令和６年　２月分　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。

日・曜日	1（木）	2（金）	5（月）	6（火）	7（水）	8（木）	9（金）	13（火）	14（水）	15（木）	16（金）	19（月） 毎月19日は食育の日	20（火）
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう たことれんこんのピリからに セルフカツどん オクラのネバネバサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ごじる いわしフライ セルフてまきのぐ てまきのり	ごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる さばのしおやき きんぴらごぼう	ごはん ジョア（プレーン） かぶカレー チキンナゲット ウインナーソテー	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう わかめラーメン かぼちゃサラダ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる てりやきハンバーグ はくさいのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう トック ぶたにくのあまからに もやしのナムル	ごはん ぎゅうにゅう ミネストローネ ささみフライ ポテトサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ウインナーソーセージ だいこんサラダ チョコレートスプレッド	ごはん ぎゅうにゅう とんじる とりにくのからあげ ブロッコリーのごまあえ	ごはん ぎゅうにゅう おでん にしんのにつけ ぶたにくとキャベツのみそいため	ごはん ぎゅうにゅう いわしのつみれじる ＊だしまきたまご スタミナなっとう	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ はるまき ぶたキムチ
ざいりょう	精白米 75	精白米 75	精白米 75	精白米 75	減量コッペパン 1コ	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
	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	ジョア（プレーン） 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	普通牛乳 1本
	たこ 20 厚揚げ 25 大根 25 里芋 25 れんこん 15 人参 10 こんにゃく 10 さやいんげん 5 冷凍おろししょうが 0.5 濃口しょうゆ 5 砂糖 1.5 みりん 1 コチジャン 1 削り節 0.5	豆腐 20 大豆フレーク 2 じゃがいも 20 ささがきごぼう 10 人参 5 青ねぎ 3 赤みそ 6 白みそ 6 削り節 2 だし昆布 0.1	鶏肉　細切れ 20 玉ねぎ 25 大根 15 えのきたけ 7 人参 5 白ねぎ 3 赤みそ 6 白みそ 6 削り節 2.5 だし昆布 0.1	豚肉 25 玉ねぎ 25 かぶ 15 じゃがいも 10 大根 10 人参 10 小松菜 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	中華めん 40 豚肉 30 乾燥わかめ 0.3 キャベツ 15 玉ねぎ 10 人参 10 ホールコーン 5 ガラスープ 20 淡口しょうゆ 5 食塩 0.05 こしょう 0.03 なたね油 0.5	豆腐 15 油揚げ 10 大根 15 里芋 10 人参 10 ささがきごぼう 5 れんこん 5 淡口しょうゆ 4 食塩 0.2 片栗粉 1 削り節 2 だし昆布 0.2	トック 15 鶏肉　細切れ 20 白菜 20 人参 10 小松菜 5 淡口しょうゆ 4 スープストック 0.2 食塩 0.13 こしょう 0.02	豚肉 15 玉ねぎ 20 ソテードオニオン 10 キャベツ 15 人参 10 トマト水煮 10 トマトピューレー 5 パセリ（乾） 0.03 ポークブイヨン 15 食塩 0.65	鶏肉　細切れ 15 玉ねぎ 20 キャベツ 20 じゃがいも 15 人参 10 小松菜 5 豆乳（無調整） 20 ホワイトルウ（乳・小麦不使用） 9 ポークブイヨン 5 食塩 0.25 なたね油 0.3	豚肉 20 大根 