



令和6年 10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 (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)	
献立	ごはん 牛乳 トック いか天ぷら 豚キムチ ミルメーク(コーヒー)	コッペパン 牛乳 ポトフ ハンバーグのきのこソース ほうれん草のソテー スティックチーズ	ごはん 牛乳 白身魚だんごのすまし汁 かき揚げ 炒め納豆	ごはん 牛乳 そば煮 * 千草焼き(野菜入り卵焼き) ブロッコリーのマヨ和え 味付けのり	ごはん はっ酵乳(ジョア) けんちん汁 ミンチカツ ツナとピーマンの炒め物 のり佃煮	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 鶏肉のねぎソース フルーツヨーグルト	コッペパン 牛乳 チキンスープ 白身魚フライ ジャーマンポテト バター	わかめごはん 牛乳 豚汁 かぼちゃコロッケ ほうれん草のごま和え スティックタルト(ブルーベリー)	ごはん 牛乳 鶏すき 肉団子のおろしだれ 豚肉といんげんの炒め物 サクッとコンブ	ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 はもの蒲焼風 ひじきの炒め煮 おさつスティック	コッペパン 牛乳 ナポリタン * オムレツ 小松菜サラダ クリームゴールド	ごはん 牛乳 秋のきのこカレー ハムステーキ ブロッコリーのサラダ 型抜きチーズ	ごはん 牛乳 フォー 春巻き 豚肉となすのナンブラー炒め	
材 料	精白米 95 普通牛乳 1本	コッペパン 1コ (小麦80g) 普通牛乳 1本	精白米 95 普通牛乳 1本	コッペパン 95 普通牛乳 1本	精白米 95 はっ酵乳(ジョア) 1本 普通牛乳 1本	精白米 95 普通牛乳 1本	コッペパン 1コ (小麦80g) 普通牛乳 1本	精白米 95 わかめご飯の素 1.95 普通牛乳 1本	精白米 95 普通牛乳 1本	精白米 95 普通牛乳 1本	コッペパン 1コ (小麦80g) 普通牛乳 1本	精白米 95 普通牛乳 1本	精白米 95 普通牛乳 1本	
	トック 19.5 鶏肉 26 白菜 26 人参 13 小松菜 6.5 淡口しょうゆ 5.2 スーブストック 0.26 食塩 0.17 こしょう 0.03	豚肉 26 じゃがいも 39 玉ねぎ 26 人参 13 ブロッコリー 13 ポークブイヨン 6.5 淡口しょうゆ 3.51 食塩 0.33 こしょう 0.03	白身魚だんご 39 玉ねぎ 26 白菜 19.5 人参 13 青ねぎ 3.9 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.26 片栗粉 0.65 削り節 2.6 だし昆布 0.26	豚ひき肉 32.5 じゃがいも 26 カットポテト 19.5 玉ねぎ 45.5 つきこんにやく 26 人参 19.5 グリーンピース 6.5 冷凍おろししょうが 0.65 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 2.08 みりん 0.65 片栗粉 1.3 削り節 2.6 だし昆布 0.65	豆腐 19.5 油揚げ(小) 58.5 玉ねぎ 52 里芋 19.5 人参 9.1 たけのこ 6.5 白ねぎ 6.5 冷凍おろししょうが 1.3 ポークブイヨン 0.07 淡口しょうゆ 5.59 食塩 0.39 こしょう 0.03	豚ひき肉 32.5 厚揚げ(小) 26 玉ねぎ 52 小松菜 26 人参 6.5 たけのこ 6.5 白ねぎ 6.5 冷凍おろししょうが 1.3 ポークブイヨン 0.07 淡口しょうゆ 5.85 食塩 0.39 こしょう 0.03	鶏肉 細切れ 26 キャベツ 32.5 玉ねぎ 26 小松菜 