令和５年　１２月分　学校給食献立表

＜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。

池田市教育委員会
池田市立学校給食センター

日・曜日	1（金）	4（月）	5（火）	6（水）	7（木）	8（金）	11（月）	12（火）	13（水）	14（木）	15（金）	18（月）	19（火） 毎月19日は食育の日	20（水）	21（木）＜振替日＞
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう ふくめに ＊ちぐさやき（やさいいりたまごやき） セルフたかなごはん	なめし ぎゅうにゅう つくねじる にしんのにつけ いんげんのごまいため	ごはん ぎゅうにゅう ほそかわだいこんのとんじる いかてんぷら ひじきのあえもの	しょくパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのクリームシチュー たらのレモンペッパーやき オレンジマーマレード	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが とりにくのうめふうみやき はくさいのにびたし	ごはん ぎゅうにゅう サムゲタンふうスープ ぎょうざ ビビンバ	ごはん はっこうにゅう（アシドミルク） ポークカレー おおさかしろなのあえもの ミニフィッシュ	ごはん ぎゅうにゅう わかめのすましじる ぶたにくとほそかわだいこんのかくに ゆかりふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう オニオンスープ ベーコンとエリンギのソテー クリームゴールド	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる かきあげ きりぼしだいこんのにもの	ごはん ぎゅうにゅう チキンのトマトに ほうれんそうのソテー クリスマスケーキ	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのすぶたふう こまつなのちゅうかあえ ハイチーズ	ごはん ぎゅうにゅう だいずのへんしんみそしる てりやきハンバーグ フルーツしらたま ひじきつくだに	コッペパン ぎゅうにゅう しょうゆラーメン とりにくとしろねぎのこうみいため くろまめきなこクリーム	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに れんこんのはさみあげ はくさいのゆずあえ
ざいりょう	精白米　75	精白米　75 なめしの素　1.5 ごはんにまざっています	精白米　75	食パン　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	精白米　75	精白米　75	コッペパン　1コ	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	はっ酵乳(アシドミルク)　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 さつま揚げ　10 ミニがんもどき　20 じゃがいも　30 大根　25 人参　15 こんにゃく　10 さやいんげん　5 濃口しょうゆ　5 砂糖　2.3 みりん　1 削り節　0.5	鶏つくね　30 豆腐　10 油揚げ　5 玉ねぎ　20 人参　10 えのきたけ　5 青ねぎ　3 淡口しょうゆ　4 食塩　0.1 削り節　2 だし昆布　0.2	豚肉　20 **細河大根(池田市産)**　20 ささがきごぼう　15 里芋　10 人参　10 青ねぎ　3 信州みそ　5.5 赤みそ　5 削り節　2.5	鶏肉　細切れ　25 玉ねぎ　20 かぶ　20 さつまいも　20 ほうれん草　10 人参　10 豆乳(無調整)　20 ホワイトルウ(乳・小麦除去)　9 ポークブイヨン　5 食塩　0.3	豚肉　25 じゃがいも　30 玉ねぎ　30 糸こんにゃく　20 人参　15 カットポテト　15 むきえだまめ　5 濃口しょうゆ　5 砂糖　2.2 みりん　1 なたね油　1 削り節　0.5	鶏肉　細切れ　25 ささみフレークB　15 大根　20 小松菜　15 人参　10 生しいたけ　2.5 冷凍おろししょうが　0.25 冷凍おろしにんにく　0.2 ガラスープ　5 日本酒　5 淡口しょうゆ　3 食塩　0.3 こしょう　0.02	はっ酵乳(アシドミルク)　1本 豚肉　30 玉ねぎ　30 じゃがいも　15 カットポテト　15 人参　10 冷凍おろしにんにく　0.15 カレールウＡ　10 カレールウＢ　10 ポークブイヨン　5 濃口しょうゆ　1 なたね油　1	鶏肉　細切れ　25 豆腐　20 乾燥わかめ　0.3 玉ねぎ　15 人参　10 えのきたけ　5 淡口しょうゆ　5 食塩　0.1 削り節　2 だし昆布　0.2	豚肉　15 玉ねぎ　30 ソテードオニオン　10 キャベツ　10 人参　10 パセリ(乾)　0.02 ポークブイヨン　5 淡口しょうゆ　