焼き竹輪

大阪しろ菜

濃口しょうゆ

794

人参

砂糖

削り節

6.5

32.5

5. 2

kcal

817

34 2

kcal

19.5 まぐろ油漬

13

0.65

0.65

kcal

ほうれん草

えのきたけ

中華ドレッシング

33 4

26

6.5

3.25

2.6

1.95

kcal

きゅうり

人参

食酢

砂糖

TŻILŤ –

蛋白質

971

36.2

ごま油

ホールコーン

濃口しょうゆ

770

32 3

## 令和6年 2月分 中学校給食献立表

98 d · d 98 d · d 98 d · d 98 d · d

池田市教育委員会 池田市立学校給食センター

ごはん

春雨スープ

豚キムチ

精白米

普通牛乳

けるさめ

白莁

人参

食塩

こしょう

春巻き(50g

白菜キムチ

濃口しょうゆ

29. 8 31. 5

揚げ油

豚肉

食塩

なたね油

玉ねぎ

小松菜

2000 細切れ

ポークブイヨン

淡口しょうゆ

32. 5

3 9

26

19. 5

13

6.5

13

5. 2

0.39

0.03

1=

5 2

32. 5

13

6.5

2. 6

0.13

0 01

0.65

牛到.

食育の日

1本

19 5

19.5

13

5. 2

0.26

1.3

0 26

1 🗆

32. 5

10 4

1 3

0 39

0 01

0.65

kcal

< 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。 14 (水) 19 (月) 日・曜日 8 (木) 13 (火) 16 (金) 1 (木) 2 (金) 5 (月) 6 (火) 7 (zk) 9 (金) ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん コッペパン ジョア(プレーン) 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛到. 牛到. 牛到. 牛乳 たことれんこんのピリ辛煮 玉ねぎのみそ汁 わかめラーメン けんちん汁 ミネストローネ いわしのつみれ汁 呉汁 かぶカレー トック クリームシチュー 豚汁 おでん いわしフライ チキンナゲット 照り焼きハンバーグ 豚肉の甘辛煮 鶏肉の唐揚げ にしんの煮付け さばの塩焼き かぼちゃサラダ ささみフライ ウインナーソーセージ オクラのネバネバサラダ セルフ手巻きの具 きんぴらごぼう スライスチーズ 白菜のサラダ もやしのナムル ポテトサラダ 大根サラダ ブロッコリーのごま和え 豚肉とキャベツのみそ炒め ウインナーソテー スタミナ納豆 野菜ふりかけ チョコレートスプレッド みかんクレープ 手巻きのり 紫芋大福 ミルメーク(コーヒー) 精白米 95 精白米 精白米 精白米 精白米 精白米 精白米 精白米 コッペパン 精白米 精白米 (小麦45g) (小麦80g) 普通牛乳 普通牛乳 普通牛乳 1本 普通牛乳 場げ油 普通牛乳 普通牛乳 1本 普诵牛乳 普通牛乳 1本 普诵牛乳 普通牛乳 1本 ジョア(プレーン) 1本 1本 グラニュー舞 26 豆麼 26 撃肉 細切れ 26 阪内 32 5 普通牛乳 1本 19.5 トック 19.5 既肉 19.5 鶏肉 細切れ 19 5 阪肉 26 撃肉 細切れ 32.5 いわしつみれ 厚揚げ 26 玉ねぎ 32.5 玉わぎ 油提げ 13 撃肉 細切れ 32 5 大豆フレーク 32 5 26 玉わぎ 26 玉わぎ 26 大相 26 厚揚げ 39 大相 山蕪めん 52 ささがきごぼう ミニがんもどき 19 5 19.5 ソテードオニオン 13 13 大相 32 5 じゃがいも 26 大相 かぶ 19.5 大相 白並 26 キャベツ 26 19.5 里芋 ささがきごぼう 13 じゃがいも 39 キャベツ じゃがいも じゃがいも ささがきごぼう 32. 5 えのきたけ 13 19.5 里芋 里芋 里芋 人参 13 豚肉 乾燥わかめ れんこん 19 5 6.5 6.5 大根 0.39 小松菜 13 13 人参 人参 13 人参 人参 大根 人参 人参 人参 13 青ねぎ 3 9 白ねぎ 人参 ツクエスト キャベツ 📾 19 5 ささがきごぼう 淡口しょうゆ トマト水者 小松菜 青ねぎ ほうれん草 人参 人参 小松菜 豆乳(無調整) こんにゃく 赤みそ 7.8 赤みそ 玉ねぎ 13 れんこん スープストック 0 26 トマトピューレー 信州みそ こんにゃく 冷凍おろししょうが さやいんげん 白みそ 7.8 白みそ 冷凍おろしにんにく 0. 