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 厚揚げ 30 ミニがんもどき 10 じゃがいも 20 大根 20 人参 10 こんにゃく 10 濃口しょうゆ 5.3 砂糖 1.6 みりん 1.1 削り節 0.5	いわしつみれ 25 大根 15 里芋 15 ささがきごぼう 10 人参 5 ほうれん草 5 冷凍おろししょうが 0.5 淡口しょうゆ 4 食塩 0.2 片栗粉 1 削り節 2 だし昆布 0.2	鶏肉　細切れ 25 はるさめ 3 白菜 20 玉ねぎ 15 人参 10 小松菜 5 ポークブイヨン 10 淡口しょうゆ 4 食塩 0.3 こしょう 0.02
		いわしフライ（40g） 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4	さば切身（50g） 1コ 精製塩 0.3	チキンナゲット（18g） 2コ 揚げ油 4 トマトケチャップ 5	ポンレスハム 10 かぼちゃ 20 玉ねぎ 10 ノンエッグマヨ 5 砂糖 0.3 食酢 0.2 食塩 0.08	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	豚肉角切 40 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 0.4	ささみフライ（50g） 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4	ウインナーソーセージ（20g） 1コ	鶏肉切身（30g） 2コ 唐揚げ粉 3 揚げ油 4	にしんの煮付け（40g） 1コ	＊だし巻き卵（60g） 1コ	春巻き（50g） 1コ 揚げ油 4
	ポークカツ（40g） 1コ 揚げ油 4 玉ねぎ 5 ガラスープ 3 濃口しょうゆ 2 砂糖 2 みりん 1	豚肉角切 20 ほうれん草 10 人参 5 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.5 みりん 1 なたね油 0.5	豚肉千切り 15 ささがきごぼう 10 人参 5 むきえだまめ 5 白すりごま 0.5 濃口しょうゆ 1.2 砂糖 0.85 なたね油 0.5 ごま油 0.5	カットウインナー 20 キャベツ 20 ホールコーン 5 人参 5 濃口しょうゆ 0.79 食塩 0.15 こしょう 0.02 なたね油 0.5	いちごジャム（10g） 1コ	ささみフレークB 10 白菜 20 大根 15 ごまドレッシング 5	まぐろ油漬 10 緑豆もやし 25 ほうれん草 10 食酢 2 淡口しょうゆ 2 砂糖 1.5 食塩 0.1 ごま油 1.5	ボンレスハム 8 カットポテト 25 きゅうり 5 ホールコーン 5 ノンエッグマヨ 7 砂糖 0.5 食酢 0.5 食塩 0.08	まぐろ油漬 10 大根 30 人参 5 青じそドレッシング 3.3	ブロッコリー 35 人参 5 白いりごま 0.5 白すりごま 0.5 濃口しょうゆ 1.1 砂糖 0.6	豚肉 20 キャベツ 15 人参 5 ピーマン 2 冷凍おろしにんにく 0.2 冷凍おろししょうが 0.2 赤みそ 3 濃口しょうゆ 0.5 みりん 0.5 砂糖 0.5 なたね油 0.5	鶏ひき肉 25 挽きわり納豆 8 人参 5 青ねぎ 3 冷凍おろししょうが 0.3 冷凍おろしにんにく 0.1 濃口しょうゆ 1 砂糖 1 日本酒 0.3 チリパウダー 0.01 ごま油 0.5	豚肉 25 白菜キムチ 10 キャベツ 5 にら 2 濃口しょうゆ 0.1 食塩 0.01 なたね油 0.5
	ボンレスハム 10 キャベツ 10 オクラ 7 人参 5 塩昆布 0.1 青じそドレッシング 3	手巻きのり（5g） 1コ 節分献立										食育の日 鳥取県	
ｴﾈﾙｷﾞｰ	667 kcal	623 kcal	689 kcal	670 kcal	508 kcal	624 kcal	602 kcal	636 kcal	632 kcal	655 kcal	692 kcal	597 kcal	685 kcal
蛋白質	26.3 g	28.7 g	31 g	24.5 g	24.8 g	26 g	27.6 g	27 g	23.5 g	30.5 g	29.8 g	29.5 g	25.3 g
脂質	20.9 g	22.6 g	28.6 g	21.6 g	18.5 g	21.9 g	18.6 g	20.7 g	25.2 g	24.4 g	26.8 g	18.3 g	27.8 g