4 食塩　0.2 こしょう　0.02	鶏肉　細切れ　25 キャベツ　25 玉ねぎ　20 人参　5 赤みそ　6 白みそ　6 削り節　2.5 だし昆布　0.1	鶏肉　細切れ　40 玉ねぎ　25 キャベツ　20 じゃがいも　15 カットポテト　15 人参　15 トマト水煮　10 トマトピューレー　5 トマトケチャップ　1 濃口しょうゆ　1 砂糖　1 スープストック　0.5 食塩　0.4 なたね油　0.5	ミートボール(小)　40 玉ねぎ　35 白菜　35 人参　15 たけのこ　10 ピーマン　3 濃口しょうゆ　5 ガラスープ　5 トマトケチャップ　3 砂糖　2 食酢　1 片栗粉　1 なたね油　1	鶏肉　細切れ　10 豆腐　15 厚揚げ(小)　10 ミニがんもどき　10 白菜　20 大豆もやし　7 人参　5 青ねぎ　3 赤みそ　6 白みそ　6 削り節　2.5 だし昆布　0.1	中華めん　40 豚肉　25 なると　5 キャベツ　15 緑豆もやし　10 人参　5 青ねぎ　3 ガラスープ　20 淡口しょうゆ　6 食塩　0.2 こしょう　0.02 なたね油　1	豚ひき肉　25 さつま揚げ　12 厚揚げ　20 かぼちゃ　40 こんにゃく　20 人参　15 さやいんげん　5 濃口しょうゆ　5 砂糖　2 みりん　1 削り節　0.5
	＊千草焼き(50g)　1コ	鶏つくね　30 豆腐　10 油揚げ　5 玉ねぎ　20 人参　10 えのきたけ　5 青ねぎ　3 淡口しょうゆ　4 食塩　0.1 削り節　2 だし昆布　0.2	いか天ぷら(50g)　1コ 揚げ油　4 みりん　4.5 濃口しょうゆ　2.3 砂糖　2 片栗粉　0.3	たらのレモンペッパー漬け(50g)　1コ オレンジマーマレード(15g)　1コ	鶏肉切身(50g)　1コ 梅肉　2 砂糖　0.9 みりん　0.8 片栗粉　0.4	ぎょうざ(18g)　2コ 食酢　3 濃口しょうゆ　3	ミニフィッシュ(5g)　1コ	豚肉角切　40 **細河大根(池田市産)**　20 冷凍おろししょうが　0.15 濃口しょうゆ　4.5 砂糖　3.2 みりん　0.9 片栗粉　0.3	ベーコン　15 玉ねぎ　15 エリンギ　10 濃口しょうゆ　0.5 こしょう　0.01	かき揚げ(50g)　1コ 揚げ油　4 みりん　4.5 濃口しょうゆ　2.3 砂糖　2 片栗粉　0.3	ベーコン　8 ほうれん草　20 玉ねぎ　20 こしょう　0.01	ささみフレークB　15 小松菜　25 人参　5 中華ドレッシング　4	ハンバーグ(50g)　1コ 濃口しょうゆ　2 砂糖　1.4 みりん　0.6 片栗粉　0.3	鶏肉　細切れ　30 玉ねぎ　10 白ねぎ　5 香味塩ドレッシング　4 なたね油　0.5	れんこんのはさみ揚げ(50g)　1コ 揚げ油　4 濃厚ソース　4
	豚肉細切れ　20 たかな漬　10 人参　7 白ねぎ　5 砂糖　0.3 オイスターソース　0.2 中華スープの素　0.08 ごま油　0.5	にしんの煮付け(40g)　1コ 豚肉千切り　10 さやいんげん　20 人参　7 白すりごま　0.25 白いりごま　0.25 砂糖　0.6 濃口しょうゆ　0.36 みりん　0.3 なたね油　0.5	まぐろ油漬　10 干しひじき　0.5 きゅうり　20 人参　5 ホールコーン　5 食酢　2 砂糖　1.5 濃口しょうゆ　1.5 ごま油　1		焼き竹輪　5 白菜　25 人参　8 濃口しょうゆ　2 みりん　0.8 削り節　0.5	豚ひき肉　24 緑豆もやし　12 人参　12 ほうれん草　12 濃口しょうゆ　2.6 砂糖　2.4 コチジャン　1.2 なたね油　0.6		ゆかりふりかけ(0.8g)　1コ	クリームゴールド(15g)　1コ （乳含む）	油揚げ　5 切干大根　3.5 人参　5 濃口しょうゆ　2 砂糖　1.5 削り節　0.5	クリスマスケーキ　1コ （いちごショコラ）(27g) （卵・乳・小麦不使用）＜直送＞ クリスマス献立	ハイチーズ(12g)　1コ	白玉団子(加糖)　30 みかん(缶詰)　20 ひじき佃煮(8g)　1コ 食育の日 食べ物の変身献立	黒豆きなこクリーム(10g)　1コ （乳含む）	白菜　35 人参　5 淡口しょうゆ　0.63 ゆず(果汁)　0.5 砂糖　0.25 食塩　0.1 冬至の献立
ｴﾈﾙｷﾞｰ	652　kcal	616　kcal	681　kcal	541　kcal	646　kcal	618　kcal	602　kcal	555　kcal	531　kcal	686　kcal	660　kcal	598　kcal	687　kcal	593　kcal	655　kcal
蛋白質	29.7　g	27.8　g	27.4　g	28.2　g	30.3　g	28.5　g	22.9　g	28　g	20.8　g	22.1　g	23.1　g	24　g	27.2　g	28.9　g	22.6　g
脂質	23.6　g	20.3　g	23.2　g	18.8　g	21　g	20.2　g	14.3　g	16.6　g	26.5　g	26.6　g	24.5　g	19.8　g	20.1　g	26　g	20.8　g

