



令和5年 6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 (木)	2 (金)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)
ごはん	ごはん ぎゅうにゅう わかめのすましじる やさしいため ハイチーズ	げんりょうごはん ぎゅうにゅう ちゃんぽんうどん *あんなかいたまご ぶどうゼリー	ごはん ぎゅうにゅう マーボーつあげ *あんなかいたまご ミニフィッシュ	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのみそしる ひらつくねのてりやき こまつなのびたし	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ いかいそべあげ いちごジャム	ごはん はっこうにゅう(アシドミルク) チキンカレー ごしょくやさいと *きさいかのカミカミサラダ かみかみくろまめ	ごはん ぎゅうにゅう 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	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ぶたにくとなすのみそいため かたぬきチーズ	わかめごはん ぎゅうにゅう ごもくじる とりにくのてりやき いんげんのごまいため	しょうパン ぎゅうにゅう コンソメスープ しろみぎかなフライ くるめきなこクリーム	げんりょうごはん ぎゅうにゅう セルフあんかげめん ウィンナーソーセージ かいそうサラダ あげめん
精白米	75	精白米 70	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 70
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	冷凍うどん	豚ひき肉	豚肉	鶏肉 細切れ	鶏肉 細切れ	鶏肉 細切れ	鶏肉 細切れ	鶏肉 細切れ	豚肉	豚肉
豆腐	15	厚揚げ(小)	厚揚げ(小)	油揚げ	かぼちゃ	かぼちゃ	かぼちゃ	かぼちゃ	かぼちゃ	じゃがいも	じゃがいも
乾燥わかめ	0.3	キャベツ	キャベツ	切干大根	かぼちゃペースト	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	白菜	白菜
大根	15	緑豆もやし	たけのこ	玉ねぎ	玉ねぎ	玉ねぎ	玉ねぎ	玉ねぎ	玉ねぎ	玉ねぎ	玉ねぎ
人参	10	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参
えのきたけ	5	小松菜	小松菜	小松菜	小松菜	小松菜	小松菜	小松菜	小松菜	小松菜	小松菜
淡口しょうゆ	5	ガラスープ	ガラスープ	ガラスープ	ガラスープ	ガラスープ	ガラスープ	ガラスープ	ガラスープ	ガラスープ	ガラスープ
食塩	0.1	白湯スープ	白湯スープ	白湯スープ	白湯スープ	白湯スープ	白湯スープ	白湯スープ	白湯スープ	白湯スープ	白湯スープ
削り節	2	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ
だし昆布	0.2	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩
		こしょう	こしょう	こしょう	こしょう	こしょう	こしょう	こしょう	こしょう	こしょう	こしょう
		なたね油	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油
豚肉	25	まぐろ油漬	まぐろ油漬	まぐろ油漬	まぐろ油漬	まぐろ油漬	まぐろ油漬	まぐろ油漬	まぐろ油漬	まぐろ油漬	まぐろ油漬
キャベツ	10	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー
人参	10	中華ドレッシング	中華ドレッシング	中華ドレッシング	中華ドレッシング	中華ドレッシング	中華ドレッシング	中華ドレッシング	中華ドレッシング	中華ドレッシング	中華ドレッシング
淡口しょうゆ	1.5	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油
食塩	0.1	ダイゼンゼリー(ぶどう)	ダイゼンゼリー(ぶどう)	ダイゼンゼリー(ぶどう)	ダイゼンゼリー(ぶどう)	ダイゼンゼリー(ぶどう)	ダイゼンゼリー(ぶどう)	ダイゼンゼリー(ぶどう)	ダイゼンゼリー(ぶどう)	ダイゼンゼリー(ぶどう)	ダイゼンゼリー(ぶどう)
こしょう	0.02										
片栗粉	0.5										
なたね油	1										
ハイチーズ(12g)	1コ										
エネルギー	573 kcal	585 kcal	643 kcal	617 kcal	563 kcal	617 kcal	659 kcal	574 kcal	656 kcal	542 kcal	655 kcal
蛋白質	26.1 g	22.5 g	27.6 g	27.6 g	22.5 g	19.7 g	25.8 g	24.9 g	29.9 g	22.8 g	26.6 g
脂質	21 g	18.5 g	23.5 g	20.6 g	23.4 g	16.4 g	24.4 g	19.9 g	25.7 g	22.3 g	22 g
日・曜日	16 (金)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
ごはん	ごはん ぎゅうにゅう とうがんとみそしる さばのしおやき きんぴらごぼう	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ ポテトコロッケ ガバオライス	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのすぶたふう ゆでとうもろこし だいこんサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ミンチカツ いちじくジャム	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる おこのみやき ほうれんそうのおひたし	ごはん ぎゅうにゅう *たまごいりクーリジシ セルフもずくどん シークワーサーしらたま	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに あじフライ ミニゼリー(りんご)	ごはん ぎゅうにゅう オニオンスープ ハンバーグのデミソース ポテトサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ とりにくのマーマレードに ソフトチーズ	ごはん ぎゅうにゅう なすのみそしる かきあげ きゅうりのしおこんぶあえ	ごはん ぎゅうにゅう さばカレー チキンナゲット えだまめ
