

池田市立学校給食センター

				キーをお持ちの方は	۲۰,	使用している食品を必			メニュー、献立です。		マ校へ直接配送する]			
日・曜日	1 (木) ごはん ぎゅうにゅう		2 (金) げんりょうごはん ぎゅうにゅう	5 (月) ごはん ぎゅうにゅう		6 (火) ごはん ぎゅうにゅう	7 (水) コッペパン ぎゅうにゅう	8 (木) ごはん はっこうにゅう (アシドミルク)	9 (金) ごはん ぎゅうにゅう	12 (月) ごはん ぎゅうにゅう	13 (火) わかめごはん ぎゅうにゅう	14 (水) しょくパン ぎゅうにゅう	15 (木) げんりょうごはん ぎゅうにゅう	\dashv
んだて	わかめのすましじる やさいいため ハイチーズ	1	ちゃんぽんうどん ブロッコリーのちゅうかいため ぶどうゼリー	マーボーあつあげ * あんかけたまご ミニフィッシュ		きりぼしだいこんのみそしる ひらつくねのてりやき こまつなのにびたし	かぼちゃのポタージュ いかいそべあげ いちごジャム	チキンカレー ごしょくやさいと さきいかのカミカミサラダ	ちくぜんに *いわしのしょうがに きゅうりとわかめのすのもの	はるさめスープ ぶたにくとなすのみそいため	ごもくじる とりにくのてりやき いんげんのごまいため	コンソメスープ しろみざかなフライ くろまめきなこクリーム	セルフあんかけめん ウインナーソーセージ かいそうサラダ	
						精白米 75	コッペパン 1コ	かみかみくろまめ	精白米 75		精白米 75	食パン 1コ	あげめん	70
			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		わかめご飯の素 1.5	普通牛乳 1本		1本
			冷凍うどん 30			豚肉 20	15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 1	鶏肉 細切れ 30	1 鶏肉 細切れ 30	1 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	じ だはんに まざっています	ボンレスハム 10		30
	豆腐 1	15 F	豚肉 25 キャベツ 10	厚揚げ(小) 4	15	油揚げ 10 切干大根 3.5	かぼちゃ 25 かぼちゃペースト 5	玉ねぎ 35 じゃがいも 15	プログライン 25 人参 20	はるさめ 3 白菜 20	普通牛乳 1本	にもがいも 20 玉ねぎ 20	切いか	10 35
	大根 1	15	緑豆もやし 10	たけのこ 1	15	玉ねぎ 偏乳 📦 20	玉ねぎ 20	カットポテト 15	たけのこ 15	玉ねぎ 15		キャベツ 10	玉ねぎ	35
	人参 1	10 7	人参 5 ホールコーン 5 m	白ねぎ 1		青ねぎ 3	じゃがいも 10 人参 7	人参 10 冷凍おろししょうが 0.15	1 1 1 1	人参 10 小松菜 5	豚肉 15 厚揚げ 15	人参 10 パセリ(乾) 0.02		15
	淡口しょうゆ	5	小松菜 5 ガラスープ 10	冷凍おろししょうが 1 冷凍おろしにんにく 0.	.1	信州みそ 5.5 赤みそ 5	小松菜 5 豆乳(無調整) 20	冷凍おろしにんにく 0.15 カレールウA 10	干しいたけ 0.3	ポークブイヨン 10 淡口しょうゆ 4	ささがきごぼう 10 大根 10	ポークブイヨン 4 淡口しょうゆ 3	冷凍おろししょうが 0 ガラスープ	5
ざ	削り節	2 3	白湯スープ 8 淡口しょうゆ 5	八丁味噌 4. 濃口しょうゆ 2.	. 6	削り節 2.5 だし昆布 0.1	ホワイトルウ(乳・小麦除去) 8 食塩 (分売) (金) 0.2		濃口しょうゆ 6砂糖 (2.5)	食塩 0.3 こしょう 0.02	人参 10 れんこん 10	食塩 0.2 こしょう 0.02	食塩 0	0. 2
い	だし昆布 0		食塩 0.1 こしょう 0.03	砂糖 1. 日本酒 0.	. 2 . 5		食塩 (分割) (1) (1) (2) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	濃口しょうゆ 1 なたね油 0.5	砂糖 みりん 削り節 2.5 2 0.5		小松菜 5 淡口しょうゆ 4			0. 03
IJ	豚肉 2	25	なたね油 0.5	トウバンジャン 0. 食塩 0.		平つくね(50g) 1コ 濃口しょ う ゆ 2.5	いか磯辺揚げ(40g) 1コ 揚げ油 4		なたね油 1	豚肉 25 なす 15	食塩 0.1 削り節 2	白身魚フライ(50g) 1コ 揚げ油 4	なたね油 0	0.5
ょ		10 10	まぐろ油漬 10	片栗粉 1. なたね油 1		砂糖 1 みりん 0.5	いちごジャム(10g) 1コ	かみかみするめ 0.5 大根 10	*いわしの生姜煮(50g) 1コ	人参 5 ピーマン 3	だし昆布 0.2 鶏肉 細切れ 50	濃厚ソース 4	ウインナーソーセージ(20g) 2	2=
う	淡口しょうゆ 1	. 5	ブロッコリー 20 人参 10	* 卵焼き(50g) 1:		片栗粉 0.3		緑豆もやし 5	きゅうり 30	冷凍おろししょうが 1 赤みそ 3	濃口しょうゆ砂糖1.7	黒豆きなこクリーム(10g) 1コ (乳含む)	トマトケチャップ ウスターソース	4 2
	こしょう 0.	. 02	中華ドレッシング 4 なたね油 1	冷凍おろししょうが 0.淡口しょうゆ 0.	07	さつま揚げ 10		きゅうり かご 全 5 人参 かご 25 5 ささがきごぼう 5	乾燥わかめ 0.5 人参 10		みりん 0.8 片栗粉 0.3	(,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		-
	なたね油	1	ダイスゼリー(ぶどう) 40		15	小松菜 25 人参 5		白いりごま 0.2 醤油ドレッシング 4	食酢 1.6 砂糖 1.3	みりん 1 日本酒 0.5	まぐろ油漬 15	_	海藻ミックス 人参	1 10
	ハイチーズ(12g) 1	<u> </u>	シャスピリー(<i>ふ</i> とリ) 40		. 2	濃口しょうゆ 2 みりん 0.6			沙幅	ロ なたね油 1	さやいんげん 15		ホールコーン	10
				ミニフィッシュ(5g) 1:		削り節 0.5	4Ë~10Ë	かみかみ黒豆(5g) 1コ 		型抜きチーズ(10g) 1コ	白すりごま 0.5		きゅうり 青じそドレッシング	4
