令和5年　8・9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	8/29（火）	30（水）	31（木）	9/1（金）	4（月）	5（火）	6（水）	7（木）	8（金）	11（月）	12（火）	13（水）	14（木）	15（金）
献立	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 豚キムチ フルーツ白玉	食パン 牛乳 野菜スープ ポテトコロッケ チリコンカン スライスチーズ	ごはん 牛乳 ＊うずら卵入り八宝菜 春巻き 小松菜のチョレギサラダ	ごはん 牛乳 防災カレー （ココナッツ含む） ウインナーソーセージ 缶缶サラダ	ごはん 牛乳 けんちん汁 白身魚フライ 枝豆コーン	菜めし 牛乳 厚揚げの煮物 お好み焼き オクラのドレッシング和え 型抜きレアチーズ（いちご）	黒糖パン 牛乳 夏野菜のポトフ 豆腐ナゲット ごぼうサラダ ミニフィッシュ	ごはん 牛乳 さつまいもの春雨スープ ぎょうざ セルフ高菜チャーハン ミルメーク（コーヒー）	ごはん 牛乳 玉ねぎと油揚げのみそ汁 ハンバーグのピーマンソース もやしときゅうりのツナナムル	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 あじフライ ほうれん草のお浸し おさつチップ	ごはん 牛乳 秋野菜カレー ＊オムレツ ひじきの中華和え 冷凍みかん	コッペパン 牛乳 スマイル焼きそば てりやきミートボール ズッキーニのマヨサラダ りんごジャム	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 かき揚げ ブロッコリーのサラダ	ごはん 牛乳 チキンスープ 鮭のオニオンソテー ミートマカロニ 野菜ふりかけ
材料	精白米　95 普通牛乳　1本 豆腐　26 油揚げ　13 乾燥わかめ　0.39 玉ねぎ　26 人参　19.5 さやいんげん　6.5 白ねぎ　3.9 赤みそ　7.8 白みそ　7.8 削り節　3.25 だし昆布　0.13 豚肉　32.5 白菜キムチ　13 キャベツ　6.5 にら　2.6 濃口しょうゆ　0.13 食塩　0.01 ごま油　0.65 白玉団子(加糖)　39 みかん(缶詰)　26	食パン　1コ （小麦70g） 普通牛乳　1本 ベーコン　13 キャベツ　26 じゃがいも　19.5 玉ねぎ　13 ソテードオニオン　13 人参　13 ホールコーン　6.5 パセリ(乾)　0.03 ポークブイヨン　6.5 淡口しょうゆ　2.6 食塩　0.26 こしょう　0.03 ポテトコロッケ(50g)　1コ 揚げ油　4 豚ひき肉　26 ひきわり大豆　13 玉ねぎ　26 トマトケチャップ　5.85 濃厚ソース　2.6 食塩　0.16 なたね油　0.39 スライスチーズ(15g)　1コ	精白米　95 普通牛乳　1本 ＊うずら卵　19.5 豚肉　39 白菜　39 玉ねぎ　39 人参　19.5 緑豆もやし　19.5 干しいたけ　2.6 淡口しょうゆ　4.29 ガラスープ　0.65 食塩　0.39 こしょう　0.03 片栗粉　2.6 なたね油　1.3 春巻き(50g)　1コ 揚げ油　5.2 ささみフレークB　6.5 小松菜　32.5 きゅうり　13 香味塩ドレッシング　4.94 野菜の日献立	精白米　95 普通牛乳　1本 防災カレー(200g)　1コ （ココナッツ含む） 食缶に個包装のカレーが入っています。お椀に出して食べましょう！ ウインナーソーセージ(20g)　2コ まぐろ油漬　13 大豆　6.5 干しひじき　1.3 ホールコーン　6.5 ノンエッグマヨ　6.5 淡口しょうゆ　1.3 防災の日献立	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 ささがきごぼう　6.5 れんこん　6.5 淡口しょうゆ　5.2 食塩　0.39 片栗粉　1.3 削り節　2.6 だし昆布　0.26 白身魚フライ(50g)　1コ 揚げ油　5.2 濃厚ソース　5.2 カットウインナー　13 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　0.39 砂糖　0.26 なたね油　0.39	精白米　95 なめしの素　1.95 ごはんにまざっています 普通牛乳　1本 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 お好み焼き(50g)　1コ 濃厚ソース　4 ボンレスハム　19.5 キャベツ　13 オクラ　6.5 人参　6.5 醤油ドレッシング　5.2 型抜きレアチーズ(いちご)　1コ (15g)	黒糖パン　1コ （小麦80g） 普通牛乳　1本 豚肉　19.5 玉ねぎ　26 じゃがいも　26 ズッキーニ　13 ゴーヤ　6.5 人参　6.5 ホールコーン　6.5 ポークブイヨン　13 淡口しょうゆ　5.2 食塩　0.33 こしょう　0.05 豆腐ナゲット(20g)　