日・曜日	21（水）	22（木）	26（月）	27（火）	28（水）	29（木）
こんだて	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ しろみざかなのフリッター ブロッコリーのマヨサラダ クリームゴールド	ごはん ぎゅうにゅう ＊うずらたまごいりはっぽうさい ひらつくねのおろしだれ ひじきのちゅうかあえ	なめし ぎゅうにゅう なめこのみそしる かきあげのレモンじょうゆ おおさかしろなのにびたし	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのすぶたふう とりにくのこうみだれ ほうれんそうのちゅうかサラダ	しょくパン ぎゅうにゅう ベーコンとキャベツのスープ チキンカツ バター	ごはん はっこうにゅう（アシドミルク） ポークカレー チンゲンサイとツナのソテー フルーツミックス
ざいりょう	コッペパン 1コ	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
	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
	鶏肉　細切れ 15 かぼちゃ 25 かぼちゃペースト 5 玉ねぎ 20 カットポテト 10 人参 7 ほうれん草 5 豆乳（無調整） 20 ホワイトルウ（乳・小麦不使用） 8 食塩 0.2 なたね油 0.3	＊うずら卵 15 豚肉 30 白菜 30 玉ねぎ 30 人参 15 緑豆もやし 15 干しいたけ 2 淡口しょうゆ 3.3 ガラスープ 0.5 食塩 0.3 こしょう 0.02 片栗粉 2 なたね油 1	普通牛乳 1本 豚肉 15 豆腐 15 大根 25 なめこ 10 人参 10 しめじ 5 青ねぎ 3 信州みそ 5.5 赤みそ 5 削り節 2.5 だし昆布 0.1	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	ベーコン 15 キャベツ 25 玉ねぎ 20 人参 5 ホールコーン 5 さやいんげん 3 ポークブイヨン 5 淡口しょうゆ 3 食塩 0.25 こしょう 0.02	豚肉 30 玉ねぎ 30 じゃがいも 20 カットポテト 10 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
	白身魚のフリッター（30g） 1コ 揚げ油 4 食塩 0.1	平つくね（50g） 1コ 冷凍大根おろし 5 淡口しょうゆ 2 砂糖 1.5 片栗粉 0.5	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 1.9 レモン（果汁） 1 片栗粉 0.3	鶏肉切身（50g） 1コ 白いりごま 0.2 みりん 3.5 濃口しょうゆ 2 食酢 1 砂糖 0.8 ごま油 0.3 片栗粉 0.3	チキンカツ（50g） 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4	まぐろ油漬 20 チンゲン菜 15 人参 10 淡口しょうゆ 0.5 食塩 0.06 こしょう 0.01 なたね油 0.5
	ささみフレークB 10 ブロッコリー 20 人参 5 ノンエッグマヨ 5		焼き竹輪 15 大阪しろ菜 15 人参 10 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 0.5 みりん 0.5 削り節 0.4	まぐろ油漬 5 ほうれん草 25 えのきたけ 5 中華ドレッシング 4	バター（8g） 1コ	みかん（缶詰） 30 パイン（缶詰） 5
	クリームゴールド（15g） 1コ （乳含む）	まぐろ油漬 10 干しひじき 0.5 きゅうり 20 ホールコーン 5 人参 2.5 食酢 2 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 1.5 ごま油 1				
ｴﾈﾙｷﾞｰ	692 kcal	648 kcal	677 kcal	696 kcal	586 kcal	633 kcal
蛋白質	24.8 g	27.4 g	23.4 g	29.5 g	26.2 g	21.9 g
脂質	36.9 g	23.8 g	23.7 g	26.5 g	28.3 g	16.7 g

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給食メニュー）

実施日	献立名	考えた人の学校名
１日（木）	たことれんこんのピリ辛煮	石橋中学校
	セルフカツ丼	
	オクラのネバネバサラダ	

※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。

ナイスアイデアポイント！

受験直前！気合とカツを入れよう献立！
カツ丼…勝つ！　れんこん…試験に通る
オクラ…五角（合格）＆粘り強く
たこ…オクトパス（置くとパス）＆多幸
辛いもの…代謝を上げて体温上昇、冷えを防ぐ

今月の献立で使用している旬の食材

大根　れんこん　キャベツ　ほうれん草　白ねぎ　かぶ　小松菜　白菜
ブロッコリー　大阪しろ菜

毎月19日は食育の日　食育の日　～鳥取県～

＜いわしのつみれ汁＞

つみれは、いわしを包丁で細かくして、具材を混ぜて、煮て作ります。
鳥取県の海岸では、新鮮ないわしが水揚げされます。いわしの種類によって、異なった味のつみれを味わうことができます。

＜スタミナ納豆＞

子どもたちに栄養豊富な納豆を食べてもらおうと、鳥取県の給食センターで考えられた料理です。鳥取県の給食では大人気の定番メニューです。

〈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。
○２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。

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