



令和6年 10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。 ＜直送＞は業者から学校へ直接配送する食品です。

日・曜日	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう トック いかてんぷら ぶたキムチ	コッペパン ぎゅうにゅう ポトフ ハンバーグのきのこソース スティックチーズ	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなだんごのすましじる かきあげ いためなっとう	ごはん ぎゅうにゅう そばろに *ちぐさやき(やさしいりたまごやき) ブロッコリーのマヨあえ	ごはん はっこうにゅう(ジョア) けんちんじる ミンチカツ ツナとピーマンのいためもの	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ とりにくのねぎソース フルーツヨーグルト	コッペパン ぎゅうにゅう チキンスープ しろみぎかなフライ バター	わかめごはん ぎゅうにゅう とりすき ほうれんそうのごまあえ スティックタルト(ブルーベリー)	ごはん ぎゅうにゅう わかめのすましじる はものかばやきふう ひじきのいために	ごはん ぎゅうにゅう ナポリタン こまつなサラダ クリームゴールド	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう ナポリタン こまつなサラダ クリームゴールド	ごはん ぎゅうにゅう あきのきのこカレー ブロッコリーのサラダ かたぬきチーズ	ごはん ぎゅうにゅう フォー フォー はるまき ぶたにくとなすのナンブラーいため
ざ い り よ う	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	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
	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	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
	トック 15	豚肉 20	白身魚だんご 30	豚ひき肉 25	豆腐 15	豚ひき肉 25	鶏肉 細切れ 20	鶏肉 細切れ 25	鶏肉 細切れ 25	豚肉 20	カットスパゲッティ 25	豚肉 30	フォー 5
	鶏肉 細切れ 20	じゃがいも 30	玉ねぎ 20	じゃがいも 20	油揚げ 10	厚揚げ(小) 45	キャベツ 25	焼き豆腐 20	焼き豆腐 25	豆腐 15	カットウインナー 20	鶏肉 細切れ 20	鶏肉 細切れ 20
	白菜 10	玉ねぎ 20	白菜 15	カットポテト 15	大根 15	玉ねぎ 40	玉ねぎ 20	白菜 20	白菜 40	乾燥わかめ 0.3	玉ねぎ 30	じゃがいも 25	チンゲン菜 15
	人参 20	人参 10	人参 10	玉ねぎ 35	里芋 10	ささがきごぼう 5	小松菜 5	ささがきごぼう 15	玉ねぎ 25	キャベツ 15	キャベツ 25	マッシュルーム 10	人参 10
	小松菜 5	ブロッコリー 10	青ねぎ 3	つきこんにやく 20	人参 7	たけのこ 5	人参 5	里芋 10	人参 5	大根 10	人参 15	人参 7	玉ねぎ 10
