令和5年　11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（水）	2（木）	6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）	13（月）	14（火）	15（水）	16（木）
献立	アップルパン 牛乳 ほうれん草ポタージュ 鮭フライ ハムとコーンのサラダ 型抜きチーズ	ごはん 牛乳 肉じゃが 鶏肉の唐揚げ キャベツのおかか和え しそひじき	ごはん 牛乳 鶏つくねと野菜の生姜煮 米粉のたこ焼き ブロッコリーのごま和え みたらし団子	ごはん 牛乳 わかめと小松菜たっぷりスープ ＊焼きししゃも ひじきの煮物 ヨーグルトレーズン	コッペパン 牛乳 厚揚げのトマト煮 ささみチーズフライ 切干大根のソース炒め いちごジャム	ごはん 牛乳 豚汁 おろしハンバーグ まぐろのフレーク煮	ごはん はっ酵乳（アシドミルク） 秋野菜チキンカレー ハッシュドポテト 枝豆コーン ミニゼリー(ぶどう)	ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 とり天のレモン醤油 かぶのサラダ ミニフィッシュ	ごはん 牛乳 セルフ中華丼 棒ぎょうざ ほうれん草の中華和え きらず揚げ	食パン 牛乳 かぼちゃのクリーム煮 いかフリッター ミートポテト スライスチーズ	ごはん 牛乳 野菜スープ チキンステーキ 切干大根のソテー のり佃煮
材料	アップルパン　1コ （小麦80g） 普通牛乳　1本 鶏肉　細切れ　26 玉ねぎ　26 ソテードオニオン　6.5 ほうれん草ペースト　19.5 ほうれん草　13 じゃがいも　13 カットポテト　13 人参　9.1 豆乳(無調整)　26 ホワイトルウ(乳・小麦除去)　10.4 食塩　0.26 鮭フライ(50g)　1コ 揚げ油　4 濃厚ソース　4 ボンレスハム　13 キャベツ　26 人参　6.5 ホールコーン　6.5 醤油ドレッシング　5.2 型抜きチーズ(10g)　1コ	精白米　95 普通牛乳　1本 豚肉　26 玉ねぎ　39 じゃがいも　32.5 カットポテト　32.5 糸こんにゃく　26 人参　19.5 濃口しょうゆ　6.5 砂糖　2.6 みりん　1.3 なたね油　1.3 削り節　0.65 鶏肉切身(30g)　2コ 揚げ油　4 唐揚げ粉　3 油揚げ　6.5 キャベツ　32.5 人参　9.1 花かつお　0.65 濃口しょうゆ　1.95 みりん　0.65 砂糖　0.52 しそひじき(8g)　1コ	精白米　95 普通牛乳　1本 鶏つくね　32.5 さつま揚げ　13 白菜　39 大根　39 玉ねぎ　13 人参　13 ほうれん草　6.5 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 米粉のたこ焼き(20g)　3コ 濃厚ソース　5.2 ブロッコリー　39 人参　9.1 白いりごま　0.65 白すりごま　0.65 濃口しょうゆ　1.43 砂糖　0.78 みたらしだんご(30g)　1コ ＜直送＞	精白米　95 普通牛乳　1本 豚肉　26 乾燥わかめ　0.39 玉ねぎ　26 小松菜　26 人参　9.1 ホールコーン　6.5 青ねぎ　3.9 ガラスープ　23.4 淡口しょうゆ　4.81 食塩　0.26 こしょう　0.03 ＊ししゃも(20g)　2コ 鶏肉　細切れ　13 大豆　6.5 油揚げ　6.5 干しひじき　1.95 人参　13 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 ヨーグルトレーズン(10g)　1コ	コッペパン　1コ （小麦80g） 普通牛乳　1本 ベーコン　13 厚揚げ　32.5 じゃがいも　39 玉ねぎ　32.5 キャベツ　26 人参　19.5 トマト水煮　13 トマトピューレー　6.5 小松菜　6.5 トマトケチャップ　1.3 濃口しょうゆ　1.3 砂糖　1.3 スープストック　0.65 食塩　0.52 なたね油　0.65 ささみチーズフライ(60g)　1コ 揚げ油　5.2 豚肉千切り　15 