# 令和5年　12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（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） | 20（水） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 献立 | ごはん<br>牛乳<br>含め煮<br>＊千草焼き（野菜入り卵焼き）<br>セルフ高菜ごはん | 菜めし<br>牛乳<br>つくね汁<br>にしんの煮付け<br>いんげんのごま炒め<br>おさつチップ | ごはん<br>牛乳<br>細河大根の豚汁<br>いか天ぷら<br>ひじきの和え物<br>ヨーグルトレーズン | 食パン<br>牛乳<br>冬野菜のクリームシチュー<br>たらのレモンペッパー焼き<br>ブロッコリーのサラダ<br>オレンジマーマレード | ごはん<br>牛乳<br>豚じゃが<br>鶏肉の梅風味焼き<br>白菜の煮浸し<br>クリスマスケーキ | ごはん<br>牛乳<br>サムゲタン風スープ<br>ぎょうざ<br>ビビンバ<br>きらず揚げ | ごはん<br>はっ酵乳（アシドミルク）<br>ポークカレー<br>豆腐ナゲット<br>大阪しろ菜の和え物<br>ミニフィッシュ | ごはん<br>牛乳<br>わかめのすまし汁<br>さばの塩焼き<br>豚肉と細河大根の角煮<br>ゆかりふりかけ | コッペパン<br>牛乳<br>オニオンスープ<br>＊オムレツ<br>ベーコンとエリンギのソテー<br>クリームゴールド | ごはん<br>牛乳<br>キャベツのみそ汁<br>かき揚げ<br>切干大根の煮物<br>ミルメーク（コーヒー） | ごはん<br>牛乳<br>チキンのトマト煮<br>白身魚フライ<br>ほうれん草のソテー<br>野菜と雑穀のふりかけ | ごはん<br>牛乳<br>肉団子の酢豚風<br>さつまいもの甘煮<br>小松菜の中華和え<br>ハイチーズ | ごはん<br>牛乳<br>大豆の変身みそ汁<br>照り焼きハンバーグ<br>フルーツ白玉<br>ひじき佃煮 | コッペパン<br>牛乳<br>しょうゆラーメン<br>鶏肉と白ねぎの香味炒め<br>マスカットゼリー<br>黒豆きなこクリーム |
| 材料 | 精白米　95<br>普通牛乳　1本<br>鶏肉　細切れ　32.5<br>さつま揚げ　13<br>ミニがんもどき　26<br>じゃがいも　39<br>大根　32.5<br>人参　19.5<br>こんにゃく　13<br>さやいんげん　6.5<br>濃口しょうゆ　6.5<br>砂糖　2.99<br>みりん　1.3<br>削り節　0.65<br>＊千草焼き(50g)　1コ<br>豚肉細切れ　26<br>たかな漬　13<br>人参　9.1<br>白ねぎ　6.5<br>砂糖　0.39<br>オイスターソース　0.26<br>中華スープの素　0.1<br>ごま油　0.65 | 精白米　95<br>なめしの素　1.95<br>ごはんにまざっています<br>普通牛乳　1本<br>鶏つくね　39<br>豆腐　13<br>油揚げ　6.5<br>玉ねぎ　26<br>人参　13<br>えのきたけ　6.5<br>青ねぎ　3.9<br>淡口しょうゆ　5.2<br>食塩　0.13<br>削り節　2.6<br>だし昆布　0.26<br>にしんの煮付け(40g)　1コ<br>豚肉千切り　13<br>さやいんげん　26<br>人参　9.1<br>白すりごま　0.33<br>白いりごま　0.33<br>砂糖　0.78<br>濃口しょうゆ　0.47<br>みりん　0.39<br>なたね油　0.65<br>おさつチップ(5g)　1コ | 精白米　95<br>普通牛乳　1本<br>豚肉　26<br>**細河大根(池田市産)**　26<br>ささがきごぼう　19.5<br>里芋　13<br>人参　13<br>青ねぎ　3.9<br>信州みそ　7.15<br>赤みそ　6.5<br>削り節　3.25<br>いか天ぷら(50g)　1コ<br>揚げ油　5.2<br>みりん　5.85<br>濃口しょうゆ　2.99<br>砂糖　2.6<br>片栗粉　0.39<br>まぐろ油漬　13<br>干しひじき　0.65<br>きゅうり　26<br>人参　6.5<br>ホールコーン　6.5<br>食酢　2.6<br>砂糖　