2コ 揚げ油　5.2 ボンレスハム　15 ささがきごぼう　25 人参　10 むきえだまめ　5 白いりごま　1 淡口しょうゆ　0.5 ノンエッグマヨ　8 ミニフィッシュ(5g)　1コ	精白米　95 普通牛乳　1本 鶏肉　細切れ　32.5 はるさめ　5.2 さつまいも　26 **スマイル玉ねぎ**　13 人参　6.5 青ねぎ　3.9 ガラスープ　19.5 淡口しょうゆ　5.2 食塩　0.45 こしょう　0.03 ぎょうざ(18g)　**3コ** 食酢　3.9 濃口しょうゆ　3.9 豚肉細切れ　26 たかな漬　13 人参　9.1 白ねぎ　6.5 中華スープの素　1.3 砂糖　0.4 オイスターソース　0.26 ごま油　0.65 ミルメーク（コーヒー）(5g)　1コ	精白米　95 普通牛乳　1本 油揚げ　13 玉ねぎ　32.5 大根　26 えのきたけ　9.1 人参　6.5 青ねぎ　3.9 赤みそ　7.8 白みそ　7.8 削り節　3.25 だし昆布　0.13 ハンバーグ(50g)　1コ ソテードオニオン　3.9 ピーマン　2.6 濃厚ソース　6.5 トマトケチャップ　3.9 食塩　0.07 こしょう　0.04 まぐろ油漬　13 緑豆もやし　39 きゅうり　13 食酢　2.6 淡口しょうゆ　2.6 砂糖　1.95 食塩　0.13 ごま油　1.95	精白米　95 普通牛乳　1本 豚肉　32.5 さつま揚げ　13 白菜　45.5 大根　45.5 **スマイル玉ねぎ**　13 人参　13 青ねぎ　3.9 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 あじフライ(50g)　1コ 揚げ油　5.2 濃厚ソース　5.2 油揚げ　3.9 ほうれん草　39 人参　6.5 淡口しょうゆ　2.99 みりん　2.99 削り節　0.65 おさつチップ(5g)　1コ	精白米　95 普通牛乳　1本 豚肉　26 玉ねぎ　32.5 さつまいも　19.5 人参　13 ほうれん草　13 れんこん　6.5 しめじ　3.9 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 ＊オムレツ(50g)　1コ まぐろ油漬　13 干しひじき　0.65 きゅうり　26 人参　6.5 ホールコーン　6.5 食酢　2.6 砂糖　1.95 濃口しょうゆ　1.95 ごま油　1.3 冷凍みかん(50g)　1コ ＜直送＞	コッペパン　1コ （小麦80g） 普通牛乳　1本 中華そば　52 豚肉　32.5 キャベツ　32.5 緑豆もやし　32.5 **スマイル玉ねぎ**　19.5 人参　13 ピーマン　2.6 ウスターソース　3.9 粉末ソース　3.25 濃厚ソース　1.56 食塩　0.26 こしょう　0.03 なたね油　1.3 ミートボール(大)(20g)　**3コ** 冷凍おろししょうが　0.5 濃口しょうゆ　4 砂糖　3 日本酒　1 片栗粉　0.5 ささみフレークB　13 ズッキーニ　19.5 人参　13 ノンエッグマヨ　6.5 食塩　0.13 りんごジャム(15g)　1コ	精白米　95 普通牛乳　1本 厚揚げ　26 なす　32.5 玉ねぎ　26 人参　9.1 しめじ　6.5 青ねぎ　3.9 信州みそ　7.15 赤みそ　6.5 削り節　3.25 だし昆布　0.13 かき揚げ(50g)　1コ 揚げ油　5.2 みりん　5.85 濃口しょうゆ　2.99 砂糖　2.6 片栗粉　0.39 まぐろ油漬　13 ブロッコリー　32.5 人参　6.5 醤油ドレッシング　5.2	精白米　95 普通牛乳　1本 鶏肉　細切れ　26 キャベツ　32.5 玉ねぎ　26 人参　6.5 小松菜　6.5 冷凍おろししょうが　0.07 ポークブイヨン　13 淡口しょうゆ　5.59 食塩　0.39 こしょう　0.03 塩鮭切身(50g)　1コ 玉ねぎ　6.5 ソテードオニオン　10.4 濃口しょうゆ　1.3 砂糖　1.3 粉末コンソメ　0.26 オリーブ油　0.39 フジッリマカロニ　10.4 豚ひき肉　26 人参　3.9 トマトピューレー　2.6 トマトケチャップ　2.6 ウスターソース　1.95 スープストック　0.09 食塩　0.07 なたね油　0.39 野菜ふりかけ(1.5g)　1コ
ｴﾈﾙｷﾞｰ	742 kcal	740 kcal	741 kcal	843 kcal	741 kcal	819 kcal	873 kcal	772 kcal	750 kcal	750 kcal	839 kcal	881 kcal	788 kcal	727 kcal
蛋白質	29.2 g	32 g	28.7 g	25.5 g	29 g	27.3 g	35 g	30.9 g	29.9 g	33.5 g	28.5 g	38.9 g	23.4 g	36.8 g
脂質	19.4 g	31.8 g	24 g	36.4 g	23.6 g	29.9 g	31.3 g	21.5 g	24.7 g	22.1 g	28.5 g	30.5 g	28.9 g	21.6 g

