令和6年　8･9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	8/27（火）	28（水）	29（木）	30（金）	9/2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	9（月）	10（火）	11（水）
献立	ごはん 牛乳 肉じゃが ささみフライ フルーツ白玉	コッペパン 牛乳 野菜スープ ハンバーグ ズッキーニのマヨサラダ ブルーベリージャム	ごはん はっ酵乳（アシドミルク） マーボー豆腐 いか天ぷらの甘酢あん さば缶と野菜の炒め物 ミニゼリー（ぶどう）	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さんまの照り焼き オクラの和風和え	ごはん 牛乳 防災シチュー フランクフルトソーセージ 缶缶サラダ	ごはん 牛乳 豚丼 ＊だし巻き卵 れんこんの青のり炒め	パーカーパン 牛乳 チキンクリーム煮 白身魚フライ キャベツのカレーソテー スライスチーズ	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 れんこんの肉詰めフライ 鶏肉の塩昆布炒め	ごはん はっ酵乳（ジョア） タッカルビ 海鮮チヂミ もやしのナムル 韓国のり	ごはん 牛乳 冬瓜のすまし汁 さばの塩焼き 切干大根の肉みそ炒め ミルメーク（ココア）	ごはん 牛乳 ポークカレー 枝豆コーン レモンゼリー	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ かぼちゃひき肉フライ 小松菜サラダ オレンジマーマレード
材料	精白米 95	コッペパン 1コ （小麦80g）	精白米 95	精白米 95	精白米 95	精白米 95	パーカーパン 1コ （小麦70g）	精白米 95	精白米 95	精白米 95	精白米 95	コッペパン 1コ （小麦80g）
	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	はっ酵乳(ジョア) 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本
	牛肉 39 じゃがいも 58.5 玉ねぎ 39 糸こんにゃく 26 人参 19.5 グリンピース 3.9 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 2.86 みりん 1.3 削り節 0.65 なたね油 1.3	ベーコン 13 キャベツ 26 じゃがいも 19.5 玉ねぎ 19.5 ソテードオニオン 13 人参 13 パセリ(乾) 0.03 ポークブイヨン 6.5 淡口しょうゆ 3.9 食塩 0.26 こしょう 0.03	豚ひき肉 45.5 焼き豆腐 58.5 玉ねぎ 39 人参 19.5 たけのこ 13 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 3.25 砂糖 1.3 日本酒 0.65 トウバンジャン 0.13 食塩 0.07 こしょう 0.01 片栗粉 1.3 なたね油 0.65	鶏肉　細切れ 19.5 油揚げ 6.5 かぼちゃ 39 玉ねぎ 26 人参 9.1 赤みそ 7.8 白みそ 7.8 削り節 3.25 だし昆布 0.2	防災シチュー(レトルト)(200g) 1コ フランクフルトソーセージB(40g) 1コ まぐろ油漬 13 大豆 6.5 干しひじき 1.3 ホールコーン 6.5 ノンエッグマヨ 6.5 淡口しょうゆ 0.55	豚肉 58.5 玉ねぎ 52 糸こんにゃく 39 人参 19.5 青ねぎ 6.5 濃口しょうゆ 8.45 砂糖 3.25 みりん 1.3 削り節 1.3	鶏肉　細切れ 26 じゃがいも 26 玉ねぎ 26 ブロッコリー 26 人参 13 豆乳(無調整) 26 ガラスープ 19.5 ホワイトルウ(乳・小麦不使用) 11.7 食塩 0.39 なたね油 1.3	豚肉 26 玉ねぎ 26 なす 19.5 人参 13 しめじ 6.5 小松菜 6.5 信州みそ 7.15 赤みそ 6.5 削り節 3.25 だし昆布 0.13	鶏肉　細切れ 39 厚揚げ 26 キャベツ 39 さつまいもカット 32.5 玉ねぎ 32.5 人参 13 にら 6.5 冷凍おろしにんにく 0.13 濃口しょうゆ 3.9 赤みそ 