	淡口しょうゆ 4	ポークフィヨン 5	淡口しょうゆ 4	人参 15	ささがきごぼう 5	白ねぎ 5	冷凍おろししょうが 0.05	人参 10	人参 8	えのきたけ 5	トマトビュレー 7	しめじ 5	緑豆もやし 10
	スープストック 0.2	淡口しょうゆ 2.7	食塩 0.25	食塩 0.2	グリーンピース 5	れんこん 5	ポークフィヨン 10	青ねぎ 3	信州みそ 5.5	生しいたけ 3	マッシュルーム 5	冷凍おろしにんにく 0.15	白ねぎ 3
	食塩 0.13	食塩 0.02	片栗粉 0.5	冷凍おろししょうが 0.5	青ねぎ 3	冷凍おろしにんにく 0.1	淡口しょうゆ 4.3	食塩 0.3	赤みそ 5	濃口しょうゆ 0.1	ウスターソース 5	カレーウA 10	ガラスープ 20
ざ い り よ う	こしょう 0.02	こしょう 0.02	削り節 2	濃口しょうゆ 5	淡口しょうゆ 1.6	八丁味噌 4.5	食塩 0.02	こしょう 0.02	削り節 2.5	食塩 2	濃口しょうゆ 0.2	濃口しょうゆ 1	こしょう 0.02
	いか天ぷら(50g) 1コ	ハンバーグ(50g) 1コ	かき揚げ(50g) 1コ	みりん 0.5	砂糖 0.1	日本酒 0.5	さつま揚げ 10	揚げ油 4	みりん 0.35	なたね油 1	はも 26	揚げ油 4	春巻き(50g) 1コ
	揚げ油 4	ソテードオニオン 3.5	揚げ油 4	片栗粉 1	片栗粉 0.5	トウバンジャン 0.1	白身魚フライ(50g) 1コ	揚げ油 4	練りごま 0.3	ミートボール(大)(20g) 2コ	小松菜 20	小松菜 15	揚げ油 4
	みりん 4.5	マッシュルーム 3.4	みりん 4.5	なたね油 0.5	だし昆布 0.2	食塩 0.05	揚げ油 4	濃厚ソース 4	濃厚ソース 1.5	冷凍大根おろし 5	濃口しょうゆ 2	濃口しょうゆ 1.8	醤油ドレッシング 4
	濃口しょうゆ 2.3	トマトビュレー 0.4	濃口しょうゆ 2.3	*干草焼き(60g) 1コ	ミンチカツ(50g) 1コ	こしょう 0.01	バター(8g) 1コ	濃厚ソース 1	濃厚ソース 0.3	濃口しょうゆ 1.75	砂糖 1	砂糖 1.5	みりん 1
	砂糖 2	デミグラスソース 4.2	砂糖 2	ささみフレーク 10	まぐろ油漬 10	片栗粉 1.5	鶏肉 細切れ 50	砂糖 1	砂糖 0.3	砂糖 1	片栗粉 0.3	片栗粉 0.15	クリームゴールド(15g) 1コ
	片栗粉 0.3	ウスターソース 1.4	片栗粉 0.3	ブロccoli 25	さつま揚げ 10	白ねぎ 3	白ねぎ 3	白ねぎ 1	白ねぎ 0.5	豚肉干切り 10	鶏肉 細切れ 20	型抜きチーズ(10g) 1コ	型抜きチーズ(10g) 1コ
	豚肉 25	スティックチーズ(10g) 1コ	鶏ひき肉 25	人参 5	ピーマン 3	濃口しょうゆ 1	濃口しょうゆ 0.5	濃口しょうゆ 0.5	濃口しょうゆ 0.5	生しいたけ 15	干しひじき 1.4	人参 10	冷凍おろしにんにく 0.1
	白菜キムチ 10		挽きわり納豆 7	ノンエッグマヨ 5	食塩 0.14	みりん 0.2	みりん 0.5	みりん 0.5	みりん 0.3	人参 5	濃口しょうゆ 2	濃口しょうゆ 1.6	ナンブラー 0.5