6.5 人参 6.5 冷凍おろししょうが 0.07 ポークブイヨン 13 信州みそ 7.15 赤みそ 6.5 削り節 3.25	鶏肉 細切れ 32.5 焼き豆腐 26 白菜 26 玉ねぎ 32.5 つきこんにやく 13 人参 13 白ねぎ 3.9 生しいたけ 7.15 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 3.25 みりん 1.3 なたね油 1.3	鶏肉 26 豆腐 32.5 乾燥わかめ 0.39 玉ねぎ 32.5 大根 13 人参 13 えのきたけ 6.5 淡口しょうゆ 6.5 食塩 0.13 削り節 2.6 みりん 1.3 なたね油 1.3	豚肉 26 豆腐 32.5 乾燥わかめ 0.39 玉ねぎ 32.5 人参 13 マッシュルーム 9.1 えのきたけ 6.5 淡口しょうゆ 6.5 食塩 0.13 削り節 2.6 みりん 1.3 なたね油 1.3	カットスパゲッティ 32.5 カットウインナー 26 玉ねぎ 39 キャベツ 32.5 人参 19.5 マッシュルーム 9.1 マッシュルーム 6.5 ピーマン 6.5 ウスターソース 6.5 トマトパウダー 3.9 スーブストック 0.26 食塩 0.13 なたね油 1.3	豚肉 39 玉ねぎ 39 じゃがいも 32.5 人参 13 マッシュルーム 9.1 しめじ 6.5 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 こしょう 0.03	フォー 6.5 鶏肉 細切れ 26 チンゲン菜 19.5 人参 13 玉ねぎ 13 緑豆もやし 13 白ねぎ 3.9 ガラスープ 26 淡口しょうゆ 2.6 食塩 0.39 こしょう 0.03	
	いか天ぷら(50g) 1コ 揚げ油 5.2 みりん 5.85 濃口しょうゆ 2.99 砂糖 2.6 片栗粉 0.39	ハンバーグ(50g) 1コ ソテードオニオン 4.55 マッシュルーム 4.42 トマトビュレー 0.52 デミグラスソース 5.46 トマトケチャップ 3.25 ウスターソース 1.82	かき揚げ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 みりん 5.85 濃口しょうゆ 2.99 砂糖 2.6 片栗粉 0.39	かき揚げ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 みりん 5.85 濃口しょうゆ 2.99 砂糖 2.6 片栗粉 0.39	ミンチカツ(60g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2	白身魚フライ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2	ベーコン 10 じゃがいも 25 玉ねぎ 10 白すりごま 0.09 練りごま 0.09 粉末コンソメ 0.25 食塩 0.15 こしょう 0.02 オリーブ油 0.5	かぼちゃコロッケ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 4	ミートボール(大)(20g) 3コ 冷凍大根おろし 6.5 淡口しょうゆ 2.6 みりん 1.95 砂糖 0.39 片栗粉 0.39	はも 33.8 揚げ油 5.2 冷凍おろししょうが 0.2 濃口しょうゆ 2.3 みりん 1.95 人参 1.3 玉ねぎ 19.5 イタリアンドレッシング 4.62	* オムレツ(50g) 1コ トマトケチャップ 6	まぐろ油漬 13 ブロッコリー 32.5 人参 6.5 小松菜 26 醤油ドレッシング 5.2	豚肉 19.5 なす 19.5 玉ねぎ 13 人参 6.5 冷凍おろしにんにく 0.13 ナンブラー 0.65 濃口しょうゆ 0.52 砂糖 0.26 食塩 0.13 なたね油 0.65	