2 人参 13 淡口しょうゆ 5. 2 食塩 パセリ(乾) 0.04 ホワイトルウ(乳・小麦不使用) 11. 赤みそ 6.5 濃口しょうゆ 6.89 淡口しょうゆ 0. 65 2.08 食塩 冷凍おろししょうが 削り節 2.6 削り筋 3.25 カレールウA ホールコーン 6.5 0. 26 0.03 ポークブイヨン 19. ポークブイヨン 6.5 削り節 3.25 砂糖 13 食塩 こしょう 濃口しょうゆ 6.5 だし昆布 0 13 だし昆布 0 13 カレールウB 13 ガラスープ 26 片栗粉 1.3 食塩 0.85 食塩 0.33 みりん 1.43 片栗粉 砂糖 1.95 ポークブイヨン 6.5 淡口しょうゆ 6.5 削り節 なたね油 0.39 削り節 0.65 削り筋 豚肉角切 鶏肉切身(30g) みりん 1.3 濃口1.ょうゆ 1 3 食塩 0 07 だし昆布 0 26 2 = だし昆布 \*だし巻き卵(60g) いわしフライ(50g) さば切身(50g) こしょう 0 04 冷凍おろししょうが 0.2 ささみフライ(50g) 唐揚げ粉 コチジャン 1 = 1 = なたね油 1 = 3 9 5.2 にしんの者付け(40g) 1コ 0 65 ウインナーソーセージ(20g) 2コ 削り節 0 65 揚げ油 5 2 精製塩 0 39 なたね油 濃口1.ょうゆ 5 85 揚げ油 5 2 揚げ油 ハンバーグ(50g) 4.16 濃厚ソース 鶏ひき肉 濃厚ソース 5. 2 1= 砂糖 5. 2 豚肉千切り まぐろ油漬 ブロッコリー チキンナゲット(18g) 3コ 濃口しょうゆ 2 6 みりん 豚肉 挽きわり納豆 ポークカツ(40g) 豚肉角切 ボンレスハム 10. 4 1 = ささがきごぼう 13 揚げ油 ボンレスハム 1.82 片栗粉 大根 人参 6.5 キャベツ 13 32. 揚げ油 ほうれん草 かぼちゃ 26 カットポテト 白いりごま 0.65 人参 玉ねぎ 6.5 人参 6.5 むきえだまめ 6.5 玉ねぎ 13 片栗粉 きゅうり 6. 5 青じそドレッシング 4.29 白すりごま 0.65 ピーマン 2. 6 冷凍おろししょうが 0.39 ガラスープ 濃口しょうゆ 0.65 カットウインナー ノンエッグマヨ まぐろ油清 13 ホールコーン 1.43 冷凍おろしにんにく 0.26 冷凍おろしにんにく 0.13 白すりごま 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 2 6 砂糖 1.95 濃口しょうゆ 1 56 キャベツ 26 砂糖 0 39 緑豆もやし 32.5 ノンエッグマヨ 9 1 チョコレートスプレッド(15g) 1 ¬ 砂糖 0.78 冷凍おろししょうが 0.26 濃口しょうゆ 孙塘 みりん. 1 3 孙蚺 1 11 ホールコーン 65 食酢 0.26 ささみフレークR 13 ほうれん草 13 砂糖 0.65 (到.含む) 赤みそ 3 0 砂糖 2 6 אגופע みりん 1 3 なたね油 0.65 なたね油 0 65 人参 6.5 食塩 0.1 白莖 26 食酢 2 6 食酢 0 65 みかんクレープ(35g) 1コ 濃口しょうゆ 0 65 日本洒 ごま油 0.65 濃ロしょうゆ 1 03 大根 19.5 | 沙口しょうゆ 食塩 0 1 (卵・乳・小麦不使用) みりん 0 65 チリパウダー 手巻きのり(5g) 1¬ スライスチーズ(15g) 1コ 6.5 ごまドレッシング 0.65 食塩 0. 2 砂糖 1.95 〈直送〉 砂糖 ごま油 ボンレスハム 13 リクエスト こしょう 0.13 野菜ふりかけ(1.5g) 1コ なたね油 0.65 0.03 食塩 AZICU ミルメーク(コーヒー)(5g) 1コ なたね油 0.65 キャベツ 1 🗆 ごま油 オクラ 〈直送〉 食育の日 節分献立 🎉 鳥取県 塩昆布 0 13 青じそドレッシング 3.9 エネルキ゛ー kcal 799 kcal 851 691 857 kca kcal kcal kcal 35. 3 30.8 30. 9 24. 7 33.6 36.1 蛋白質 33.8 32. 1 30 6 33.5 26.8 28 8 29 2 脂質 23 5 日・曜日 21 (zk) 22 (木) 26 (月) 27 (火) 28 (zk) 29 (木) コッペパン ごはん 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 はっ酵乳 (アシドミルク) 牛乳 牛到. 牛到. 牛到. 