



令和6年 11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 (金)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	
献立	ごはん 牛乳 おでん ほっけ一夜干 切干大根のソース炒め	減量ごはん 牛乳 みそラーメン まぐろのフレーク煮 レモンゼリー	アップルパン 牛乳 ポークビーンズ ポテトクロッケ ブロッコリーの和え物	ごはん 牛乳 中華風コーンスープ 平つくねのおろしだれ 野菜炒め	ごはん はっ酵乳(ジョア) ピリ辛とん汁 いか天ぷら ほうれん草とツナのゴマ和え	 ごはん 牛乳 八杯汁 とり天 セルフひむか井	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 さんまの塩焼き もやしの中華サラダ 梅干し	コッペパン 牛乳 ウインナーとキャベツのスープ 照り焼きチキン バジルポテト 黒豆きなこクリーム	ごはん 牛乳 パンシットギサド ルンピア ＊うずら卵入りアドボ ミニフィッシュ	ごはん 牛乳 シーフードカレー 小松菜のソテー フルーツナタデココ	ごはん 牛乳 鶏肉と大根のさっぱり煮 にしんの煮付け 海藻サラダ ミルメーク(キャラメル)	ごはん 牛乳 かす汁 なにわポーククロッケ シャキシャキ細河大根サラダ	 コッペパン 牛乳 花野菜のポトフ 白身魚フライ ハムとコーンのサラダ ハイチーズ	
材 料	精白米 95	精白米 90	アップルパン 1コ (小麦80g)	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	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	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	
	鶏肉 細切れ 32.5 厚揚げ 39 ミニがんとどき 13 大根 32.5 じゃがいも 13 カットポテト 13 人参 13 こんにゃく 13 さやいんげん 6.5 濃口しょうゆ 6.89 砂糖 2.08 みりん 1.43 削り節 0.65	中華めん 52 焼き豚 26 白菜 19.5 玉ねぎ 13 人参 13 たけのこ 6.5 白ねぎ 3.9 ガラスープ 26 赤みそ 9.1 濃口しょうゆ 1.3 食塩 0.07 こしょう 0.04 なたね油 1.3	豚肉 39 大豆 10.4 玉ねぎ 39 じゃがいも 39 人参 19.5 しめじ 13 トマトビュレー 10.4 トマトケチャップ 13 ウスターソース 6.5 ポークビヨン 6.5 食塩 0.45 こしょう 0.03 なたね油 0.65	鶏肉 細切れ 26 玉ねぎ 32.5 とうもろこしペースト 19.5 ホールコーン 9.1 人参 13 えのきたけ 6.5 にら 3.9 信州みそ 7.15 赤みそ 6.5 ウスターソース 0.13 削り節 3.25	豚肉 32.5 大根 26 ささがきごぼう 13 里芋 13 人参 13 根みつば 2.6 干しいたけ 0.13 淡口しょうゆ 5.2 日本酒 1.3 食塩 0.26 みりん 2.6 削り節 0.65	豆腐 39 厚揚げ 26 かぼちゃ 52 玉ねぎ 19.5 人参 19.5 こんにゃく 13 さやいんげん 6.5 濃口しょうゆ 3.9 食塩 0.33 こしょう 0.03	豚ひき肉 45.5 厚揚げ 26 キャベツ 32.5 玉ねぎ 26 人参 13 パセリ(乾) 0.05 ポークフィヨン 6.5 エリンギ 6.5 小松菜 6.5 冷凍おろししょうが 0.39 冷凍おろしにんにく 0.2 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 1.3 削り節 0.65	カットウインナー 26 キャベツ 32.5 玉ねぎ 26 人参 13 バセリ(乾) 0.05 ポークフィヨン 6.5 淡口しょうゆ 3.9 食塩 0.33 こしょう 0.03	豚肉 26 はるさめ 19.5 まぐろ油漬 13 あさり水煮 6.5 玉ねぎ 39 じゃがいも 39 人参 13 こんにゃく 6.5 グリーンピース 3.9 冷凍おろししょうが 0.65 カレールウA 13 カレールウB 13 ポークフィヨン 6.5 濃口しょうゆ 1.3	鶏肉 細切れ 39 厚揚げ(小) 19.5 大根 52 玉ねぎ 26 人参 19.5 こんにゃく 