2.6 コチジャン 1.95 砂糖 1.95 なたね油 1.3	豆腐 19.5 冬瓜 45.5 小松菜 13 人参 13 青ねぎ 3.9 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.26 削り節 2.6 だし昆布 0.26	豚肉 39 玉ねぎ 39 じゃがいも 39 人参 13 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	鶏肉　細切れ 26 じゃがいも 26 玉ねぎ 26 ホールコーン 13 とうもろこしペースト 13 人参 13 ほうれん草 6.5 豆乳(無調整) 19.5 ホワイトルウ(乳・小麦不使用) 13 食塩 0.13
	ささみフライ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2	ハンバーグ(50g) 1コ ソテードオニオン 3.9 濃厚ソース 6.5 トマトケチャップ 3.9 食塩 0.03 こしょう 0.02	いか天ぷら(50g) 1コ 揚げ油 5.2 濃口しょうゆ 3.9 砂糖 2.6 食酢 1.95 日本酒 1.3 片栗粉 0.39	さんま(開き)(40g) 1コ 冷凍おろししょうが 0.26 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.56 みりん 0.65 片栗粉 0.39		＊だし巻き卵(60g) 1コ 鶏肉　細切れ 13 れんこん 19.5 人参 13 あおのり 0.08 ウスターソース 3.25 みりん 1.3 ごま油 0.65	白身魚フライ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 ノンエッグタルタル 6.5	れんこんの肉詰めフライ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2	海鮮チヂミ(50g) 1コ 白すりごま 0.26 みりん 1.95 濃口しょうゆ 0.99 食酢 0.43 砂糖 0.34 ごま油 0.13	さば切身(50g) 1コ 精製塩 0.13	カットウインナー 13 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 0.52 砂糖 0.26 なたね油 0.39	かぼちゃひき肉フライ(60g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2
	白玉団子(加糖) 25 みかん(缶詰)(大阪産) 15 砂糖 1						ベーコン 10 キャベツ 25 ホールコーン 5 カレー粉 0.1 食塩 0.05 こしょう 0.01 なたね油 0.3	鶏肉　細切れ 32.5 玉ねぎ 13 たけのこ 6.5 塩昆布 1.95 淡口しょうゆ 1.56 日本酒 1.43 なたね油 0.39			豚ひき肉 19.5 切干大根 1.95 人参 13 白ねぎ 6.5 冷凍おろししょうが 0.13 冷凍おろしにんにく 0.13 砂糖 2.6 日本酒 2.6 八丁味噌 2.21 淡口しょうゆ 0.33 なたね油 0.39	ダイスゼリー(レモン) 52	まぐろ油漬 5 小松菜 25 玉ねぎ 15 醤油ドレッシング 3.55
							スライスチーズ(15g) 1コ		まぐろ油漬 10 緑豆もやし 25 ほうれん草 10 食酢 1.7 淡口しょうゆ 1.7 砂糖 1.2 食塩 0.08 ごま油 1.2	ミルメーク(ココア)(8g) 1コ		マーマレード(15g) 1コ
									韓国のり(2g) 1コ			
			ミニゼリー(ぶどう)(16g) 1コ		防災の日献立							
ｴﾈﾙｷﾞｰ	984 kcal	736 kcal	912 kcal	794 kcal	984 kcal	736 kcal	867 kcal	778 kcal	803 kcal	760 kcal	811 kcal	865 kcal
蛋白質	26.6 g	34.8 g	38.7 g	35.1 g	26.6 g	34.8 g	37.3 g	34.1 g	25.8 g	31.6 g	27.6 g	29.9 g
脂質	39.4 g	22.4 g	42.9 g	26.2 g	39.4 g	22.4 g	41.9 g	25.9 g	22.9 g	27.3 g	25.1 g	32.7 g