日・曜日	19（火）	20（水）	21（木）	22（金）	25（月）	26（火）	27（水）	28（木）	29（金）
献立	ごはん はっ酵乳（アシドミルク） 根菜のすまし汁 さばの塩こうじ焼き 切干大根の肉みそ炒め きらず揚げ	コッペパン 牛乳 さつまいものシチュー ささみフライ ツナピーマン いちじくジャム	ごはん 牛乳 ほうれん草のみそ汁 いか天ぷら スマイル玉ねぎのセルフ豚丼 おはぎ	ごはん 牛乳 豚じゃが しゅうまい 海藻サラダ ミニゼリー（アセロラ）	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 豚肉の塩昆布炒め レモンゼリー	ごはん 牛乳 ちゃんこ風 赤魚の醤油焼き セルフひじきごはん 型抜きチーズ	コッペパン 牛乳 ABCマカロニスープ ミンチカツ 野菜のマリネ クリームゴールド	ごはん 牛乳 長崎風とり茶漬け さつまいもの天ぷら いんげんのごま炒め	ごはん 牛乳 里芋のキーマカレー ＊スコッチエッグ ささみときゅうりのサラダ 月見だんご
材料	精白米　95 はっ酵乳(アシドミルク)　1本 鶏肉　細切れ　32.5 豆腐　13 大根　26 人参　13 れんこん　10.4 ささがきごぼう　6.5 淡口しょうゆ　6.5 食塩　0.13 削り節　2.6 だし昆布　0.26 さば塩こうじ漬(50g)　1コ 豚ひき肉　19.5 切干大根　1.95 人参　13 白ねぎ　6.5 冷凍おろししょうが　0.13 冷凍おろしにんにく　0.13 砂糖　2.6 日本酒　2.6 八丁味噌　2.21 淡口しょうゆ　0.78 なたね油　0.39 きらず揚げ(8g)　1コ 毎月19日 食育の日 食育の日 ～長寿献立～	コッペパン　1コ （小麦80g） 普通牛乳　1本 カットウインナー　13 さつまいも　32.5 さつまいもペースト　6.5 玉ねぎ　26 人参　13 しめじ　6.5 ブロッコリー　6.5 ホールコーン　6.5 豆乳(無調整)　19.5 ホワイトルウ(乳・小麦除去)　9.75 ポークブイヨン　6.5 食塩　0.13 こしょう　0.01 なたね油　1.3 ささみフライ(50g)　1コ 揚げ油　5.2 濃厚ソース　5.2 まぐろ油漬　15 ピーマン　7 人参　5 花かつお　0.05 中華スープの素　0.3 濃口しょうゆ　0.3 ごま油　0.2 いちじくジャム(15g)　1コ	精白米　95 普通牛乳　1本 鶏肉　細切れ　32.5 油揚げ　13 ほうれん草　32.5 人参　13 しめじ　6.5 赤みそ　7.8 白みそ　7.8 削り節　3.25 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　2.6 片栗粉　0.39 豚肉　19.5 スマイル玉ねぎ　32.5 人参　5.2 糸こんにゃく　3.9 濃口しょうゆ　3.9 砂糖　0.78 みりん　0.26 削り節　0.26 おはぎ(30g)＜直送＞　1コ お彼岸献立	精白米　95 普通牛乳　1本 豚肉　32.5 玉ねぎ　39 カットポテト　39 じゃがいも　32.5 人参　19.5 糸こんにゃく　19.5 濃口しょうゆ　6.5 砂糖　2.86 みりん　1.3 なたね油　1.3 削り節　0.65 しゅうまい(18g)　**3コ** 海藻ミックス　1.3 人参　13 きゅうり　13 ホールコーン　6.5 青じそドレッシング　5.98 ミニゼリー(アセロラ)(22g)　1コ	精白米　95 普通牛乳　1本 鶏肉　細切れ　32.5 キャベツ　26 玉ねぎ　26 人参　13 赤みそ　7.8 白みそ　7.8 削り節　3.25 だし昆布　0.13 豚肉　45.5 玉ねぎ　13 小松菜　6.5 塩昆布　1.95 淡口しょうゆ　1.56 日本酒　1.43 なたね油　0.39 ダイスゼリー(レモン)　52	精白米　95 普通牛乳　1本 鶏つくね　39 豆腐　26 大根　39 白菜　26 人参　19.5 ささがきごぼう　19.5 こんにゃく　13 ガラスープ　13 淡口しょうゆ　7.8 みりん　1.95 食塩　0.13 赤魚の醤油焼き(50g)　1コ 豚肉千切り　20 干しひじき　1.4 人参　10 濃口しょうゆ　2 砂糖　1.6 みりん　1.2 なたね油　0.3 型抜きチーズ(10g)　1コ	コッペパン　1コ （小麦80g） 普通牛乳　1本 アルファベットマカロニ　5.2 豚肉　19.5 玉ねぎ　26 キャベツ　19.5 じゃがいも　13 人参　13 ポークブイヨン　6.5 淡口しょうゆ　5.2 食塩　0.39 こしょう　0.03 ミンチカツ(60g)　1コ 揚げ油　5.2 濃厚ソース　5.2 まぐろ油漬　10 緑豆もやし　20 きゅうり　10 人参　5 ホールコーン　5 濃口しょうゆ　1 食酢　0.6 砂糖　0.4 レモン(果汁)　0.3 ごま油　0.5 クリームゴールド(15g)　1コ (乳含む)	精白米　95 普通牛乳　1本 ささみフレークB　32.5 大根　26 玉ねぎ　13 人参　13 小松菜　13 白ねぎ　3.9 干しいたけ　0.65 冷凍おろししょうが　0.65 ガラスープ　26 淡口しょうゆ　5.46 日本酒　1.3 食塩　0.2 ごま油　1.3 さつまいも(30g)　1コ 小麦粉　6.5 食塩　0.26 ベーキングパウダー　0.07 揚げ油　5.2 さつま揚げ　13 さやいんげん　32.5 人参　9.1 白すりごま　0.65 白いりごま　0.65 濃口しょうゆ　2.93 砂糖　1.01 みりん　0.65 なたね油　0.65	精白米　95 普通牛乳　1本 豚ひき肉　26 玉ねぎ　39 里芋　19.5 人参　19.5 カットポテト　13 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 ＊スコッチエッグ(50g)　1コ トマトケチャップ　5 濃厚ソース　2 ささみフレークB　13 きゅうり　32.5 人参　6.5 醤油ドレッシング　5.2 月見団子(40g)　1コ ＜直送＞ お月見献立
ｴﾈﾙｷﾞｰ	774 kcal	824 kcal	930 kcal	712 kcal	734 kcal	714 kcal	865 kcal	680 kcal	936 kcal
蛋白質	33.3 g	34.2 g	37.5 g	27.6 g	32.1 g	36.7 g	32.9 g	26.5 g	31.5 g
脂質	22.2 g	28.8 g	32.6 g	15.9 g	21 g	18.9 g	37.5 g	17.7 g	31.7 g