＜学校給食用半製品の材料＞　保存料は使用していません

1日(金)・19日(火)	1日(金)	1日(金)	4日(月)	6日(水)	8日(金)・18日(月)	8日(金)		14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	19日(火)	19日(火)	19日(火)	20日(水)	20日(水)	21日(木)	21日(木)
ミニがんもどき	＊千草焼き(50g)	たかな漬	にしんの煮付け(40g)	たらのレモンペッパー漬け(50g)	ささみフレークB	ぎょうざ(18g)		かき揚げ(50g)	クリスマスケーキ(いちごショコラ)(27g)(卵・乳・小麦除去)＜直送＞	ミートボール(小)	厚揚げ(小)	ハンバーグ(50g)	白玉団子(加糖)	ひじき佃煮(8g)	中華めん	香味塩ドレッシング	厚揚げ	れんこんのはさみ揚げ(50g)
豆腐(大豆)	鶏卵	たかな	にしん	助宗タラ	鶏肉	豚肉	サラダ油(大豆)	野菜	豆乳ホイップ(大豆)	豚肉	豆乳(だいず)	鶏肉	米粉	ひじき	小麦粉	糖類	大豆	れんこん
豆腐用凝固剤	だし汁	食塩	三温糖	レモンペッパー	豚脂	野菜エキス	醤油	たまねぎ	豆乳(大豆)	鶏肉	でん粉	たまねぎ	砂糖	のり	小麦たん白	水あめ	食塩	パン粉(小麦)
植物油脂(なたね油)	昆布抽出液	pH調整剤	醤油	植物油	キャベツ	食塩	ポークエキス	にんじん	いちご	たまねぎ	ぶどう糖	加工でん粉	加工でん粉	醤油	食塩	砂糖	揚げ油	バッターミックス粉
粉状大豆たん白(大豆)	蛋白加水分解物	着色料(ウコン)	発酵調味料	食塩	玉ネギ	食塩	砂糖	ごぼう	砂糖	パン粉(小麦)	揚げ油	酵素(大豆)	酵素(大豆)	砂糖	かんすい	醸造酢	植物油	食塩
にんじん	食塩		生姜	コショウ	ネギ	砂糖	味噌	しゅんぎく	タピオカ粉	でん粉(馬鈴薯)	トレハロース			水飴	クチナシ色素	食塩	加工デンプン	香辛料(コショー)
でん粉	砂糖	4日(月)	加工澱粉	唐辛子	ニラ	小麦粉	オイスターソース(大豆)	小麦粉	豆乳加工食品(大豆)	砂糖	豆腐用凝固剤			大豆食物繊維		食用植物油脂	凝固剤	とうもろこし澱粉
糖類	酵母エキス	鶏つくね	食塩	レッドペッパー	ニンニク	合成清酒(大豆)	食塩	食塩	ココアパウダー	食塩				(大豆)		(ごま)	塩化Mg	食物繊維
砂糖	還元水飴	鶏肉	5日(火)	パセリ	生姜	酵母エキス	砂糖	粉末状植物性たん白	製菓用油脂	酵母エキス				酵母エキス		玉ねぎ	(一部に	酵母エキス
ぶどう糖	小松菜	〔つなぎ〕	いか天ぷら	マスタード	人参	コショウ	小麦粉	揚げ油(パーム油)	ショートニング	豚肉	濃口しょうゆ			澱粉		ねぎ	大豆を含む)	加工澱粉(キャッサバ)
食塩	澱粉	でん粉	(50g)	調味料(アミノ酸等)	椎茸	小麦粉	還元水飴	調味料	膨張剤	砂糖	食塩			澱粉		チキンエキス		増粘剤(加工澱粉)
