



令和7年 1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	10 (金)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう しらたまごに ぶりのてりやき かみかみこんぶ	ごはん ぎゅうにゅう ふくめに こめこのあげたこやき ゆかりふりかけ	こくとうパン ぎゅうにゅう レタススープ チキンナゲット かぼちゃサラダ	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー ブロッコリーのサラダ ソファールヨーグルト	わかめごはん ぎゅうにゅう とんじる カンパン さばかんとやさいのいためもの	ごはん はっこうにゅう(ジョア) ごまとうにゅうじる げんえんタレかつ わふうポテトサラダ	ごはん ぎゅうにゅう やさいスープ たらのレモンペッパーやき セルフタコライス スライスチーズ	ごはん ぎゅうにゅう やさいスープ たらのレモンペッパーやき セルフタコライス スライスチーズ	コッペパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのクリームシチュー *オムレツ ぶたにくとエリンギのソテー りんごジャム	ごはん ぎゅうにゅう キムチなべ いかてんぶら みずなのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう すましじる さけのさいきょうやき ほうれんそうのおひたし うめぼし	ごはん ぎゅうにゅう えいようみそしる とりにくのてりやき セルフごしきごはん うめぼし	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう トマトスパゲッティ ハンバーグ パレンシアオレンジ いちごジャム	
ざ い り よ う	精白米 75	精白米 75	黒糖パン 1コ	精白米 75	精白米 75 わかめご飯の素 1.5 普通牛乳 1本	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	精白米 75	減量コッペパン 1コ	
	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	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	
	豚肉 25 白玉団子(無糖) 25 大根 15 里芋 10 金時人参 5 信州みそ 7 白みそ 6.5 淡口しょうゆ 1 削り節 2.5 だし昆布 0.1	鶏肉 細切れ 30 焼き竹輪 15 じゃがいも 30 大根 30 人参 10 人参 15 こんにやく 10 さやいんげん 5 濃口しょうゆ 5 砂糖 2.3 みりん 1 削り節 0.5	豚肉 25 玉ねぎ 25 レタス 25 人参 10 ホールコーン 5 パセリ(乾) 0.02 ポークブイオン 10 淡口しょうゆ 3 食塩 0.3 こしょう 0.02	豚ひき肉 25 玉ねぎ 35 じゃがいも 25 人参 5 冷凍おろしにんにく 0.15 カレールウA 9 カレールウB 9 ポークブイオン 5 濃口しょうゆ 1 赤みそ 5 みりん 1 削り節 0.5	精白米 75 わかめご飯の素 1.5 普通牛乳 1本	豆腐 10 油揚げ 5 大根 20 白菜 20 人参 10 しめじ 5 青ねぎ 3 信州みそ 5.5 赤みそ 5 削り節 2.5 だし昆布 0.1	豚肉 25 玉ねぎ 30 ソテードオニオン 10 小松菜 15 人参 5 ホールコーン 5 パセリ(乾) 0.02 ポークブイオン 5 淡口しょうゆ 4 食塩 0.2 こしょう 0.02	鶏肉 細切れ 15 豆腐 20 白菜 20 白菜キムチ 15 糸こんにやく 15 小松菜 15 緑豆もやし 10 人参 10 冷凍おろししょうが 0.2 赤みそ 4 みりん 2 濃口しょうゆ 1.2 食塩 0.2 削り節 0.5	じゃがいも 15 カットポテト 15 ミニがんもどき 10 じゃがいも 20 ささがきごぼう 10 ほうれん草 10 信州みそ 5.5 赤みそ 5 削り節 2 だし昆布 0.15	鶏肉 細切れ 25 厚揚げ 30 人参 15 じゃがいも 20 大根 20 人参 10 こんにやく 10 濃口しょうゆ 5.3 砂糖 1.6 みりん 1.1 削り節 0.5	鶏肉 細切れ 25 厚揚げ 30 玉ねぎ 30 人参 15 じゃがいも 20 大根 20 人参 10 こんにやく 10 濃口しょうゆ 5.3 砂糖 1.6 みりん 1.1 削り節 0.5	カットスパゲッティ 20 豚肉 25 玉ねぎ 30 人参 15 人参 20 キャベツ 10 マッシュルーム 5 グリーンピース 5 トマトピューレー 7 ウスターソース 5 トマトパウダー 3 スープストック 0.2 食塩 0.1 なたね油 1		
	ぶり切身(50g) 1コ 冷凍おろししょうが 0.2 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.2 みりん 0.5 片栗粉 0.3	米粉のたこ焼き(20g) 2コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4	チキンナゲット(18g) 2コ 揚げ油 4 トマトケチャップ 5	まぐろ油漬 10 ブロッコリー 25 人参 5 醤油ドレッシング 4	カンパン 21	ポークカツ(40g) 1コ 揚げ油 4 トマトピューレー 4 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 0.5 和風だし 0.25	合ひき肉 20 玉ねぎ 15 キャベツ 7 人参 5 トマトケチャップ 4.5 濃厚ソース 2 カレー粉 0.1 食塩 0.1 なたね油 0.5	豚肉 20 玉ねぎ 15 エリンギ 10 濃口しょうゆ 0.7 食塩 0.1 砂糖 2 片栗粉 0.3	*オムレツ(50g) 1コ トマトケチャップ 6	いか天ぶら(50g) 1コ 揚げ油 4 みりん 4.5 濃口しょうゆ 2.3 砂糖 2 片栗粉 0.3	さけの西京焼き(50g) 1コ	鶏肉切身(50g) 1コ 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 みりん 0.5 片栗粉 0.3	まぐろ油漬 10 きゅうり 15 キャベツ 10 人参 5 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1 食酢 1 レモン(果汁) 0.5 食塩 0.2 なたね油 0.5	ハンバーグ(50g) 1コ ソテードオニオン 3 濃厚ソース 5 トマトケチャップ 3
	かみかみこんぶ(3g) 1コ	ゆかりふりかけ(0.8g) 1コ	ボンレスハム 10 かぼちゃ 20 玉ねぎ 10 ノンエッグマヨ 5 砂糖 0.3 食酢 0.2 食塩 0.08	ソファールヨーグルト(70g) 1コ <直送>	さば缶(水煮) 10 玉ねぎ 15 人参 10 冷凍おろししょうが 0.1 淡口しょうゆ 1 砂糖 0.6 日本酒 0.5 ごま油 0.5	ポークカツ(40g) 1コ 揚げ油 4 トマトピューレー 4 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 0.5 和風だし 0.25	合ひき肉 20 玉ねぎ 15 キャベツ 7 人参 5 トマトケチャップ 4.5 濃厚ソース 2 カレー粉 0.1 食塩 0.1 なたね油 0.5	豚肉 20 玉ねぎ 15 エリンギ 10 濃口しょうゆ 0.7 食塩 0.1 砂糖 2 片栗粉 0.3	梅干し(7g) 1コ	梅干し(7g) 1コ	さけの西京焼き(50g) 1コ	鶏肉切身(50g) 1コ 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 みりん 0.5 片栗粉 0.3	まぐろ油漬 10 きゅうり 15 キャベツ 10 人参 5 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1 食酢 1 レモン(果汁) 0.5 食塩 0.2 なたね油 0.5	ハンバーグ(50g) 1コ ソテードオニオン 3 濃厚ソース 5 トマトケチャップ 3
	しょうがつこんだて お正月献立													
	エネルギー 666 kcal	609 kcal	607 kcal	667 kcal	586 kcal	620 kcal	628 kcal	563 kcal	637 kcal	601 kcal	679 kcal	608 kcal	616 kcal	
	蛋白質 31.7 g	21.9 g	26.4 g	23.5 g	24.3 g	22.6 g	32.9 g	26.8 g	27.2 g	29.8 g	30.5 g	23.7 g	27.8 g	
	脂質 20.9 g	18.4 g	25.5 g	23.5 g	13.3 g	18.6 g	22 g	22.2 g	20 g	18.9 g	26.1 g	21.5 g	21 g	

