.5 淡口しょうゆ 19.5 ガラスープ 5.2 削り節 0.45 こしょう 0.03	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 32.5 焼きかまぼこ 13 乾燥わかめ 0.39 たけのこ 19.5 人参 16.9 えのきたけ 6.5 淡口しょうゆ 3.9 食塩 0.13 ガラスープ 2.6 だし昆布 0.26	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 39 豆腐 26 油揚げ 13 玉ねぎ 26 白菜 26 人参 13 たけのこ 13 ささがきごぼう 10.4 えのきたけ 6.5 こんにやく 13 ガラスープ 13 淡口しょうゆ 7.8 みりん 1.95 食塩 0.13	精白米 95 普通牛乳 1本 中華そば 52 豚ひき肉 32.5 玉ねぎ 32.5 緑豆もやし 26 人参 13 たけのこ 13 ささがきごぼう 19.5 えのきたけ 6.5 こんにやく 13 ガラスープ 3.25 薄切り節 5.2 だし昆布 0.2 みりん 3.9 オイスターソース 3.9 日本酒 1.3 中華スープの素 0.65 トウバンジャン 0.13 ごま油 1.3	精白米 95 普通牛乳 1本 コッペパン 1コ 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 0.39	精白米 95 普通牛乳 1本 豚肉 26 豆腐 5.2 玉ねぎ 19.5 じゃがいも 19.5 カットポテト 19.5 人参 13 青ねぎ 3.9 信州みそ 7.15 赤みそ 6.5 ポークウイヨン 6.5 だし昆布 0.2 みりん 0.65 なたね油 0.65	精白米 95 普通牛乳 1本 豚肉 39 豆腐 39 玉ねぎ 13 冬瓜 26 人参 13 カッポテト 19.5 青ねぎ 3.9 冷凍おろしにんにく 0.2 カレールーA 13 カレールーB 13 ポークウイヨン 6.5 濃口しょうゆ 1.3 だし昆布 0.2 みりん 1.3 なたね油 1.3	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉 39 豆腐 26 新じゃがいも 13 新玉ねぎ 26 新キャベツ 19.5 人参 13 青ねぎ 3.9 エリンギ 13 ピーマン 3.9 干しいたけ 1.04 冷凍おろししょうが 0.26 濃口しょうゆ 7.8 砂糖 3.9 日本酒 2.6 食塩 0.26 なたね油 0.78	精白米 95 普通牛乳 1本 豚肉 26 豆腐 26 新じゃがいも 13 新玉ねぎ 26 新キャベツ 19.5 人参 13 青ねぎ 3.9 エリンギ 13 ピーマン 3.9 干しいたけ 1.04 冷凍おろししょうが 0.26 濃口しょうゆ 7.8 砂糖 3.9 日本酒 2.6 食塩 0.26 なたね油 0.78	精白米 95 普通牛乳 1本 豆腐 19.5 油揚げ 13 大根 19.5 里芋 13 人参 13 玉ねぎ 19.5 人参 19.5 冷凍おろしにんにく 0.2 れんこん 13 こんにやく 13 青ねぎ 3.9 食塩 5.2 削り節 2.6 だし昆布 0.26 片栗粉 1.3	精白米 95 普通牛乳 1本 豚肉 39 玉ねぎ 45.5 じゃがいも 19.5 カットポテト 13 人参 6.5 冷凍おろしにんにく 0.2 玉ねぎ 13 カレールーA 13 カレールーB 13 ポークウイヨン 6.5 濃口しょうゆ 1.3 だし昆布 0.2	
材料	さば切身(50g) 1コ 精製塩 0.39 豚肉千切り 19.5 緑豆もやし 26 人参 6.5 濃口しょうゆ 1.3 食塩 0.07 片栗粉 0.39 なたね油 0.65	とり天(50g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2 トマトケチャップ 2.6 砂糖 1.3 みりん 1.3 濃口しょうゆ 1.3 ごま油 1.3 コチジャン 0.52 片栗粉 0.52	かつおフライ(60g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2 ブロッコリー 32.5 人参 6.5 濃口しょうゆ 1.43 砂糖 0.78	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 