	豚肉 32.5 白菜キムチ 13 緑豆もやし 6.5 にら 2.6 濃口しょうゆ 0.13 食塩 0.01 なたね油 0.65	ベーコン 8 ほうれん草 20 玉ねぎ 20 濃口しょうゆ 0.1 食塩 0.1 こしょう 0.01	鶏ひき肉 32.5 挽きわり納豆 9.1 人参 13 ほうれん草 6.5 日本酒 3.9 砂糖 2.6 濃口しょうゆ 2.6 なたね油 0.65	鶏ひき肉 32.5 じゃがいも 26 カットポテト 19.5 玉ねぎ 45.5 つきこんにやく 26 人参 19.5 グリーンピース 6.5 冷凍おろししょうが 0.65 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 2.08 みりん 0.65 片栗粉 1.3 削り節 2.6 だし昆布 0.65	まぐろ油漬 13 さつま揚げ 13 人参 6.5 ピーマン 3.9 濃口しょうゆ 1.3 砂糖 0.65 みりん 0.26 なたね油 0.39	鶏肉 細切れ 65 白ねぎ 3.9 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.3 みりん 0.65 なたね油 0.65	鶏肉 細切れ 65 白ねぎ 3.9 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.3 みりん 0.65 なたね油 0.65	ステーキ(乾) 0.05 練りごま 0.05 粉末コンソメ 0.25 食塩 0.15 こしょう 0.02 オリーブ油 0.5	かぼちゃコロッケ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 4	さつま揚げ 13 ほうれん草 26 人参 6.5 白すりごま 0.39 練りごま 0.39 濃口しょうゆ 2.28 砂糖 1.3 みりん 0.45	豚肉 13 さいやんげん 19.5 人参 6.5 濃口しょうゆ 0.78 濃口しょうゆ 0.65 みりん 0.39 なたね油 0.65	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	クリームゴールド(15g) 1コ (乳含む)	型抜きチーズ(10g) 1コ
	ミルメーク(コーヒー)(5g) 1コ	スティックチーズ(10g) 1コ	スティックチーズ(10g) 1コ	スティックチーズ(10g) 1コ	スティックチーズ(10g) 1コ	スティックチーズ(10g) 1コ	スティックチーズ(10g) 1コ	スティックチーズ(10g) 1コ	スティックタルト(ブルーベリー)(30g) 1コ (卵乳小麦不使用) <置送>	スティックタルト(ブルーベリー)(30g) 1コ (卵乳小麦不使用) <置送>	スティックタルト(ブルーベリー)(30g) 1コ (卵乳小麦不使用) <置送>	スティックタルト(ブルーベリー)(30g) 1コ (卵乳小麦不使用) <置送>	スティックタルト(ブルーベリー)(30g) 1コ (卵乳小麦不使用) <置送>	スティックタルト(ブルーベリー)(30g) 1コ (卵乳小麦不使用) <置送>
	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目
	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目
	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目
	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目
	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	目	
目	目	目	目	目	目	目	目	目	目					