	人参	パン粉(小麦)	いか(赤いか)	乳化剤	パン粉	植物性蛋白(大豆)	酵母エキス	(アミノ酸等)	オリーブオイル	水溶性食物繊維	濃口しょうゆ			寒天		発酵調味料		鶏肉
	筍	粉末状植物性たん白	小麦粉	酸化防止剤	パパパン粉	植物油脂(大豆)	食塩	ベーキングパウダー	食塩	粉末状植物性	砂糖					小麦たん白発酵		豚肉
1日(金)・21日(木)	椎茸	(小麦・大豆)	澱粉(コーン)	(V.C・V.E)	蛋白(大豆)	酒精	食塩	カロチノイド色素	寒天加工食品	たん白(大豆)	酸化防止剤				なると	調味料(小麦)		玉ねぎ
さつま揚げ	豆腐(大豆)	玉ねぎ	ベーキングパウダー	香料	粉末状植物性	pH調整剤	酸化防止剤	(一部に小麦	香料	酵母エキス	風味強化					にんにく		食塩
	砂糖	粒状大豆たん白	食塩	カロチン色素	蛋白(小麦・大豆)		風味強化	・大豆を含む)		トマトペースト					魚肉	酵母エキスパウダー		コショー
魚肉	醤油	(大豆)	揚げ油(なたね)	パプリカ色素						ぶどう糖					(スケソウタラ)	しょうゆ		
イトヨリ	食塩	砂糖								食塩					加工澱粉	こしょう		
助宗	植物油脂	発酵調味料		7日(木)						にんにくペースト					馬鈴薯澱粉	しょうが		
エソ		食塩		梅肉						香辛料					砂糖	レモン果汁		
でん粉		酵母エキス								しょうがペースト					発酵調味料	ねぎエキスパウダー		
砂糖		香辛料		梅						加工デンプン					食塩	酸味料		
食塩				食塩						セルロース					トマト色素	増粘剤		
ぶどう糖				しそ液						炭酸Ca						(キサンタンガム)		
揚げ油(菜種)										ピロリン酸第二鉄						香辛料抽出物		

毎月19日は食育の日

食育の日　食べ物の変身献立

身近な食べ物には、よりおいしく、
長い期間食べられるように作られた食べ物があります。
さらに、収穫される時期によって、
名前が変わる食べ物もあります。

大豆の変身みそ汁には、大豆からできた
豆腐、厚揚げ、がんもどき、もやしが入っています。
フルーツ白玉の白玉は、もち米から作られます。

冬至

今年の冬至は、12月22日です。
冬至は、もっとも昼が短く、夜が長い日です。
この日にかぼちゃ（なんきん）などの
「ん」のつくものを食べたり、
ゆず湯に入ったりすると、
かぜをひきにくくなるといわれています。

今月の給食で使用している旬の食材

キャベツ　ごぼう　大根　白ねぎ　白菜　ほうれん草
小松菜　れんこん　大阪しろ菜　かぶ　みかん　にしん　たら

＜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。
○１２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。

Instagram　ホームページ

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。