6.5 青ねぎ 6.5 信州みそ 7.8 冷凍おろししょうが 0.65 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 3.9 食酢 3.25 削り節 0.65	豚肉 32.5 じゃがいも 39 玉ねぎ 13 ささがきごぼう 13 こんにゃく 6.5 白ねぎ 6.5 酒かすペースト 13 信州みそ 7.8 赤みそ 7.15 濃口しょうゆ 0.52 こしょう 0.03	豚肉 26 じゃがいも 39 玉ねぎ 32.5 人参 13 ささがきごぼう 13 ブロッコリー 13 カリフラワー 6.5 ポークフィヨン 6.5 淡口しょうゆ 3.9 こしょう 0.03		
	ほっけ一夜干し(50g) 1コ	まぐろ油漬 26 焼き竹輪 6.5 人参 10.4 砂糖 1.3 濃口しょうゆ 1.17	ポテトクロッケ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2	平つくね(50g) 1コ 冷凍大根おろし 10.4 淡口しょうゆ 2.6 砂糖 1.95 片栗粉 0.39	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 レモン(果汁) 0.65 片栗粉 0.39	とり天(50g) 1コ 揚げ油 5.2 みりん 5.2 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 2.6 片栗粉 0.39	さんま(開き)(40g) 1コ 精製塩 0.13	ささみフレーク 10.4 緑豆もやし 19.5 きゅうり 13 人参 13 食酢 2.6 1.95 濃口しょうゆ 1.95 ごま油 1.3	鶏肉切身(50g) 1コ 濃口しょうゆ 3.25 砂糖 1.04 みりん 0.52 片栗粉 0.39	オイスターソース 0.39 食塩 0.26 こしょう 0.03 なたね油 1.3	ベーコン 13 小松菜 32.5 人参 6.5 濃口しょうゆ 1.56 食塩 0.13 こしょう 0.01 青じそドレッシング 5.2	にしんの煮付け(40g) 1コ 揚げ油 5.2	なにわポーククロッケ(50g) 1コ 揚げ油 5.2	白身魚フライ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2
	豚肉千切り 19.5 切干大根 1.95 玉ねぎ 13 粉かつお 0.26 あおのり 0.07 濃厚ソース 5.2 ウスターソース 1.69 食塩 0.13 こしょう 0.03 なたね油 0.65	ダイスゼリー(レモン) 52	ささみフレーク 13 ブロッコリー 26 人参 6.5 醤油ドレッシング 5.2	ボンレスハム 26 キャベツ 13 人参 13 淡口しょうゆ 1.56 食塩 0.07 こしょう 0.03 片栗粉 0.39 なたね油 0.65	まぐろ油漬 13 ほうれん草 32.5 人参 6.5 白すりごま 1.3 ノンエッグマヨ 5.2 淡口しょうゆ 0.52	冷凍おろししょうが 0.13 冷凍おろしにんにく 0.13 淡口しょうゆ 2.6 砂糖 1.95 みりん 0.65 オイスターソース 0.65 日本酒 0.65 ごま油 0.65	梅干し(15g) 1コ	黒豆きなこクリーム(10g) 1コ (乳含む)	＊うずら卵 20 鶏肉 細切れ 30 冷凍おろしにんにく 0.2 濃口しょうゆ 2.5 食酢 2 砂糖 2 ミニフィッシュ(5g) 1コ	パイン(缶詰) 32.5 ナタデココ 26	ミルメーク(キャラメル)(7g) 1コ	食酢 1.04 レモン(果汁) 1.04	ハイチーズ(12g) 1コ	
						いい歯の日献立	宮崎県の料理		フィリピンの料理			食育の日 大阪府		
	エネルギー	773 kcal	750 kcal	841 kcal	732 kcal	778 kcal	772 kcal	854 kcal	802 kcal	873 kcal	796 kcal	758 kcal	745 kcal	754 kcal
	蛋白質	37.8 g	27.2 g	36.3 g	29.7 g	30.5 g	34.3 g	34.4 g	36.4 g	31.3 g	25.4 g	30.1 g	30.5 g	36.9 g
	脂質	25.5 g	20.1 g	27.3 g	23.8 g	22.7 g	25.1 g	31.6 g	34.4 g	29.4 g	26.3 g	23 g	21.2 g	27.8 g