日・曜日	12（木）	13（金）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	30（月）
献立	ごはん 牛乳 白菜のスープ とり天のオーロラソース ブロッコリーのごま和え 型抜きチーズ	ごはん 牛乳 含め煮 米粉のたこ焼き ほうれん草のお浸し	ごはん 牛乳 豚汁 さつまいもコロッケ セルフきのこごはん 月見だんご	黒糖パン 牛乳 ズッキーニのポトフ ＊オムレツ ごぼうサラダ ハイチーズ	ごはん 牛乳 ＊卵入り春雨スープ 揚げぎょうざ セルフチャーハン ミニフィッシュ	ごはん 牛乳 いかと里芋の煮物 平つくねの照り焼き ひじきの炒め煮	ごはん 牛乳 みぞれ汁 赤魚の醤油焼き 野菜炒め おはぎ	コッペパン 牛乳 厚揚げのトマト煮 いかフリッター きゅうりの甘酢和え チョコレートスプレッド	菜めし 牛乳 もずくスープ ハムカツ 人参しりしりー おさつチップ	減量ごはん 牛乳 焼きうどん にしんの煮付け りんごミックス	ごはん はっ酵乳（アシドミルク） 秋野菜キーマカレー ハッシュドポテト 大根サラダ 冷凍みかん
材料	精白米 95	精白米 95	精白米 95	黒糖パン 1コ （小麦80g）	精白米 95	精白米 95	精白米 95	コッペパン 1コ （小麦80g）	精白米 95 なめしの素 1.95	精白米 90	精白米 95
	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	ごはんにまざっています 普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	はっ酵乳(アシドミルク) 1本
	豚肉 26 乾燥わかめ 0.39 白菜 32.5 玉ねぎ 19.5 人参 6.5 しめじ 3.9 ガラスープ 26 淡口しょうゆ 6.5 食塩 0.13 こしょう 0.03	鶏肉　細切れ 32.5 さつま揚げ 13 ミニがんもどき 26 じゃがいも 26 カットポテト 13 大根 32.5 人参 19.5 こんにゃく 13 さやいんげん 6.5 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 2.99 みりん 1.3 削り節 0.65	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	鶏肉　細切れ 32.5 玉ねぎ 39 ズッキーニ 26 人参 19.5 ほうれん草 13 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	＊液卵 13 鶏肉　細切れ 19.5 はるさめ 3.9 白菜 26 人参 13 玉ねぎ 13 ガラスープ 6.5 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.52 こしょう 0.03 片栗粉 0.26	切いか 13 厚揚げ 32.5 里芋 45.5 大根 39 れんこん 13 人参 13 こんにゃく 13 さやいんげん 6.5 冷凍おろししょうが 0.65 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 1.95 みりん 1.3 削り節 0.65	鶏肉　細切れ 19.5 豆腐 19.5 大根 26 冷凍大根おろし 26 小松菜 13 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	ベーコン 13 厚揚げ 32.5 じゃがいも 19.5 カットポテト 19.5 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 むきえだまめ 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 0.26 なたね油 0.65	豚肉角切 26 豆腐 13 大根 32.5 オクラ 13 小松菜 6.5 冷凍もずく 6.5 淡口しょうゆ 5.85 食塩 0.39 削り節 2.6 だし昆布 0.26	冷凍うどん 52 豚肉 32.5 キャベツ 32.5 緑豆もやし 32.5 玉ねぎ 19.5 人参 13 粉かつお 0.13 ウスターソース 3.9 粉末ソース 3.25 濃厚ソース 1.95 食塩 0.13 こしょう 0.03 なたね油 1.3	豚ひき肉 26 玉ねぎ 32.5 さつまいもカット 19.5 ほうれん草 13 人参 6.5 れんこん 6.5 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