	緑豆もやし 5		ほうれん草 3	こしょう 0.02	砂糖 2	砂糖 0.3	ヨーグルト 10	黄桃(缶詰) 20	黄桃(缶詰) 10	砂糖 0.6	濃口しょうゆ 0.5	食塩 0.1	食塩 0.1
ざ い り よ う	にら 2		濃口しょうゆ 0.1	濃口しょうゆ 0.5	砂糖 2	砂糖 0.3	みかん(缶詰) 10	みかん(缶詰) 10	みかん(缶詰) 10	みりん 0.3	みりん 1.2	みりん 0.5	なたね油 0.5
	濃口しょうゆ 0.01		食塩 0.01	食塩 0.02	砂糖 2	砂糖 0.3	みかん(缶詰) 10	みかん(缶詰) 10	みかん(缶詰) 10	みりん 0.3	みりん 1.2	みりん 0.5	なたね油 0.5
	食塩 0.5		なたね油 0.5	なたね油 0.5	砂糖 2	砂糖 0.3	みかん(缶詰) 10	みかん(缶詰) 10	みかん(缶詰) 10	みりん 0.3	みりん 1.2	みりん 0.5	なたね油 0.5
	なたね油 0.5		なたね油 0.5	なたね油 0.5	砂糖 2	砂糖 0.3	みかん(缶詰) 10	みかん(缶詰) 10	みかん(缶詰) 10	みりん 0.3	みりん 1.2	みりん 0.5	なたね油 0.5
	なたね油 0.5		なたね油 0.5	なたね油 0.5	砂糖 2	砂糖 0.3	みかん(缶詰) 10	みかん(缶詰) 10	みかん(缶詰) 10	みりん 0.3	みりん 1.2	みりん 0.5	なたね油 0.5
	なたね油 0.5		なたね油 0.5	なたね油 0.5	砂糖 2	砂糖 0.3	みかん(缶詰) 10	みかん(缶詰) 10	みかん(缶詰) 10	みりん 0.3	みりん 1.2	みりん 0.5	なたね油 0.5
	なたね油 0.5		なたね油 0.5	なたね油 0.5	砂糖 2	砂糖 0.3	みかん(缶詰) 10	みかん(缶詰) 10	みかん(缶詰) 10	みりん 0.3	みりん 1.2	みりん 0.5	なたね油 0.5
	なたね油 0.5		なたね油 0.5	なたね油 0.5	砂糖 2	砂糖 0.3	みかん(缶詰) 10	みかん(缶詰) 10	みかん(缶詰) 10	みりん 0.3	みりん 1.2	みりん 0.5	なたね油 0.5
	なたね油 0.5		なたね油 0.5	なたね油 0.5	砂糖 2	砂糖 0.3	みかん(缶詰) 10	みかん(缶詰) 10	みかん(缶詰) 10	みりん 0.3	みりん 1.2	みりん 0.5	なたね油 0.5
	なたね油 0.5		なたね油 0.5	なたね油 0.5	砂糖 2	砂糖 0.3	みかん(缶詰) 10	みかん(缶詰) 10	みかん(缶詰) 10	みりん 0.3	みりん 1.2	みりん 0.5	なたね油 0.5
エネルギー	685 kcal	511 kcal	677 kcal	638 kcal	613 kcal	703 kcal	539 kcal	594 kcal	624 kcal	596 kcal	597 kcal	662 kcal	614 kcal
蛋白質	27.7 g	26.6 g	28.1 g	26 g	21.9 g	30.7 g	24.4 g	21.7 g	25.3 g	28.2 g	21.2 g	25.2 g	21.7 g
脂質	24.1 g	20.9 g	23.6 g	21.9 g	17.4 g	27.2 g	25.6 g	17 g	21.7 g	20.9 g	24.2 g	25.4 g	20.9 g