日・曜日	21 (木)	22 (金)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
献立	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 *あんかけ卵 小松菜の中華炒め	ごはん 牛乳 里芋のみそ汁 ちくわの磯辺揚げ セルフ高菜ごはん わらびもち	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さばのごま醤油焼き ひじきの五目煮	さつまいもごはん 牛乳 細河大根のほくほく煮物 お好み焼き ほうれん草のそぼろ炒め ごま塩	コッペパン 牛乳 ABCマカロニスープ ハンバーグのデミソース ブロッコリーのマヨサラダ りんごジャム コッペパン	ごはん 牛乳 わかめスープ しゅうまい デジブルコギ 型抜きチーズ	ごはん はっ酵乳(アシドミルク) チキンカレー あじフライ チンゲン菜のソテー みかん
材料	精白米 95	精白米 95	精白米 95	精白米 97.5 さつまいもカット 13	コッペパン 1コ (小麦80g)	精白米 95	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
	ミートボール(小) 52 玉ねぎ 45.5 白菜 45.5 人参 19.5 たけのこ 6.5 ピーマン 2.6 濃口しょうゆ 6.5 ガラスープ 6.5 トマトケチャップ 3.9 砂糖 2.6 食酢 1.3 片栗粉 1.3 なたね油 1.3	鶏肉 細切れ 19.5 玉ねぎ 26 里芋 19.5 かぶ 13 人参 9.1 小松菜 6.5 赤みそ 7.8 白みそ 7.8 削り節 3.25 だし昆布 0.2	鶏肉 細切れ 26 玉ねぎ 32.5 里芋 26 さつま揚げ 26 細河大根(池田市産) 52 白菜 26 じゃがいも 13 人参 19.5 しめじ 19.5 干しいたけ 0.13 淡口しょうゆ 4.81 食塩 0.39 削り節 2.6 だし昆布 0.26	豚肉 32.5 さつま揚げ 26 玉ねぎ 52 白菜 26 じゃがいも 13 人参 6.5 パセリ(乾) 0.05 ポークビヨン 6.5 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 1.95 みりん 1.3 削り節 0.65	アルファベットマカロニ 5.2 豚肉 26 キャベツ 26 玉ねぎ 26 じゃがいも 13 白菜 19.5 人参 6.5 ガラスープ 23.4 パセリ(乾) 0.05 ポークビヨン 6.5 濃口しょうゆ 5.2 食塩 0.39 こしょう 0.03	鶏肉 細切れ 32.5 玉ねぎ 45.5 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 ポークビヨン 6.5 濃口しょうゆ 1.3 なたね油 1.3	鶏肉 細切れ 32.5 玉ねぎ 45.5 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 ポークビヨン 6.5 濃口しょうゆ 1.3 なたね油 1.3
	*フーヨーハイ(60g) 1コ 冷凍おろししょうが 0.09 淡口しょうゆ 0.52 中華スープの素 0.2 砂糖 0.13 片栗粉 0.65	焼竹輪(大)(40g) 1コ 小麦粉 6.5 あおのり 0.04 食塩 0.13 揚げ油 5.2	さば切身(50g) 1コ 白すりごま 0.39 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.3 みりん 0.65 片栗粉 0.39	ハンバーグ(50g) 1コ デミグラスソース 6.5 トマトケチャップ 3.9 ウスターソース 2.6 トマトビュレー 0.65	しゅうまい(18g) 3コ	あじフライ(40g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2	豚肉千切り 13 チンゲン菜 19.5 ホールコーン 13 濃口しょうゆ 1.3 食塩 0.26 こしょう 0.03 なたね油 0.65
	豚肉 19.5 小松菜 26 人参 6.5 淡口しょうゆ 1.95 食塩 0.26 こしょう 0.03 ごま油 0.65	豚ひき肉 19.5 人参 9.1 白ねぎ 6.5 たかな漬 6.5 砂糖 0.39 オイスターソース 0.26 中華スープの素 0.1 ごま油 0.65	豚肉千切り 6.5 大豆 3.9 干しひじき 0.98 人参 13 さやいんげん 3.9 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.95 みりん 1.3 削り節 1.3 なたね油 0.65	鶏ひき肉 19.5 ほうれん草 32.5 人参 6.5 濃口しょうゆ 1.82 砂糖 1.43 みりん 0.65 なたね油 0.65	まぐろ油漬 13 ブロッコリー 26 人参 6.5 日本酒 6.5 ごま油 0.65	みかん(50g) 1コ	カリフラワー チンゲン菜 にんじん ごぼう 白菜 ブロッコリー かぶ さつまいも 里芋 しいたけ しめじ さば さんま ほっけ いか りんご
		わらびもち(40g) 1コ <直送>		ごま塩(0.5g) 1コ	りんごジャム(15g) 1コ	型抜きチーズ(10g) 1コ	<直送>
			和食の日献立				
エネルギー	744 kcal	799 kcal	759 kcal	767 kcal	768 kcal	749 kcal	894 kcal
蛋白質	30.7 g	31.1 g	31.8 g	30.2 g	34.5 g	37.6 g	30.2 g
脂質	23.7 g	23.1 g	28.8 g	21.7 g	28.8 g	23.7 g	25.4 g

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給食メニュー)



実施日	献立名	考えた人の学校名
8日(金)	ピリ辛とん汁	池田中学校
	いか天ぷら	
	ほうれん草とツナのゴマ和え	

※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！

ピリ辛とん汁におかわりしたくなるいか天、ほうれん草とツナの
ゴマ和えでご飯が進む！残さず食べよう美味しいご飯！

今月の給食で使用する旬の食材

＜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。
○11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。

令和6年度 池田産メニューコンテスト 採用メニュー

(池田市内の小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
19(火)	シャキシャキ細河大根サラダ	五月丘小学校
26(火)	細河大根のほくほく煮物	呉服小学校

※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



食育の日
～大阪府～

なにわポーク

なにわポークは大阪府が認める特産品「大阪産」の商品です。
東大阪市の養豚場で飼育されています。クロッケになにわ
ポークが使われています。

細河大根

細河大根は、池田市の細河地域で育てられました。11月と
12月に登場します。農家の方々が心を込めて育てた地場産物
です。



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。