1.95<br>濃口しょうゆ　1.95<br>ごま油　1.3<br>ヨーグルトレーズン(10g)　1コ | 食パン　1コ<br>(小麦70g)<br>普通牛乳　1本<br>鶏肉　細切れ　32.5<br>玉ねぎ　26<br>かぶ　26<br>さつまいも　26<br>ほうれん草　13<br>人参　13<br>豆乳(無調整)　26<br>ホワイトルウ(乳・小麦除去)　11.7<br>ポークブイヨン　6.5<br>食塩　0.39<br>たらのレモンペッパー漬け(50g)　1コ<br>ブロッコリー　25<br>人参　10<br>醤油ドレッシング　4<br>オレンジマーマレード(15g)　1コ | 精白米　95<br>普通牛乳　1本<br>豚肉　32.5<br>じゃがいも　39<br>玉ねぎ　39<br>糸こんにゃく　26<br>人参　19.5<br>カットポテト　19.5<br>むきえだまめ　6.5<br>濃口しょうゆ　6.5<br>砂糖　2.86<br>みりん　1.3<br>なたね油　1.3<br>削り節　0.65<br>鶏肉切身(50g)　1コ<br>梅肉　2.6<br>砂糖　1.17<br>みりん　1.04<br>片栗粉　0.52<br>焼き竹輪　6.5<br>白菜　32.5<br>人参　10.4<br>濃口しょうゆ　2.6<br>みりん　1.04<br>削り節　0.65<br>クリスマスケーキ　1コ<br>(チョコ)(32g)<br>(卵・乳・小麦不使用)＜直送＞ | 精白米　95<br>普通牛乳　1本<br>鶏肉　細切れ　32.5<br>ささみフレークB　19.5<br>大根　26<br>小松菜　19.5<br>人参　13<br>生しいたけ　3.25<br>冷凍おろししょうが　0.33<br>冷凍おろしにんにく　0.26<br>ガラスープ　6.5<br>日本酒　6.5<br>淡口しょうゆ　3.9<br>食塩　0.39<br>こしょう　0.03<br>ぎょうざ(18g)　**3コ**<br>食酢　3.9<br>濃口しょうゆ　3.9<br>豚ひき肉　31.2<br>緑豆もやし　15.6<br>人参　15.6<br>ほうれん草　15.6<br>濃口しょうゆ　3.38<br>砂糖　3.12<br>コチジャン　1.56<br>なたね油　0.78<br>きらず揚げ(8g)　1コ | 精白米　95<br>はっ酵乳(アシドミルク)　1本<br>豚肉　39<br>玉ねぎ　39<br>じゃがいも　19.5<br>カットポテト　19.5<br>人参　13<br>冷凍おろしにんにく　0.2<br>カレールウA　13<br>カレールウB　13<br>ポークブイヨン　6.5<br>濃口しょうゆ　1.3<br>なたね油　1.3<br>豆腐ナゲット(20g)　2コ<br>揚げ油　4<br>ボンレスハム　13<br>大阪しろ菜　32.5<br>人参　6.5<br>醤油ドレッシング　3.9<br>ミニフィッシュ(5g)　1コ | 精白米　95<br>普通牛乳　1本<br>豚肉　19.5<br>豆腐　26<br>乾燥わかめ　0.39<br>玉ねぎ　19.5<br>人参　13<br>えのきたけ　6.5<br>淡口しょうゆ　6.5<br>食塩　0.13<br>削り節　2.6<br>だし昆布　0.26<br>さば切身(50g)　1コ<br>精製塩　0.3<br>豚肉角切　52<br>**細河大根(池田市産)**　26<br>冷凍おろししょうが　0.2<br>濃口しょうゆ　5.85<br>砂糖　4.16<br>みりん　1.17<br>片栗粉　0.39<br>ゆかりふりかけ(0.8g)　1コ | コッペパン　1コ<br>(小麦80g)<br>普通牛乳　1本<br>豚肉　19.5<br>玉ねぎ　39<br>ソテードオニオン　13<br>キャベツ　13<br>人参　13<br>パセリ(乾)　0.03<br>ポークブイヨン　6.5<br>淡口しょうゆ　5.2<br>食塩　0.26<br>こしょう　0.03<br>＊オムレツ(50g)　1コ<br>トマトケチャップ　6<br>ベーコン　19.5<br>玉ねぎ　19.5<br>エリンギ　13<br>濃口しょうゆ　0.65<br>こしょう　0.01<br>クリームゴールド(15g)　1コ<br>(乳含む) | 精白米　95<br>普通牛乳　1本<br>鶏肉　細切れ　32.5<br>キャベツ　32.5<br>玉ねぎ　26<br>人参　6.5<br>赤みそ　