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	コッペパン 1コ	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
鶏肉 細切れ	15	ビーフン	ミートボール(小)	豚肉	鶏肉 細切れ	*液卵	豚ひき肉	鶏肉 細切れ	カットウィンナー	厚揚げ	さば缶(水煮)
油揚げ	8	鶏肉 細切れ	玉ねぎ	大豆	さつまいも	豚肉	さつま揚げ	玉ねぎ	じゃがいも	玉ねぎ	玉ねぎ
冬瓜	25	レタス	白菜	玉ねぎ	大根	冬瓜	厚揚げ	ソテードオニオン	玉ねぎ	なす	じゃがいも
玉ねぎ	10	玉ねぎ	人参	人参	人参	人参	かぼちゃ	人参	人参	人参	人参
人参	10	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参
ほうれん草	5	パセリ(乾)	パセリ(乾)	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参
赤みそ	6	ポークフィヨン	ポークフィヨン	しめじ	しめじ	しめじ	しめじ	しめじ	しめじ	しめじ	しめじ
白みそ	6	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	トマトピューレー	トマトピューレー	トマトピューレー	トマトピューレー	トマトピューレー	トマトピューレー	トマトピューレー	トマトピューレー
削り節	2.5	食塩	食塩	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	トマトケチャップ
だし昆布	0.1	こしょう	こしょう	ウスターソース	ウスターソース	ウスターソース	ウスターソース	ウスターソース	ウスターソース	ウスターソース	ウスターソース
		ポテトコロッケ(40g)	ポテトコロッケ(40g)	ポークフィヨン	ポークフィヨン	ポークフィヨン	ポークフィヨン	ポークフィヨン	ポークフィヨン	ポークフィヨン	ポークフィヨン
		揚げ油	揚げ油	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩
		濃厚ソース	濃厚ソース	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油	なたね油
豚肉千切り	15	豚ひき肉	カットコーン(40g)	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ
ささがきごぼう	10	ひきわり大豆	人参	ほうれん草	ほうれん草	ほうれん草	ほうれん草	ほうれん草	ほうれん草	ほうれん草	ほうれん草
人参	5	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参
むきえだまめ	5	赤ピーマン	大根	えのきたけ	えのきたけ	えのきたけ	えのきたけ	えのきたけ	えのきたけ	えのきたけ	えのきたけ
白すりごま	0.5	冷凍おろししょうが	冷凍おろししょうが	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ
濃口しょうゆ	2	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん
砂糖	0.85	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖
なたね油	0.5	パジルペースト	パジルペースト	削り節	削り節	削り節	削り節	削り節	削り節	削り節	削り節
ごま油	0.5	食塩	食塩	こしょう	こしょう	こしょう	こしょう	こしょう	こしょう	こしょう	こしょう
		なたね油	なたね油								
エネルギー	607 kcal	671 kcal	602 kcal	616 kcal	650 kcal	608 kcal	675 kcal	636 kcal	621 kcal	630 kcal	651 kcal
蛋白質	34.8 g	24.5 g	22.7 g	27.4 g	23.2 g	25 g	27.6 g	22.9 g	29.1 g	17.8 g	25.7 g
脂質	19.7 g	25.8 g	17.8 g	24.2 g	21.8 g	15.7 g	21.3 g	23.8 g	29.4 g	22.7 g	20.7 g

4日~10日
歯と口の健康週間

食育の日
アジアの料理

沖縄慰霊の日

食育の日 食育の日~アジアの料理~



ガバオライスは、タイの料理です。「ガバオ」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。



ビーフンは中国では『米粉』と書きます。文字通りお米から作られた麺です。中国だけでなく、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。

今月の献立で使用する旬の食材

- なす かぼちゃ トマト
- とうもろこし きゅうり ピーマン
- 赤ピーマン 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)

実施日	8日(木)
考えた人の学校名	池田中学校

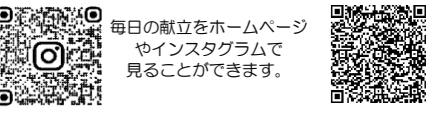
献立名

チキンカレー

五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。



Instagram ホームページ

＜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・かにには使用していません。 ○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。