				DEN SE			は、				白いりごま 0.5 濃口しょうゆ 1.5		*** * * * * * * * * * * * * * * * * * *	1⊐
				4			EC DV REIX (2) D				砂糖 0.78 みりん 0.5		〈直送〉	
エネルキ゛ー	573 kg	cal	585 kcal	643 kc	cal	617 kcal	563 kcal	617 kcal	659 kcal	574 kcal				kcal
蛋白質 脂質		g g	22. 5 g 18. 5 g		g g	27. 6 g 20. 6 g	22. 5 g 23. 4 g	19. 7 g 16. 4 g	25. 8 g 24. 4 g	24. 9 g 19. 9 g	29. 9 g 25. 7 g		26. 6 22	g
日・曜日	16 (金) ごはん	+,	19 (月) (月) ごはん (本久日)	20 (火) ごはん	+	21 (水) コッペパン	22 (木) ごはん	23 (金) ごはん	26 (月) ごはん	27 (火) ごはん	28 (水) コッペパン	29 (木) ごはん	30 (金) ごはん	\dashv
ん	ぎゅうにゅう とうがんのみそしる		ごはん ぎゅうにゅう 食育の日 ビーフンスープ	ぎゅうにゅう にくだんごのすぶたふう		ぎゅうにゅう ポークビーンズ	ぎゅうにゅう さつまじる	ぎゅうにゅう *たまごいりクーリジシ	ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに	ぎゅうにゅう オニオンスープ	ぎゅうにゅう コーンポタージュ	ぎゅうにゅう なすのみそしる	ぎゅうにゅう さばカレー	
だて	さばのしおやき きんぴらごぼう		ポテトコロッケ ガパオライス	ゆでとうもろこし だいこんサラダ		ミンチカツ いちじくジャム	おこのみやき ほうれんそうのおひたし	セルフもずくどん シークワーサーしらたま	あじフライ ミニゼリー(りんご)	ハンバーグのデミソース ポテトサラダ	とりにくのマーマレードに ソフトチーズ	かきあげ きゅうりのしおこんぶあえ	チキンナゲット えだまめ	
			精白米 75			コッペパン 1コ	精白米 75	精白米 75	精白米 75		コッペパン 1コ			75
	普通牛乳 1	本	普通牛乳 1本	普通牛乳 12	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	1本
	鶏肉 細切れ コニニョ 油揚げ		ビーフン 3 鶏肉 細切れ 20			豚肉 30 大豆 8	鶏肉 細切れ25さつまいも20		豚ひき肉 25 さつま揚げ 15		カットウインナー 20 じゃがいも 20	厚揚げ 20 玉ねぎ 20		25 35
	冬瓜 2	25	場内 福 971 20 レタス 20 玉ねぎ 20	白菜 3	35	五ねぎ 30 じゃがいも 20		冬瓜 15	厚揚げ 20 かぼちゃ 40		玉ねぎ 20 ホールコーン 10	なす 15	じゃがいも	15 10
	人参 1	10 .	人参 10	たけのこ 1	10	カットポテト 10	ささがきごぼう 10	つきこんにゃく 10	人参 15	人参 10	とうもろこしペースト 10	しめじ 5	人参	10
	赤みそ	6 7		濃口しょうゆ 5	5	人参 15 しめじ 10	人参 10 青ねぎ 3	淡口しょうゆ 5	こんにゃく 10 さやいんげん 5	パセリ(乾) 0.02 ポークブイヨン 5	小松菜 5		マッシュルーム グリンピース	3
	削り節 2	2.5		トマトケチャップ		トマトピューレー 8 トマトケチャップ 10	赤みそ 5	削り節 2	濃口しょうゆ砂糖2		豆乳 (無調整) 15 ホワイトルウ(乳・小麦除去) 10		冷凍おろしにんにく 0.	0. 15
ざ	だし昆布 0			食酢 1	1	ウスターソース 5 ポークブイヨン 5	削り節 2.5		みりん 1 削り節 0.5		食塩 0.1	だし昆布 0.1	カレールウB	10 10
い		⊐	ポテトコロッケ(40g) 1コ 揚げ油 4	片栗粉 1 なたね油 1	1	食塩 0.35 こしょう 0.02		鶏ひき肉 10	-	ハンバーグ (50g) 1コ			│ ポークブイヨン │ 濃口しょうゆ	5
IJ			農厚ソース 4			なたね油 0.5	濃厚ソース 4	玉ねぎ 10	揚げ油 4	デミグラスソース 5 トマトケチャップ 3	オレンジマーマレード 7 濃口しょうゆ 2	みりん 4.5		
ょ	ささがきごぼう	10 7	ひきわり大豆 10	カットコーン(40g) 1:	- -	ミンチカツ(50g) 1コ	油揚げ 5 ほうれん草 20	人参 5 ホールコーン 5	濃厚ソース 4	ウスターソース 2 トマトピューレー 0.5	l .	濃口しょうゆ砂糖2.3	チキンナゲット(18g) 2	2=
う	人参	5 .				揚げ油 4 濃厚ソース 4	人参 5 えのきたけ 5	冷凍おろししょうが 0.5 濃口しょうゆ 2.5			ソフトチーズ(15g) 1コ	片栗粉 0.3		20 0. 2
	白すりごま 0). 5	・ 冷凍おろししょうが 0.3 冷凍おろしにんにく 0.15	ごまドレッシング	4	いちじくジャム(15g) 1コ	淡口しょうゆ 2.3	みりん 1 砂糖 1		まぐろ油漬 8 カットポテト 25	1	きゅうり 30		┈
	砂糖 0.	. 85	濃口しょうゆ 2 バジルペースト 0.5					食塩 0.1 なたね油 0.5		きゅうり 5 ホールコーン 5		人参 10 塩昆布 0.5		L *
). 5 1						白玉団子 30	-	ハーフ ノンエッグマヨ 7 砂糖 0.5		白いりごま 0.3 濃口しょうゆ 0.2		*
			なたね油 1					日 N D T N D N D N D N D N D N D N D N D N		砂糖		によった。 0.2 にま油 0.3		
			<u> </u>					砂糖		以地 0.08				
			食育の占 コンコの ^{24 32}					satath いれい 沖縄慰霊の日						
			アジアの料理					/丁神徳ぶ亜グロ						
-2 - 1.5	^~7		071	^^^				^^^	A7F	000	^^1			
エネルド - 蛋白質 脂質		cal g	671 kcal 24.5 g 25.8 g		g g	616 kcal 27. 4 g 24. 2 g	650 kcal 23. 2 g 21. 8 g		27. 6 g	22. 9 g	29. 1 g	17. 8 g		kcal g g