7.8<br>白みそ　7.8<br>削り節　3.25<br>だし昆布　0.13<br>かき揚げ(50g)　1コ<br>揚げ油　5.2<br>みりん　5.85<br>濃口しょうゆ　2.99<br>砂糖　2.6<br>片栗粉　0.39<br>油揚げ　6.5<br>切干大根　4.55<br>人参　6.5<br>濃口しょうゆ　2.6<br>砂糖　1.95<br>削り節　0.65<br>ミルメーク(コーヒー)(5g)　1コ | 精白米　95<br>普通牛乳　1本<br>鶏肉　細切れ　52<br>玉ねぎ　32.5<br>キャベツ　26<br>じゃがいも　19.5<br>カットポテト　19.5<br>人参　19.5<br>トマト水煮　13<br>トマトピューレー　6.5<br>トマトケチャップ　1.3<br>濃口しょうゆ　1.3<br>砂糖　1.3<br>スープストック　0.65<br>食塩　0.52<br>なたね油　0.65<br>白身魚フライ(50g)　1コ<br>揚げ油　4<br>濃厚ソース　4<br>ベーコン　10.4<br>ほうれん草　26<br>玉ねぎ　26<br>こしょう　0.01<br>野菜と雑穀のふりかけ(1.5g)　1コ | 精白米　95<br>普通牛乳　1本<br>ミートボール(小)　52<br>玉ねぎ　45.5<br>白菜　45.5<br>人参　19.5<br>たけのこ　13<br>ピーマン　3.9<br>濃口しょうゆ　6.5<br>ガラスープ　6.5<br>トマトケチャップ　3.9<br>砂糖　2.6<br>食酢　1.3<br>片栗粉　1.3<br>なたね油　1.3<br>さつまいも　40<br>砂糖　5<br>濃口しょうゆ　0.5<br>ささみフレークB　19.5<br>小松菜　32.5<br>人参　6.5<br>中華ドレッシング　5.2<br>ハイチーズ(12g)　1コ | 精白米　95<br>普通牛乳　1本<br>鶏肉　細切れ　13<br>豆腐　19.5<br>厚揚げ(小)　13<br>ミニがんもどき　13<br>白菜　26<br>大豆もやし　9.1<br>人参　6.5<br>青ねぎ　3.9<br>赤みそ　7.8<br>白みそ　7.8<br>削り節　3.25<br>だし昆布　0.13<br>ハンバーグ(50g)　1コ<br>濃口しょうゆ　2.6<br>砂糖　1.82<br>みりん　0.78<br>片栗粉　0.39<br>白玉団子(加糖)　39<br>みかん(缶詰)　26<br>ひじき佃煮(8g)　1コ<br>**食育の日<br>食べ物の変身献立** | コッペパン　1コ<br>(小麦80g)<br>普通牛乳　1本<br>中華めん　52<br>豚肉　32.5<br>なると　6.5<br>キャベツ　19.5<br>緑豆もやし　13<br>人参　6.5<br>青ねぎ　3.9<br>ガラスープ　26<br>淡口しょうゆ　7.8<br>食塩　0.26<br>こしょう　0.03<br>なたね油　1.3<br>鶏肉　細切れ　39<br>玉ねぎ　13<br>白ねぎ　6.5<br>香味塩ドレッシング　5.2<br>なたね油　0.65<br>ダイズゼリー(マスカット)　40<br>黒豆きなこクリーム(10g)　1コ<br>(乳含む) |
| ｴﾈﾙｷﾞｰ | 783　kcal | 750　kcal | 854　kcal | 715　kcal | 858　kcal | 809　kcal | 838　kcal | 834　kcal | 771　kcal | 833　kcal | 826　kcal | 789　kcal | 814　kcal | 838　kcal |
| 蛋白質 | 35　g | 32.6　g | 32.3　g | 34.6　g | 35.4　g | 35.8　g | 30.6　g | 42.6　g | 32.1　g | 26.2　g | 32.7　g | 28.8　g | 30.8　g | 38.1　g |