今月の給食で使用している旬の食材

さやいんげん　オクラ　さつまいも　里芋　しいたけ　ズッキーニ　なす　ゴーヤ　いちじく　鮭

保護者のみなさまへ　　9月1日「防災カレー」について

学校給食センターでは、災害時等に通常の給食が提供できない時のために「防災カレー」を備蓄する予定です。防災カレーの原材料は以下の通りです。食物アレルギーをもつお子さまにつきましては、喫食の可否をご確認いただき、防災カレーの喫食ができない場合は、学校園へご連絡をお願いいたします。

野菜（玉ねぎ、じゃがいも、にんじん）、パーム油、砂糖、デキストリン、カレーパウダー、トマトペースト、食塩、ガーリックペースト、ローストココナッツペースト、酵母エキス、かつおぶしエキス、香辛料／増粘剤（加工デンプン、キサンタンガム）、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、乳化剤、酸化防止剤（ビタミンC）、香料、香辛料抽出物

※その他ご不明な点等ございましたら、学校給食センターまでご連絡お願いいたします。
（学校給食センター：072-751-8312）

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メニュー）

実施日	考えた人の学校名	献立名	ナイスアイデアポイント！
9月1日(金)	北豊島中学校	缶缶サラダ	災害時でも作れる献立にしました。
9月8日(金)		玉ねぎと油揚げのみそ汁 もやしときゅうりのツナナムル	なるべく野菜を たくさん入れました。

※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。

毎日の献立をインターネットやインスタグラムで見ることができます。

ホームページ　Instagram

〈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。
○８・９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。