切干大根　3 玉ねぎ　10 粉かつお　0.2 あおのり　0.05 濃厚ソース　4 ウスターソース　1.3 食塩　0.2 こしょう　0.02 なたね油　0.5 いちごジャム(10g)　1コ	精白米　95 普通牛乳　1本 豚肉　26 大根　26 ささがきごぼう　19.5 里芋　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 ハンバーグ(50g)　1コ 冷凍大根おろし　6.5 青じそドレッシング　6.5 まぐろ油漬　26 焼き竹輪　13 人参　10.4 濃口しょうゆ　1.56 砂糖　1.3	精白米　95 はっ酵乳(アシドミルク)　1本 鶏肉　細切れ　26 玉ねぎ　32.5 さつまいも　26 れんこん　13 人参　13 ほうれん草　13 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 ハッシュドポテト(40g)　1コ 揚げ油　4 カットウインナー　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　0.39 なたね油　0.39 ミニゼリー(ぶどう)(16g)　1コ	精白米　95 普通牛乳　1本 豆腐　32.5 油揚げ　6.5 白菜　26 大根　19.5 人参　9.1 白みそ　7.8 赤みそ　7.8 削り節　3.25 だし昆布　0.13 とり天(50g)　1コ 揚げ油　5.2 みりん　5.2 濃口しょうゆ　2.6 砂糖　2.6 レモン(果汁)　1.3 片栗粉　0.39 ポンレスハム　10.4 かぶ　32.5 ホールコーン　6.5 ごまドレッシング　5.2 ミニフィッシュ(5g)　1コ	精白米　95 普通牛乳　1本 豚肉　32.5 切いか　13 白菜　45.5 玉ねぎ　45.5 人参　19.5 たけのこ　13 生しいたけ　6.5 冷凍おろししょうが　0.13 ガラスープ　6.5 淡口しょうゆ　5.2 食塩　0.26 こしょう　0.04 片栗粉　3.9 なたね油　1.3 棒ぎょうざ(40g)　1コ まぐろ油漬　6.5 ほうれん草　32.5 えのきたけ　6.5 中華ドレッシング　5.2 きらず揚げ(8g)　1コ	食パン　1コ （小麦70g） 普通牛乳　1本 鶏肉　細切れ　26 かぼちゃ　32.5 かぼちゃペースト　13 玉ねぎ　26 キャベツ　19.5 ブロッコリー　19.5 人参　19.5 豆乳(無調整)　19.5 ホワイトルウ(乳・小麦除去)　11.7 ポークブイヨン　6.5 食塩　0.39 いかフリッター(30g)　1コ 揚げ油　4 精製塩　0.1 合ひき肉　26 カットポテト　19.5 玉ねぎ　13 トマトケチャップ　9.1 ウスターソース　5.07 砂糖　0.65 食塩　0.09 こしょう　0.05 なたね油　0.65 スライスチーズ(15g)　1コ	精白米　95 普通牛乳　1本 豚肉　19.5 キャベツ　32.5 じゃがいも　13 玉ねぎ　13 人参　13 エリンギ　9.1 ポークブイヨン　13 淡口しょうゆ　3.9 食塩　0.26 こしょう　0.03 鶏肉切身(50g)　1コ ソテードオニオン　4.55 濃口しょうゆ　2.73 砂糖　1.82 食酢　0.91 レモン(果汁)　0.91 片栗粉　0.27 ベーコン　13 切干大根　3.9 人参　9.1 淡口しょうゆ　0.91 砂糖　0.39 こしょう　0.05 なたね油　0.65 のり佃煮(8g)　1コ
	いい歯の日献立										
ｴﾈﾙｷﾞｰ	908 kcal	811 kcal	746 kcal	741 kcal	813 kcal	769 kcal	842 kcal	801 kcal	747 kcal	844 kcal	738 kcal
蛋白質	38.8 g	33.5 g	25.3 g	33.8 g	36.9 g	36.2 g	21.5 g	33.4 g	30.5 g	37 g	32.3 g
脂質	33.6 g	27.4 g	13.8 g	24.4 g	29.7 g	23.6 g	26.1 g	28.3 g	22.6 g	37.5 g	25.4 g