日・曜日	30 (木)	31 (金)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう *たまごいりにらたまスープ はるまき やさしいため	ごはん はっこうにゅう(アシドミルク) ポークカレー こまつなのソテー りんごミックス
ざ い り よ う	精白米 75	精白米 75
	普通牛乳 1本	はっ酵乳(アシドミルク) 1本
	*液卵 15 ボンレスハム 20 にら 10 緑豆もやし 10 玉ねぎ 10 人参 10 ポークブイオン 5 淡口しょうゆ 4 食塩 0.4 こしょう 0.02 片栗粉 0.25	豚肉 30 玉ねぎ 30 じゃがいも 15 カットポテト 15 人参 10 冷凍おろしにんにく 0.15 カレーウA 9 カレーウB 9 ポークブイオン 5 濃口しょうゆ 1 なたね油 1
	春巻き(50g) 1コ 揚げ油 4	鶏肉 細切れ 10 小松菜 25 人参 8 濃口しょうゆ 0.2 玉ねぎ 0.2 こしょう 0.01 なたね油 0.5
	豚肉 20 キャベツ 15 玉ねぎ 5 人参 5 淡口しょうゆ 0.5 食塩 0.08 こしょう 0.02 片栗粉 0.25 なたね油 0.5	りんご(缶詰) 25 ダイスゼリー(りんご) 20
	給食の歴史 平成	
	エネルギー 617 kcal	628 kcal
	蛋白質 23.1 g	20.8 g
	脂質 21.6 g	13.7 g