	とり天(50g) 1コ 揚げ油 5.2 トマトケチャップ 4.55 砂糖 3.9 赤みそ 1.3		さつまいもコロッケ(50g) 1コ 揚げ油 4	＊オムレツ(50g) 1コ トマトケチャップ 7.8	ぎょうざ(17g) 3コ 揚げ油 5.2 食酢 3.9 濃口しょうゆ 3.9	平つくね(50g) 1コ 濃口しょうゆ 3.25 砂糖 1.3 みりん 0.65 片栗粉 0.39	赤魚の醤油焼き(50g) 1コ 豚肉 32.5 キャベツ 13 人参 13 淡口しょうゆ 0.1 食塩 0.07 こしょう 0.03 片栗粉 0.65 なたね油 0.65	いかフリッター(30g) 1コ 揚げ油 4 精製塩 0.1		にしんの煮付け(40g) 1コ	ハッシュドポテト(40g) 1コ 揚げ油 4
	ブロッコリー 39 人参 6.5 練りごま 1.3 白すりごま 0.65 濃口しょうゆ 1.95 砂糖 0.78		米粉のたこ焼き(20g) 3コ 濃厚ソース 5.2	ボンレスハム 8 ささがきごぼう 15 人参 7 むきえだまめ 3 白いりごま 1 ノンエッグマヨ 4 淡口しょうゆ 0.4	角切り焼き豚 26 たけのこ 13 白ねぎ 13 人参 9.1 ポークブイヨン 2.6 濃口しょうゆ 1.69 オイスターソース 0.33 こしょう 0.01 ごま油 0.65			ささみフレーク 13 きゅうり 19.5 チンゲン菜 13 人参 6.5 濃口しょうゆ 1.95 砂糖 1.3 食酢 1.3 レモン(果汁) 0.65 食塩 0.26 なたね油 0.65	ハムカツ(50g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4 ウスターソース 2	りんご(缶詰) 32.5 ダイスゼリー(りんご) 26	まぐろ油漬 13 大根 39 青じそドレッシング 4.29
				ハイチーズ(12g) 1コ		鶏肉　細切れ 26 干しひじき 1.82 人参 13 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 2.08 みりん 1.56 なたね油 0.65		チョコレートスプレッド(15g)(乳含む) 1コ	まぐろ油漬 10.4 人参 32.5 玉ねぎ 10.4 和風だし 0.52 濃口しょうゆ 0.39 食塩 0.01 なたね油 0.65 おさつチップ(5g) 1コ		冷凍みかん(50g)＜直送＞ 1コ
	型抜きチーズ(10g) 1コ		月見だんご(40g)＜直送＞ 1コ		ミニフィッシュ(5g) 1コ		おはぎ(30g)＜直送＞ 1コ				
			お月見献立		毎月19日 食育の日		お彼岸				
ｴﾈﾙｷﾞｰ	757 kcal	771 kcal	842 kcal	836 kcal	754 kcal	760 kcal	760 kcal	877 kcal	724 kcal	748 kcal	853 kcal
蛋白質	33.2 g	28.6 g	30.2 g	34.5 g	30.8 g	28.5 g	37.7 g	32.6 g	28.4 g	27.5 g	22.1 g
脂質	26.4 g	20.9 g	21.8 g	29.6 g	24.8 g	23.8 g	19.1 g	40.3 g	22.2 g	19.2 g	26.7 g

今月の給食に使われている旬の食材

枝豆、オクラ、かぼちゃ
きゅうり、さやいんげん
ズッキーニ、チンゲン菜
冬瓜、とうもろこし
トマト、なす、にら
さつまいも、しめじ

お彼岸

小豆の赤は邪気を払うと言われています。
また、昔は貴重だった砂糖が使われているおはぎを感謝の気持ちをこめてご先祖様にお供えします。

令和5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	献立名	考えた人の学校名	ナイスアイデアポイント
19日(木)	＊卵入り春雨スープ 揚げぎょうざ セルフチャーハン	池田中学校	給食で人気の中華料理に少しアレンジを加えました。イチオシは「セルフチャーハン」です。

※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。
○えび・かに・そば・落花生は使用していません。
○８，９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

毎日の献立をホームページやインスタグラムで見ることができます。