日・曜日	17（金）	20（月）	21（火）	22（水）	24（金）	27（月）	28（火）	29（水）	30（木）
献立	ごはん 牛乳 鶏汁 タレかつ 枝豆	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ にらまんじゅう もやしのナムル	ごはん 牛乳 細河大根のみぞれ汁 さんまの蒲焼風 いんげんのごま炒め	コッペパン 牛乳 焼きそば ウインナーソーセージ みかん缶 黒豆きなこクリーム	わかめごはん 牛乳 ごま豆乳汁 さわらの塩こうじ焼き 小松菜のお浸し ミルメーク(キャラメル)	ごはん 牛乳 ごもく汁 ポークコロッケ 野菜炒め	ごはん 牛乳 春雨スープ しゅうまい 細河大根のサラダ ハイチーズ	コッペパン 牛乳 根菜のポトフ チキンナゲット キャロットラペ 洋梨ジャム	ごはん 牛乳 キーマカレー キャベツのソテー 梨ゼリー
材料	精白米　95 普通牛乳　1本 鶏肉　細切れ　32.5 焼き豆腐　13 ささがきごぼう　26 人参　13 こんにゃく　6.5 青ねぎ　3.9 淡口しょうゆ　6.5 食塩　0.13 削り節　2.6 だし昆布　0.26 ポークカツ(40g)　1コ 揚げ油　5.2 ガラスープ　3.9 濃口しょうゆ　2.6 砂糖　2.6 みりん　1.3 さやつきえだまめ　13 食塩　0.26	精白米　95 普通牛乳　1本 豚ひき肉　32.5 厚揚げ(小)　52 玉ねぎ　32.5 たけのこ　26 人参　19.5 むきえだまめ　6.5 白ねぎ　6.5 冷凍おろししょうが　1.3 冷凍おろしにんにく　0.13 八丁味噌　5.85 濃口しょうゆ　3.38 砂糖　1.56 日本酒　0.65 トウバンジャン　0.13 食塩　0.13 片栗粉　1.95 なたね油　1.3 にらまんじゅう(30g)　2コ まぐろ油漬　13 緑豆もやし　32.5 小松菜　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 鶏肉　細切れ　19.5 細河大根(池田市産)　26 冷凍大根おろし　26 キャベツ　19.5 玉ねぎ　13 人参　6.5 冷凍おろししょうが　0.65 淡口しょうゆ　5.85 みりん　1.95 日本酒　1.3 削り節　2.6 さんまでん粉付き(40g)　1コ 揚げ油　5.2 冷凍おろししょうが　0.39 濃口しょうゆ　5.2 みりん　2.6 砂糖　2.6 油揚げ　13 さやいんげん　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　2.28 砂糖　1.01 みりん　0.65 なたね油　0.65	コッペパン　1コ （小麦80g） 普通牛乳　1本 中華そば　52 豚肉　19.5 焼き竹輪　13 キャベツ　32.5 緑豆もやし　32.5 玉ねぎ　26 人参　13 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 ウインナーソーセージ(20g)　2コ みかん(缶詰)　40 黒豆きなこクリーム(10g)　1コ （乳含む）	精白米　95 わかめご飯の素　1.95 普通牛乳　1本 豆腐　13 油揚げ　9.1 大根　32.5 里芋　19.5 人参　13 しめじ　6.5 青ねぎ　3.9 練りごま　1.3 豆乳(無調整)　13 信州みそ　7.15 赤みそ　6.5 削り節　3.25 だし昆布　0.13 さわら塩こうじ漬(50g)　1コ 小松菜　32.5 人参　6.5 えのきたけ　6.5 みりん　3.12 淡口しょうゆ　2.99 削り節　0.65 ミルメーク(キャラメル)(7g)　1コ	精白米　95 普通牛乳　1本 鶏肉　細切れ　13 厚揚げ　26 ささがきごぼう　19.5 大根　19.5 人参　13 れんこん　13 淡口しょうゆ　5.2 食塩　0.26 削り節　2.6 だし昆布　0.26 ポークコロッケ(50g)　1コ 揚げ油　5.2 濃厚ソース　5.2 豚肉　19.5 キャベツ　13 チンゲン菜　13 玉ねぎ　13 人参　10.4 淡口しょうゆ　1.95 食塩　0.13 こしょう　0.03 片栗粉　0.39 なたね油　0.65	精白米　95 普通牛乳　1本 鶏肉　細切れ　26 はるさめ　5.2 玉ねぎ　26 小松菜　13 人参　9.1 えのきたけ　6.5 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 しゅうまい(18g)　3コ まぐろ油漬　13 細河大根(池田市産)　26 きゅうり　13 醤油ドレッシング　5.2 ハイチーズ(12g)　1コ	コッペパン　1コ （小麦80g） 普通牛乳　1本 豚肉　26 さつまいも　32.5 玉ねぎ　26 かぶ　19.5 人参　9.1 れんこん　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 チキンナゲット(18g)　3コ 揚げ油　5.2 トマトケチャップ　6.5 ささみフレークB　7 人参　25 むきえだまめ　5 砂糖　1.2 食酢　1.2 なたね油　0.5 洋梨ジャム(10g)　1コ	精白米　95 普通牛乳　1本 鶏ひき肉　32.5 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 カレールウＡ　13 カレールウＢ　13 濃口しょうゆ　1.3 粉末コンソメ　0.39 なたね油　1.3 カットウインナー　13 キャベツ　26 ホールコーン　6.5 人参　6.5 濃口しょうゆ　1.03 食塩　0.2 こしょう　0.03 なたね油　0.65 ダイスゼリー(梨)　52
	食育の日 新潟県				ごはんに まざっています 和食の日献立 「まごわやさしい」				
ｴﾈﾙｷﾞｰ	744 kcal	827 kcal	790 kcal	846 kcal	712 kcal	735 kcal	723 kcal	769 kcal	776 kcal
蛋白質	28.7 g	34.7 g	29.8 g	34.5 g	31.2 g	26 g	29.5 g	34.5 g	23.6 g
脂質	25.9 g	27.4 g	33.4 g	33.2 g	19 g	23.6 g	24 g	27 g	24.6 g