0.39	ポンス火腿 13 小松菜 19.5 玉ねぎ 13 人参 6.5 濃口しょうゆ 0.26 食塩 0.26 こしょう 0.01 なたね油 0.65	焼き竹輪 13 さいいんげん 19.5 人参 9.1 練りごま 0.65 白いりごま 0.39 濃口しょうゆ 2.93 砂糖 1.01 みりん 0.65 なたね油 0.65	ささみフライ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2 砂糖 13 人参 6.5 濃口しょうゆ 1.3 砂糖 0.65 なたね油 0.39	カツウインナー 6.5 むきえだまめ 13 ホールコーン 6.5 人参 6.5 濃口しょうゆ 1.3 砂糖 0.65 なたね油 0.39	紅芋コロッケ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 まぐろ油漬 10.4 人参 32.5 玉ねぎ 10.4 和風だし 1.3 濃口しょうゆ 0.39 食塩 0.03 片栗粉 0.65	チヂミ(50g) 1コ 濃口しょうゆ 1.95 みりん 1.3 食酢 1.3 レモン(果汁) 0.65 濃口しょうゆ 0.65 食塩 0.13 こしょう 0.03 片栗粉 0.65	白身魚のフリッター(30g) 1コ 揚げ油 5.2 新玉ねぎ 6.5 ソテードオニオン 3.9 人参 3.9 ピーマン 1.3 砂糖 2.6 片栗粉 0.39	あじ切身(50g) 1コ 梅肉 3.12 砂糖 1.17 淡口しょうゆ 2.99 みりん 1.04 食塩 0.39 こしょう 0.01 なたね油 0.65	ささみフレーク 26 チンゲン菜 13 人参 13 淡口しょうゆ 0.65 砂糖 0.08 こしょう 0.01 なたね油 0.65
材料	まぐろ油漬 13 きゅうり 26 人参 6.5 食酢 1.95 砂糖 1.56 濃口しょうゆ 1.56 ごま油 1.04	ミルメーク(コーヒー)(5g) 1コ	かしわ餅(40g) 1コ <直送>	まぐろ油漬 13 大根 39 青じそドレッシング 5.2 おさつチップ(5g) 1コ	ダイゼリー(レモン) 40 黒豆きなこクリーム(10g) 1コ (乳含む)	ミニフィッシュ(5g) 1コ	黒糖ポップコーン(5g) 1コ	プロッコリー 32.5 人参 6.5 白いりごま 0.65 白すりごま 0.65 濃口しょうゆ 2.34 食塩 0.07 ごま油 0.65	干しブルー(10g) 1コ	ささみフレーク 10 ほうれん草 20 ホールコーン 5 人参 1 食塩 0.1 こしょう 0.01 なたね油 0.5	クリームゴールド(15g) 1コ (乳含む)	鶏肉 細切れ 26 玉ねぎ 13 人参 6.5 干しいたけ 0.26 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	黄桃(缶詰) 26 みかん(缶詰) 13 ヨーグルト 13
エネルギー	848 kcal	803 kcal	840 kcal	825 kcal	804 kcal	748 kcal	811 kcal	737 kcal	771 kcal	754 kcal	781 kcal	755 kcal	773 kcal
蛋白質	37.9 g	30.7 g	32.2 g	34.3 g	31.2 g	36.9 g	28.8 g	28.6 g	25.1 g	31.2 g	23.9 g	38.6 g	28.1 g
脂質	33.1 g	27.9 g	23 g	31 g	27.6 g	20 g	27 g	20.7 g	21.3 g	32.9 g	28.5 g	20.4 g	25 g

端午の節句献立

沖縄返還の日

食育の日
長崎県

食育の日 ~長崎県~



*キリスト教を信じる人

●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
グリーンピース ごぼう
しいたけ じゃがいも
たけのこ 人参
夏みかん
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
	鶏肉のカレー醬油焼き	
	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。

<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。