牛到. かぼちゃのポタージュ \*うずら卵入り八宝草 なめこのみそ汁 肉団子の酢豚風 ベーコンとキャベツのスー ポークカレー (池田市内の中学生が考えた給食メニュー) チンゲン菜とツナのソテー 白身魚のフリッター 平つくねのおろしだれ かき揚げのレモン醤油 鶏肉の香味だれ チキンカツ ブロッコリーのマヨサラダ ひじきの中華和え 大阪しろ菜の煮浸し ほうれん草の中華サラダ セルフ小倉トースト フルーツミックス クリームゴールド バター 精白米 精白米 精白米 1コ 精白米 実施日 献立名 考えた人の学校名 1.95 (小麦70g) (小麦80g) なめしの素 普通牛乳 普通牛乳 普通牛乳 普通牛乳 1木 1本 はっ酵乳(アシドミルク) 1本 たことれんこんのピリ辛煮 ごはんに 犂肉 細切れ 10 \*うずら卵 19 5 まざっています ミートボール(小) 52 ベーコン 19.5 胚体 30 石橋中学校 1日(木) セルフカツ丼 かぼちゃ 32.5 豚肉 39 玉ねぎ 45.5 キャベツ 32.5 玉ねぎ 39 普通牛乳 1本 玉ねぎ かぼちゃペースト 6.5 白菜 39 白菜 45.5 26 じゃがいも 26 オクラのネバネバサラダ 6.5 19.5 カットポテト 13 玉ねぎ 26 玉ねぎ 39 人参 人参 カットポテト たけのこ 13 19.5 豚肉 ホールコーン 人参 13 6. 5 人参 13 <いわしのつみれ汁> ※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。 冷凍おろしにんにく 緑豆もやし 19.5 豆腐 ピーマン さやいんげん 人参 つみれは、いわしを包工で細かくして、 ほうれん草 ポークブイヨン 干しいたけ 2. 6 大根 32.5 濃口しょうゆ カレールウA 具材を混ぜて、煮て作ります。 豆乳(無調整) ガラスープ 淡口しょうゆ 3.9 26 淡口しょうゆ カレールウB ホワイトルウ(乳・小麦不使用) 10 4 ガラスープ 0.65 トマトケチャップ ポークブイヨン 6.5 13 3 9 食塩 0.33 ナイスアイデアポイント! 食塩 0. 26 食塩 0.39 しめじ 6.5 砂糖 こしょう 0.03 濃口しょうゆ 1.3 なたね油 0.39 こしょう 0.03 青ねぎ 3 9 食酢 なたね油 1.3 1.3 よって、異なった味のつみれを 受験直前!気合とカツを入れよう献立! 片亜粉 2.6 信州みそ 7 15 片亜粉 味わうことができます。 6.5 1 3 チキンカツ(60g) なたね油 1.3 赤みそ なたね油 カツ丼…勝つ! れんこん…試験に通る 白身魚のフリッター(30g) 2コ まぐろ油清 削り節 3. 25 揚げ油 5. 2 26 チンゲン菜 19.5 揚げ油 濃厚ソース 5. 2 だし昆布 0.13 オクラ…五角(合格) & 粘り強く 鶏肉切身(50g) 平つくね(50g) 13 食塩 0.13 人参 くスタミナ納豆> かき揚げ(50g) 冷凍大根おろし 6.5 白いりごま つぶあん 淡口しょうゆ 0.26 たこ…オクトパス(置くとパス) &多幸 ささみフレークB 淡口しょうゆ 2. 6 揚げ油 みりん 4. 55 砂糖 0. 食塩 0.08 ブロッコリー 1.95 みりん 5.85 濃口しょうゆ 2.6 0.01 辛いもの…代謝を上げて体温上昇、冷えを防ぐ 6.5 片栗粉 0.65 濃口しょうゆ 2.99 0.65 食酢 なたね油 ノンエッグマヨ 2.47 砂糖 1.04 バター(8g) 大人気の定番メニューです。 砂糖 レモン(果汁) 1.3 ごま油 0.39 みかん(缶詰) 39 クリームゴールド(15g) 1コ まぐろ油清 6.5 13 片栗粉 0.39 片栗粉 0 39 パイン(缶詰) (到.含ま:) 干し.71にき 0 65

785

26.7

kcal

## 20 2 今月の献立で使用している旬の食材

34 6

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

## 館開食育の日

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



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



## 〈お知らせ〉 〇加工食品等は、「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。

- 〇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。 〇そば・落花生・えび・かには使用していません。 O2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



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。