食育の日　新潟県

鶏汁（にわとりじる）

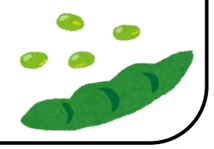
新潟県国仲平野（くになかへいや）に位置する
旧真野町（きゅうまのまち）の郷土料理です。
10月の真野新町（まのしんまち）祭りの際に
各家庭で作られるなど、
おめでたい席には欠かせない料理です。

タレかつ

タレかつは甘辛い醤油だれにくぐらせたとんかつのことです。
新潟県では「タレかつ丼」として
ご飯にのせたものが市民のソウルフードとして親しまれています。

枝豆

新潟県は、日本で一番多く枝豆がつくられています。
つくっている種類も多く約40種類の品種を栽培しています。
それぞれ旬が違うため、
5月～10月頃まで半年近くおいしい枝豆を食べることができます。



今月の給食で使用している旬の食材

さつまいも、里芋、かぶ、白菜、細河大根、大根、
れんこん、ごぼう、りんご、ししゃも

令和4年度　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
7日(火)	石橋中学校	わかめと小松菜たっぷりスープ 焼きししゃも ひじきの煮物

ナイスアイデアポイント！
普段の食事ではとりづらいカルシウムと鉄分をたっぷりとれるような1食にしました。

※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。

＜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。
○１１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。