| 脂質 | 27.4　g | 23.7　g | 28.8　g | 23.8　g | 28　g | 26.4　g | 25.3　g | 32.7　g | 34.2　g | 30.1　g | 28.9　g | 22.7　g | 22　g | 31.1　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) | 5日(火) | 6日(水) | 7日(木) | | 8日(金)・18日(月) | 8日(金) | | 11日(月) | | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) | 18日(月) | 19日(火) | 19日(火) | 19日(火) | 20日(水) | 20日(水) | 20日(水) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ミニがんもどき | ＊千草焼き(50g) | たかな漬 | にしんの煮付け(40g) | ヨーグルトレーズン(10g) | たらのレモンペッパー漬け(50g) | クリスマスケーキ(チョコ(32g)(卵・乳・小麦除去)＜直送＞ | | ささみフレークB | ぎょうざ(18g) | | 豆腐ナゲット(20g) | | ＊オムレツ(50g) | かき揚げ(50g) | 白身魚フライ(50g) | ハイチーズ(12g) | ハンバーグ(50g) | 白玉団子(加糖) | ひじき佃煮(8g) | なると | 香味塩ドレッシング | ダイスゼリー(マスカット) |
| 豆腐(大豆)<br>豆腐用凝固剤<br>植物油脂(なたね油)<br>粉状大豆たん白(大豆)<br>にんじん<br>でん粉<br>糖類<br>砂糖<br>ぶどう糖<br>食塩 | 鶏卵<br>だし汁<br>昆布抽出液<br>蛋白加水分解物<br>食塩<br>砂糖<br>酵母エキス<br>還元水飴<br>小松菜<br>澱粉<br>人参<br>筍<br>椎茸<br>豆腐(大豆)<br>砂糖<br>醤油<br>食塩<br>植物油脂 | たかな<br>食塩<br>pH調整剤<br>着色料(ウコン) | にしん<br>三温糖<br>醤油<br>発酵調味料<br>生姜<br>加工澱粉<br>食塩 | チョコレートコーチング<br>砂糖<br>植物油脂<br>(大豆)<br>全粉乳(乳)<br>発酵乳粉末(乳)<br>(殺菌)<br>乳糖(乳)<br>ココアパウダー<br>フラクトオリゴ糖<br>オイルコートレーズン<br>水あめ<br>粉糖<br>砂糖<br>でん粉分解物<br>乳酸菌粉末<br>植物性乳酸菌<br>(殺菌)<br>でん粉分解物<br>乳化剤<br>(大豆)<br>光沢剤<br>酸味料<br>ピロリン酸鉄<br>香料 | 助宗タラ<br>レモンペッパー<br>植物油<br>食塩<br>コショウ<br>レモンピール<br>唐辛子<br>レッドペルペッパー<br>パセリ<br>マスタード<br>調味料(アミノ酸等)<br>乳化剤<br>酸化防止剤<br>(V.C・V.E)<br>香料<br>カロチン色素<br>パプリカ色素 | 豆乳(大豆)<br>砂糖<br>加工油脂<br>米粉<br>ココアパウダー<br>水あめ<br>大豆粉(大豆)<br>植物油<br>こんにゃく加工品<br>水あめ<br>こんにゃく粉<br>でん粉<br>清涼飲料水<br>発酵調味料 | 加工デンプン<br>トレハロース<br>増粘剤<br>カードラン<br>アルギン酸エステル<br>カラメル色素<br>乳化剤<br>炭酸Ca<br>膨張剤<br>安定剤<br>(増粘多糖類)<br>香料<br>ピロリン酸第二鉄<br>メタリン酸Na | 鶏肉<br>野菜エキス<br>食塩<br>きらず揚げ(8g)<br>小麦粉<br>粗糖<br>植物油<br>(菜種油)<br>おからパウダー<br>(大豆)<br>食塩<br>膨張剤(重曹) | 豚肉<br>豚脂<br>キャベツ<br>玉ネギ<br>ネギ<br>ニラ<br>ニンニク<br>生姜<br>人参<br>椎茸<br>パン粉<br>(小麦・大豆)<br>粒状植物性<br>蛋白(大豆)<br>粉末状植物性<br>蛋白(小麦・大豆) | サラダ油(大豆)<br>醤油<br>ポークエキス<br>砂糖<br>味噌<br>オイスターソース(大豆)<br>合成清酒(大豆)<br>酵母エキス<br>食塩<br>コショウ<br>小麦粉<br>還元水飴<br>植物性蛋白(大豆)<br>植物油脂(大豆)<br>食塩<br>酒精<br>pH調整剤 | 野菜<br>たまねぎ<br>枝豆(大豆)<br>にんじん<br>豆腐(大豆)<br>〔衣〕<br>コーンフラワー<br>小麦粉<br>でん粉(小麦)<br>食塩<br>粉末しょうゆ<br>香辛料<br>粉末状大豆<br>たん白(大豆) | 