



令和5年 10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	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)
献立	さつまいもごはん 牛乳 けんちん汁 牛肉のソース炒め まぐろのフレーク煮 ごま塩	ごはん 牛乳 じゃがが さばの塩焼き ひじきの煮物 ごま塩	コッペパン 牛乳 ミネストローネ 白身魚フライ れんごんのマヨ和え オレンジマーメイド	ごはん 牛乳 ワンタンスープ 厚揚げのねぎソース キャベツのサラダ ミルメーク(ココア)	ごはん 牛乳 ウインナースープ チキンカツ きのこのソテー かつおふりかけ	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 *いわしの生姜煮 ほうれん草のごま和え スティックタルト(ブルーベリー)	コッペパン 牛乳 さつまいものクリーム煮 チキンナゲット キャベツとコーンのソテー りんごジャム	ごはん 牛乳 ミートボールのハヤシライス ビーンズソテー パイン缶	ごはん 牛乳 豚汁 赤魚の醤油焼き チンゲン菜の炒め物 ハイチーズ	ごはん 牛乳 だんご汁 さんまの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物	ごはん 牛乳 中華スープ いか天ぷらのレモン醤油 大根サラダ きらず揚げ	食パン 牛乳 キャロットポタージュ ポテトコロッケ ベーコンとえのきのソテー チョコレートスプレッド	ごはん 牛乳 けんちん汁 玉ねぎとわかめのみそ汁 厚揚げの豚角煮風 ほうれん草のお浸し スティックチーズ
材料	精白米 95 さつまいも 13 普通牛乳 1本	精白米 95 普通牛乳 1本	コッペパン 1コ (小麦80g) 普通牛乳 1本	精白米 95 普通牛乳 1本	精白米 95 普通牛乳 1本	精白米 95 普通牛乳 1本	コッペパン 1コ (小麦80g) 普通牛乳 1本	精白米 95 普通牛乳 1本	精白米 95 普通牛乳 1本	精白米 95 普通牛乳 1本	精白米 95 普通牛乳 1本	食パン 1コ (小麦70g) 普通牛乳 1本	精白米 95 普通牛乳 1本
材料	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 削り節 2.6 だし昆布 0.26	じゃがいも 39 玉ねぎ 39 糸こんにゃく 26 カットポテト 19.5 人参 19.5 グリーンピース 3.9 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 2.6 みりん 1.3 削り節 0.65 なたね油 1.3	豚肉 32.5 玉ねぎ 26 ソテーオニオン 13 じゃがいも 19.5 人参 13 えのきたけ 13 小松菜 13 トマトピューレー 6.5 パセリ(乾) 0.04 ポークパイオン 19.5 食塩 0.85	鶏肉 細切れ 19.5 ワンタンの皮 9.1 緑豆もやし 19.5 人参 13 えのきたけ 13 小松菜 13 ポークパイオン 6.5 淡口しょうゆ 3.9 食塩 5.2 こしょう 0.03	カットウインナー 26 キャベツ 32.5 玉ねぎ 13 人参 26 ほうれん草 6.5 ポークパイオン 6.5 淡口しょうゆ 3.9 食塩 0.33 こしょう 0.03	鶏ひき肉 32.5 厚揚げ(小) 13 かぼちゃ 52 人参 26 人参 19.5 つきこんにゃく 13 さやいんげん 6.5 淡口しょうゆ 8.19 ポークパイオン 2.6 みりん 0.65 削り節 0.65	豚肉 19.5 玉ねぎ 26 さつまいも 26 人参 13 しめじ 6.5 ブロccoli 6.5 豆乳(無調整) 26 ホワイトウ(乳・小麦除去) 11.7 ポークパイオン 6.5 食塩 0.39 削り節 0.65	豚肉 19.5 玉ねぎ 45.5 さつまいも 45.5 人参 19.5 マッシュルーム 6.5 グリーンピース 3.9 ハヤシルー 13 デミグラスソース 13 トマトピューレー 6.5 トマトケチャップ 6.5 食塩 0.26 なたね油 1.3	豚肉 32.5 大根 26 ささがきごぼう 19.5 白菜 19.5 人参 13 人参 13 青ねぎ 3.9 信州みそ 7.15 赤みそ 6.5 削り節 3.25	鶏肉 細切れ 19.5 油揚げ 6.5 白玉団子 26 白菜 13 大根 13 人参 6.5 ほうれん草 6.5 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.13 削り節 0.03 だし昆布 0.26	食パン 1コ (小麦70g) 普通牛乳 1本	鶏肉 細切れ 26 玉ねぎ 19.5 ソテーオニオン 6.5 じゃがいも 19.5 人参 13 生しいたけ 6.5 にんじんペースト 19.5 人参 9.1 白ねぎ 3.9 ほうれん草 6.5 豆乳(無調整) 26 ホワイトウ(乳・小麦除去) 10.4 食塩 0.26	鶏肉 細切れ 32.5 乾燥わかめ 0.39 厚揚げ 4 濃厚ソース 4 梅肉 0.26 豚肉 0.26 冷凍おろししょうが 0.2 エリンギ 5.85 冷凍おろししょうが 4.16 人参 1.17 砂糖 0.65 なたね油 0.65