日・曜日	21 (月)		22 (火)		23 (水)		24 (木)		25 (金)		28 (月)		29 (火)		30 (水)		31 (木)		
献立	ごはん 牛乳 八宝菜 油淋鶏 フルーツ白玉		ごはん 牛乳 ごもく汁 れんこんの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 野菜ふりかけ		食パン 牛乳 さつまいものクリーム煮 ウインナーソーセージ コールスロー りんごジャム		ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 豚肉の生姜焼き ぶどうゼリー		ごはん 牛乳 ちゃんこ風 いわしのみりん干し セルフ果ごはん みたらしだんご		ごはん 牛乳 きのこのみそ汁 いわたしのみりん干し セルフ果ごはん ミニゼリー(りんご)		ごはん はっ酵乳(アシドミルク) チキンカレー 豆腐ナゲット コンサラダ ミニゼリー(りんご)		コッペパン 牛乳 豚肉のトマト煮 5種野菜のタルトグラタン 切干大根のソテー 洋梨ジャム		ごはん 牛乳 中華スープ 揚げしゅうまい いんげんのごまマヨ和え		
材 料	精白米	95	精白米	95	食パン	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)	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	はっ酵乳(アシドミルク)	1本	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本	
	豚肉	39	鶏肉 細切れ	19.5	豚肉	32.5	鶏肉 細切れ	26	鶏つくね	39	豚肉	26	鶏肉 細切れ	39	豚肉	58.5	鶏肉 細切れ	26	
	切りいか	19.5	厚揚げ	19.5	さつまいも	26	じゃがいも	32.5	豆腐	26	大根	26	玉ねぎ	45.5	じゃがいも	19.5	白菜	32.5	
	白菜	52	ささがきごぼう	13	玉ねぎ	26	玉ねぎ	26	大根	39	玉ねぎ	13	じゃがいも	19.5	カットポテト	19.5	玉ねぎ	26	
	玉ねぎ	45.5	白菜	13	人参	13	人参	13	白菜	32.5	里芋	13	カットポテト	19.5	玉ねぎ	32.5	人参	13	
	人参	19.5	人参	13	ブロッコリー	13	青ねぎ	3.9	ささがきごぼう	19.5	人参	13	人参	13	キャベツ	26	にら	6.5	
	緑豆もやし	19.5	えのきたけ	6.5	赤みそ	7.8	こんにやく	13	えのきたけ	6.5	冷凍おろしにんにく	0.2	人参	19.5	生しいたけ	13	生しいたけ	3.9	
	生しいたけ	6.5	小松菜	6.5	白みそ	7.8	人参	6.5	しめじ	6.5	カレールウA	13	トマト水煮	13	トマト水煮	6.5	ガラスープ	23.4	
	淡口しょうゆ	4.55	淡口しょうゆ	5.2	削り節	3.25	ガラスープ	13	青ねぎ	3.9	カレールウB	13	トマトピューレー	6.5	淡口しょうゆ	4.55	淡口しょうゆ	4.55	
オイスターソース	0.78	食塩	0.13	ホワイトルウ(乳・小麦不使用)	11.7	ポークフィヨン	6.5	淡口しょうゆ	7.8	赤みそ	7.8	ポークフィヨン	6.5	食塩	0.26	食塩	0.26		
食塩	0.39	削り節	2.6	食塩	0.39	食塩	0.2	みりん	1.95	白みそ	7.8	濃口しょうゆ	1.3	濃口しょうゆ	1.3	こしょう	0.03		
こしょう	0.05	だし昆布	0.26					食塩	0.13	削り節	3.25	なたね油	1.3	砂糖	1.3				
片栗粉	2.6						豚肉	45.5						スープストック	0.65				
なたね油	1.3						玉ねぎ	19.5						食塩	0.39				
		れんこんの磯辺揚げ(40g)	1コ	ウインナーソーセージ(20g)	2コ		さば塩こうじ漬(50g)	1コ	いわしみりん干し(50g)	1コ	豆腐ナゲット(20g)	2コ	豆腐ナゲット(20g)	2コ	なたね油	0.65	しゅうまい(18g)	3コ	
		揚げ油	5.2			ささみフレーク	13	冷凍おろしにんにく	0.65		揚げ油	5.2	揚げ油	5.2			揚げ油	5.2	
		まぐろ油漬	13			キャベツ	26	冷凍おろしにんにく	0.13	ほうれん草	39	鶏肉 細切れ	19.5	ボンレスハム	10.4	5種野菜のタルトグラタン(40g)	1コ	まぐろ油漬	13
		乾燥わかめ	0.65			人参	6.5	濃口しょうゆ	3.9	えのきたけ	6.5	干しいたけ	0.13	きゅうり	26			さやいんげん	19.5
		きゅうり	32.5			ホールコーン	6.5	砂糖	1.91	人参	6.5	栗甘煮	10.4	きゅうり	26			人参	6.5
		食酢	2.6			フレンチドレッシング	5.2	みりん	0.78	人参	2.99	人参	6.5	ホールコーン	6.5			白すりごま	0.65
		濃口しょうゆ	1.95			片栗粉	0.21	片栗粉	0.21	みりん	1.95	つきこんにやく(小)	3.9	人参	6.5			練りごま	0.65
		砂糖	1.95			なたね油	0.65	なたね油	0.65	濃口しょうゆ	0.65	濃口しょうゆ	1.3	人参	9.1			ノンエッグマヨ	5.2
		ごま油	1.3							削り節	0.65	みりん	0.39	コンドレッシング	6.37			青ねぎ	0.13
										砂糖	0.17	砂糖	0.39	ミニゼリー(りんご)(16g)	1コ			淡口しょうゆ	0.91
										ごま油	0.65	ごま油	0.65	食塩	0.13			食塩	0.01
														こしょう	0.05				
														洋梨ジャム(10g)	1コ				
</																			

＜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。

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。



ホームページ



Instagram

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。



●フォー

フォーは米粉でできた平たい麺のことです。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。

ベトナム

●春巻き

生春巻きであるゴイ・フォン(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込んで発酵させています。



タイ