植物油脂<br>砂糖<br>香辛料(大豆)<br>酵母エキス<br>しょうゆ<br>食塩<br>揚げ油(植物油脂)<br>加工でん粉<br>ベーキングパウダー<br>豆腐用凝固剤<br>乳化剤<br>着色料(カロチノイド) | 鶏卵<br>砂糖<br>でん粉<br>穀物酢<br>食塩<br>植物油<br>(焼成油) | 野菜<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ごぼう<br>しゅんぎく<br>小麦粉<br>食塩<br>粉末状植物性たん白<br>揚げ油(パーム油)<br>調味料<br>(アミノ酸等)<br>ベーキングパウダー<br>カロチノイド色素<br>(一部に小麦・大豆を含む) | ほき<br>パン粉(小麦)<br>小麦粉<br>でん粉<br>食塩<br>(一部に小麦・大豆を含む) | ナチュラルチーズ<br>(乳)<br>乳化剤 | 鶏肉<br>たまねぎ<br>豚脂<br>粒状植物性<br>たん白(大豆)<br>豚肉<br>砂糖<br>水溶性食物繊維<br>粉末状植物性<br>たん白(大豆)<br>酵母エキス<br>トマトペースト<br>ぶどう糖<br>食塩<br>にんにくペースト<br>香辛料<br>しょうがペースト<br>加工デンプン<br>セルロース<br>炭酸Ca<br>ピロリン酸第二鉄 | 米粉<br>砂糖<br>加工でん粉<br>酵素(大豆) | ひじき<br>のり<br>醤油<br>砂糖<br>水飴<br>大豆食物繊維<br>(大豆)<br>酵母エキス<br>澱粉<br>寒天 | 魚肉<br>(スケソウタラ)<br>加工澱粉<br>馬鈴薯澱粉<br>砂糖<br>発酵調味料<br>食塩<br>トマト色素 | 糖類<br>水あめ<br>砂糖<br>醸造酢<br>食塩<br>食用植物油脂<br>(ごま)<br>玉ねぎ<br>ねぎ<br>チキンエキス<br>発酵調味料<br>小麦たん白発酵<br>調味料(小麦)<br>にんにく<br>酵母エキスパウダー<br>しょうゆ<br>こしょう<br>しょうが<br>レモン果汁<br>ねぎエキスパウダー<br>酸味料<br>増粘剤(キサンタンガム)<br>香辛料抽出物 | 果糖ぶどう糖液糖<br>砂糖<br>ぶどう糖<br>ぶどう果汁<br>ゲル化剤<br>乳酸Ca<br>香料<br>酸味料<br>クエン酸鉄Na<br>ビタミンC<br>着色料<br>(クチナシ色素) |
| 1日(金)・21日(木)<br>さつま揚げ<br>魚肉<br>イトヨリ<br>助宗<br>エソ<br>でん粉<br>砂糖<br>食塩<br>ぶどう糖<br>揚げ油(菜種) | | 4日(月)<br>鶏つくね<br>鶏肉<br>〔つなぎ〕<br>でん粉<br>パン粉(小麦)<br>粉末状植物性たん白<br>(小麦・大豆)<br>玉ねぎ<br>粒状大豆たん白<br>(大豆)<br>砂糖<br>発酵調味料<br>食塩<br>酵母エキス<br>香辛料 | 5日(火)<br>いか天ぷら<br>(50g)<br>いか(赤いか)<br>小麦粉<br>澱粉(コーン)<br>ベーキングパウダー<br>食塩<br>揚げ油(なたね) | | 7日(木)<br>梅肉<br>梅<br>食塩<br>しそ液 | | | | | | | | | | 18日(月)<br>ミートボール<br>(小)<br>豚肉<br>鶏肉<br>たまねぎ<br>パン粉(小麦)<br>でん粉(馬鈴薯)<br>砂糖<br>食塩<br>酵母エキス<br>香辛料 | 19日(火)<br>厚揚げ(小)<br>豆乳(だいず)<br>でん粉<br>ぶどう糖<br>揚げ油<br>トレハロース<br>豆腐用凝固剤 | | みかん(缶詰)<br>みかん<br>砂糖・ぶどう糖<br>果糖液糖<br>クエン酸 | 20日(水)<br>中華めん<br>小麦粉<br>小麦たん白<br>食塩<br>かんすい<br>クチナシ色素 | | | |

**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。

**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　ブロッコリー
ほうれん草　小松菜　大阪しろ菜　かぶ　みかん　にしん　さば　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。