日・曜日	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ウーリンチャー フルーツしらたま	ごはん ぎゅうにゅう こもくじる れんこんのいそべあげ きゅうりのすのもの	しょうパン ぎゅうにゅう さつまいものクリームに ウーリンソーセージ コールスロー りんごジャム	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそする しばのしょうがやき ぶどうゼリー	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこふう さばのしょうがやき ほうれんそうのおひたし	ごはん ぎゅうにゅう きのこのみそする いわしのみりんぼし セルフくりごはん	ごはん はっこうにゅう(アシンドミルク) チキンカレー コーンサラダ ミニゼリー(りんご)	コッペパン ぎゅうにゅう ぶたにくのトマトに きりぼしだいこんのソー やうなしジャム	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ あげしょうまい いんげんのごまマヨあえ
ざ い り よ う	精白米 75	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
	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(アシンドミルク) 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本
	豚肉 30	鶏肉 細切れ 15	豚肉 25	鶏肉 細切れ 20	鶏つくね 30	豚肉 20	鶏肉 細切れ 30	豚肉 45	鶏肉 細切れ 20
	切いか 15	厚揚げ 15	さつまいも 20	じゃがいも 25	豆腐 20	大根 20	玉ねぎ 35	じゃがいも 15	白菜 25
	白菜 30	ささがきごぼう 10	玉ねぎ 20	玉ねぎ 20	大根 30	玉ねぎ 10	じゃがいも 15	カットポテト 15	玉ねぎ 20
	玉ねぎ 45	白菜 10	人参 10	人参 10	里芋 25	人参 10	キャベツ 15	人参 25	人参 10
	人参 15	人参 10	ブロッコリー 10	青ねぎ 3	ささがきごぼう 15	人参 10	人参 10	キャベツ 20	人参 5
	緑豆もやし 15	えのきたけ 5	しめじ 5	赤みそ 6	こんにやく 5	えのきたけ 5	冷凍おろしにんにく 0.15	人参 15	生しいたけ 3
	生しいたけ 5	小松菜 6	豆乳(無調整) 20	人参 5	人参 5	しめじ 10	カレーウA 10	トマト水煮 10	ガラスープ 18
	淡口しょうゆ 3.5	淡口しょうゆ 4	ホワイトルウ(乳・小麦不使用) 9	人参 2.5	人参 2.5	青ねぎ 3	カレーウB 10	トマトビュレー 5	淡口しょうゆ 3.5
ざ い り よ う	オイスターソース 0.6	食塩 0.1	ポークフィヨン 5	濃口しょうゆ 0.15	淡口しょうゆ 6	赤みそ 1.5	ポークフィヨン 5	濃口しょうゆ 1	食塩 0.2
	食塩 0.3	削り節 2	食塩 0.3	だし昆布 0.3	みりん 0.1	白みそ 0.1	濃口しょうゆ 1	濃口しょうゆ 1	食塩 0.2
	こしょう 0.04	だし昆布 0.2		ささみフレーク 10	さば塩こうじ漬(50g) 1コ	いわしみりん干し(50g) 1コ	ボンレスハム 8	スーパーストック 0.5	こしょう 0.02
	片栗粉 2		ウーリンソーセージ(20g) 1コ	人参 15	ほうれん草 30	鶏肉 細切れ 15	ホールコーン 5	食塩 0.3	しゅうまい(18g) 2コ
	なたね油 1		ささみフレーク 10	冷凍おろししょうが 0.5	えのきたけ 5	干しいたけ 0.1	ホールコーン 5	なたね油 0.5	揚げ油 4
		れんこんの磯辺揚げ(40g) 1コ	キャベツ 20	冷凍おろしにんにく 0.1	人参 3	人参 5	コーンドレッシング 4.9		
		揚げ油 4	人参 5	濃口しょうゆ 1.47	人参 2.3	人参 5			
		まぐろ油漬 10	ホールコーン 5	みりん 0.6	みりん 0.16	人参 0.5			
		乾燥わかめ 0.5	フレンチドレッシング 4	片栗粉 0.16	淡口しょうゆ 0.5	人参 0.13			
		きゅうり 25	りんごジャム(15g) 1コ	砂糖 0.5	砂糖 0.5	人参 0.5			
ざ い り よ う		食酢 2							
		濃口しょうゆ 1.5							
		砂糖 1.5							
		ごま油 1							
エネルギー	701 kcal	599 kcal	590 kcal	607 kcal	663 kcal	613 kcal	648 kcal	514 kcal	601 kcal
蛋白質	29.5 g	22.5 g	26.5 g	26.1 g	28 g	31.2 g	19.3 g	26 g	22.5 g
脂質	21.3 g	21.4 g	24.4 g	17.2 g	25.3 g	19.2 g	17.5 g	19.4 g	23.8 g

＜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。
○10月に使用するお米は、北海道でとれた「ななつぼし」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Instagramで見ることができます。

今月の給食で使用している旬の食材

栗 さつまいも 里芋 じゃがいも チンゲン菜
にんじん れんこん しいたけ いわし さば 洋梨 りんご

食育の日 東南アジアの料理



東南アジアは、タイやベトナムなどの南シナ海周辺に位置している
国々の地域です。雨がよく降る地域で、海に面している国や、陸続き
の国があり、他の地域にはない特産物があります。



ベトナム

●フォー

フォーは米粉でできた平たい麺のことで。

ベトナムでは、屋台で朝ご飯としてよく食べられています。

●春巻き

生春巻きであるゴイ・クオン(ベトナム語で「包んだ和え物」)が

よく食べられています。ベトナムでは、米粉を使ったライスペーパーで

様々なものを巻いて食べます。

●ナンブラー

ナンブラーは、タイ料理には欠かせない

発酵調味料です。カタクチイワシなどを

塩に漬けて発酵させています。



タイ