＜学校給食用半製品の材料＞														保存料は使用していません	
10日(金)	14日(火)	15日(水)		17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	28日(火)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	30日(木)	
白玉団子 (無糖)	米粉の たこ焼き(20g)	チキンナゲット(18g)		カンパン	ポークカツ (40g)	たらのレモンベッ パー漬け(50g)	* オムレツ (50g)	いか天ぶら (50g)	さけの西京焼 き(50g)	厚揚げ	ミニがんもどき	ハンバーグ (50g)	* 液卵	春巻き(50g)	
もち米粉 加工でん粉 トレハロース 酵素(大豆)	米粉 キャベツ タコ 砂糖 食塩 和風だしの素 加工でんぷん 膨張剤 安定剤	鶏肉 粉末状大豆 たん白(大豆) 植物油 植物油脂 (大豆) でん粉 砂糖 しょうゆ 食塩 清酒	[衣] 天ぷら粉 ・小麦粉 ・でん粉 ・食塩 ・膨張剤 コーンフラワー でん粉 ぶどう糖 粉末しょうゆ 着色料製剤	小麦粉 砂糖 ショートニング 食塩 黒ごま イースト	豚ロース [衣] パン粉(小麦) 澱粉加工品 砂糖 食塩 植物性タンパク (小麦) コショウ 酵母エキス 加工澱粉 増粘多糖類	助宗タラ レモンベツパー 植物油 食塩 コショウ 乾燥レモンピール 植物性タンパク 粉末レモン果汁 ガーリックパウダー 唐辛子 酵母エキス 加工澱粉 増粘多糖類	鶏卵 砂糖 タピオカでん粉 穀物酢 食塩 植物油(焼成油)	いか 小麦粉 揚げ油(バーム油) 砂糖 でん粉 食塩 亜鉛含有酵母 加工でん粉 炭酸Ca ベーキングパウダー クエン酸Na ピロリン酸鉄 炭酸Na	サケ 白味噌 砂糖 みりん風調味料 酒	豆乳(大豆) 植物油 加工澱粉 凝固剤 トランスグルタミ ナーゼ製剤	粉末状大豆 たん白(大豆) 植物油 植物油脂 にんじん 上新粉 大豆食物 繊維(大豆) 食塩 砂糖 揚げ油 (植物油脂) クエン酸	豚肉 鶏肉 たまねぎ 粒状植物性 たん白(大豆) 豚脂 難消化性デキストリン 果糖ぶどう糖液糖 [つなぎ] でん粉 粉末状植物性 たん白(大豆) ドロマイト ぶどう糖加工品 ポークエキス 発酵調味料 食塩 加工油脂 酵母エキス チキンブイオン 加工でん粉 クエン酸鉄Na	鶏卵 キャベツ たまねぎ にんじん はるさめ 豚脂 でん粉 しょうゆ 大豆油 発酵調味料 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料 [皮] 小麦粉 糖類(水あめ ・ぶどう糖) 大豆油 食塩 乳化剤		
かみかみ こんぶ(3g)	(キサンタンガム) (一部に	チキンエキス調味料													
昆布	大豆を含む)	(小麦・大豆・鶏肉)	揚げ油(大豆油)												
調味たれ 砂糖 発酵調味料 たん白加水分解物 ソルビット 調味料(アミノ酸等) 香辛料抽出物 食物繊維		かつおエキス調味料 魚醤 香辛料 加工デンプン 添加物製剤 ・pH調整剤 ・V.C クエン酸鉄		さば缶(水煮)	粉かつお		乳化剤 香料 酸化防止剤 (V.C・V.E) 炭酸Na カロチン色素 パプリカ色素		梅干し(7g)	のり佃煮(10g)					
				さば	かつおのふし				梅	醤油 還元水飴 食塩 醸造酢	のり でん粉 酵母エキス 食塩				

＜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。
○1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

かぶ キャベツ ごぼう 小松菜 大根 ねぎ
白菜 ブロッコリー ほうれん草 水菜
里芋 たら ぶり まぐろ いか



食塩は、料理の味付けに使われる調味料のひとつで、「しょっぱい」と表現される味です。
体の中の水分を調節する大切な役割がありますが、とりすぎると高血圧症や胃がんなどの病気を引き起こしやすくなるので気をつけましょう。

メニューの食塩相当量(g)

タレかつ 0.7g

減塩タレかつ 0.6g

トマトピューレでソースがなくてもおいしく！

ポテトサラダ 0.5g

和風ポテトサラダ 0.3g

削り節、花かつおを使ってかつおのうまみを活かす！