〈お知らせ〉 〇加工食品等は、「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。 〇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。

〇そば・落花生・えび・かには使用していません。

〇6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。

● はくいく ひ~アジアの料理へ 食育の日

ガパオライス



ガパオライスは、タイの料理です。 「ガパオ」とはバジルのことで、 ひき肉とバジルを炒めたものを、 ご飯にのせて食べます。鶏肉や豚肉 などの肉や、パプリカ、バジルなど 色鮮やかな食材が使われます。

ビーフンスープ



ビーフンは中国では『米粉』と 書きます。文字通りお米から作られた **造です。や国だけでなく、東南アジア** でも、米の麺が食べられています。 スープに入れるだけでなく、炒めて 食べることもあります。

ラ月の献立で使用している旬の食材

なす かぼちゃ トマト とうもろこし きゅうり ピーマン がポピーマン 枝豆 冬瓜 もずく

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)

۸ I							
0	実施日	がんが ひと がっこうめい 考えた人の学校名					
,	8日(木)	いけだ ちゅうがっこう 池田中学校					
0	こんだてめい 献立名						
2	チキンカレー						
	エ色野菜とさきいかのカミカミサラダ						

ナイスアイデアポイント!

- ・旬の食材を入れるようにしました。 ・人気の食材で、食べる人が嬉しく なるような献立にしました。



毎日の献立をホームページ やインスタグラムで 見ることができます。