材料	牛肉 26 玉ねぎ 39 ピーマン 6.5 ウスターソース 3.9 日本酒 0.65 食塩 0.03 こしょう 0.01 なたね油 0.65	さば切身(50g) 1コ 精製塩 0.39	ボンレスハム 10 れんこん 15 人参 7 むきえだまめ 5 ノンエッグマヨ 4 さやいんげん 3.9 濃口しょうゆ 4.29 砂糖 3.25 みりん 1.95 削り節 1.3 なたね油 0.65	厚揚げ 52 青ねぎ 6.5 濃口しょうゆ 1.95 砂糖 0.65 みりん 0.65	豚肉 19.5 玉ねぎ 19.5 人参 5 エリンギ 0.5 白すりごま 0.5 濃口しょうゆ 1.3 砂糖 2.5 食塩 0.78 こしょう 0.01 みりん 0.5	ほうれん草 30 人参 5 白すりごま 0.5 濃口しょうゆ 1.3 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 0.78 食塩 0.01 こしょう 0.01 なたね油 0.65	ブルーベリータルト(30g) 1コ (卵乳小麦不使用)<直送>	りんごジャム(15g) 1コ	パイン(缶詰) 52	ハイチーズ(12g) 1コ	さんま(開き)(40g) 1コ 冷凍おろししょうが 0.26 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.56 みりん 0.65 レモン(果汁) 1.3 片栗粉 0.39 片栗粉 0.01 濃口しょうゆ 0.65 まぐろ油漬 13 大根 26 きゅうり 39 人参 13 食酢 2.08 砂糖 1.69 青じそドレッシング 4.29 きらず揚げ(8g) 1コ	ポテトコロッケ(60g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4 砂糖 2.6 ベーコン 13 えのきたけ 19.5 人参 13 砂糖 4.16 濃口しょうゆ 0.65 こしょう 0.01 なたね油 0.65	豚肉 26 厚揚げ 19.5 エリンギ 6.5 梅肉 0.26 冷凍おろししょうが 0.2 濃口しょうゆ 5.85 砂糖 4.16 みりん 1.17 なたね油 0.65
エネルギー	751 kcal	747 kcal	758 kcal	731 kcal	739 kcal	866 kcal	838 kcal	796 kcal	731 kcal	748 kcal	781 kcal	805 kcal	735 kcal
蛋白質	33.2 g	37.8 g	33.5 g	24.8 g	34 g	32.1 g	34.6 g	25 g	37.9 g	28.2 g	29 g	28.5 g	32.1 g
脂質	24.8 g	20.6 g	25.3 g	22.9 g	21.8 g	24.2 g	31.9 g	25 g	22.4 g	24.4 g	26.1 g	33 g	24.1 g



今月の献立で使用している旬の食材

さつまいも さといも れんこん ごぼう しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ 栗
大豆 さば さんま あじ

令和4年度 ふくまるアイテ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
19日(木)	玉ねぎとわかめのみそ汁	北豊島中学校
	厚揚げの豚角煮風	
	ほうれん草のお浸し	
31日(火)	さつまいものみそ汁	石橋中学校
	豚肉と玉ねぎの甘辛焼き	
	きんぴらごぼう	

ナイスアイテアポイント!

和食を中心にして、
野菜をできるだけ
入れるようにしたところ

秋が旬の食べ物の中でも、
ビタミンB群を含む食品を
たくさん使ったところ

※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。
○10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。

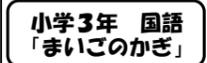


ホームページ



Instagram

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。



小学3年 国語
「まいごのかぎ」