令和7年　2月分　学校給食献立表

＜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。

池田市教育委員会
池田市立学校給食センター

日・曜日	3（月）	4（火）	5（水）	6（木）	7（金）	10（月）	12（水）	13（木）	14（金）	17（月）	18（火）	19（水）
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう おによけじる いわしフライ セルフてまきのぐ てまきのり	ごはん ぎゅうにゅう とうふのすましじる かきあげ ひじきのいために	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ ウインナーソーセージ だいこんサラダ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ チンゲンサイのいためもの レモンゼリー	ごはん ぎゅうにゅう とりすき にくだんごのオニオンソース れんコーンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう なめこのみそしる さばのしおやき ぶたにくといんげんのいためもの ゆかりふりかけ	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう わかめラーメン ポテトサラダ りんごジャム	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 ミニゼリー（オレンジ）	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ とりにくのこうみだれ かんこくのり	ごはん はっこうにゅう(ジョア) とんじる いかてんぷらのレモンじょうゆ にんじんしりしりー	なめし ぎゅうにゅう みぞれじる にしんのにつけ おおさかしろなのにびたし	コッペパン ぎゅうにゅう スウェーデンふうクリームにさけフライ ブルーベリージャム 毎月19日は食育の日
さいりょう	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	精白米 75	精白米 75 なめしの素 1.5	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	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
	豚肉 20 大豆 10 大根 25 人参 10 ささがきごぼう 10 青ねぎ 3 信州みそ 5.9 赤みそ 5.3 削り節 2	豚肉 25 豆腐 10 玉ねぎ 20 人参 10 えのきたけ 5 ほうれん草 5 淡口しょうゆ 5 食塩 0.1 削り節 2 だし昆布 0.2	鶏肉　細切れ 15 かぼちゃ 25 かぼちゃペースト 10 玉ねぎ 20 ソテードオニオン 5 カットポテト 10 人参 7 ほうれん草 5 豆乳(無調整) 20 ホワイトルウ(乳・小麦不使用) 8 食塩 0.3 なたね油 1	豚ひき肉 30 厚揚げ(小) 45 玉ねぎ 30 たけのこ 15 人参 15 白ねぎ 10 冷凍おろししょうが 1 冷凍おろしにんにく 0.1 八丁味噌 4.5 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.2 日本酒 0.5 トウバンジャン 0.1 食塩 0.1 片栗粉 1.5 なたね油 1	鶏肉　細切れ 30 豆腐 30 白菜 35 玉ねぎ 25 こんにゃく 10 人参 8 白ねぎ 5 干しいたけ 0.2 濃口しょうゆ 5 砂糖 2 みりん 1 なたね油 1	鶏肉　細切れ 20 豆腐 15 かぶ 20 なめこ 15 人参 10 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	中華めん 40 豚肉 30 乾燥わかめ 0.3 キャベツ 15 玉ねぎ 10 人参 10 さやいんげん 5 ガラスープ 20 淡口しょうゆ 5 食塩 0.05 こしょう 0.03 なたね油 0.5	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 ポークブイヨン 5 濃口しょうゆ 1 なたね油 1	豚肉 30 はるさめ 10 玉ねぎ 25 人参 15 小松菜 10 エリンギ 10 ピーマン 3 冷凍おろししょうが 0.2 濃口しょうゆ 6 砂糖 3 日本酒 2 食塩 0.2 なたね油 0.6 ごま油 0.4	豚肉 25 大根 20 ささがきごぼう 15 里芋 15 人参 10 青ねぎ 3 信州みそ 5.5 赤みそ 5 削り節 2.5	鶏肉　細切れ 15 豆腐 15 大根 20 冷凍大根おろし 20 小松菜 10 玉ねぎ 10 人参 5 冷凍おろししょうが 0.5 淡口しょうゆ 4.5 みりん 1.5 日本酒 1 削り節 2	ミートボール(小) 35 玉ねぎ 20 キャベツ 15 人参 10 小松菜 5 豆乳(無調整) 20 ホワイトルウ(乳・小麦不使用) 9 ポークブイヨン 5 食塩 0.25
	いわしフライ(50g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4	かき揚げ(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	ウインナーソーセージ(20g) 1コ トマトケチャップ 5	ミートボール(大)(20g) 2コ ソテードオニオン 5 淡口しょうゆ 2 砂糖 1.5 片栗粉 0.3	さば切身(50g) 1コ 精製塩 0.1	ボンレスハム 8 カットポテト 25 きゅうり 5 ホールコーン 5 ノンエッグマヨ 7 砂糖 0.5 食酢 0.5 食塩 0.08	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	鶏肉切身(50g) 1コ 白いりごま 0.2 みりん 3.5 濃口しょうゆ 2 食酢 1 砂糖 0.8 ごま油 0.3 片栗粉 0.3	いか天ぷら(50g) 1コ 揚げ油 4 みりん 4 濃口しょうゆ 2 砂糖 2 レモン(果汁) 1 片栗粉 0.3	にしんの煮付け(40g) 1コ	鮭フライ(50g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4
	鶏ひき肉 20 玉ねぎ 15 人参 5 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.1 みりん 1 なたね油 0.5	鶏肉　細切れ 15 干しひじき 1 人参 5 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.6 みりん 1.2 なたね油 0.5	まぐろ油漬 10 大根 30 人参 5 青じそドレッシング 3.3	鶏肉　細切れ 15 チンゲン菜 10 玉ねぎ 5 人参 5 濃口しょうゆ 1 食塩 0.1 こしょう 0.01 なたね油 0.5	ボンレスハム 8 れんこん 10 人参 5 ホールコーン 5 ごまドレッシング 4	豚肉千切り 10 さやいんげん 15 人参 5 砂糖 0.6 濃口しょうゆ 0.5 みりん 0.3 なたね油 0.5				まぐろ油漬 8 人参 25 玉ねぎ 8 和風だし 0.4 濃口しょうゆ 0.3 食塩 0.01 なたね油 0.5	豚肉 15 大阪しろ菜 10 人参 10 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 0.5 みりん 0.5 削り節 0.4	ブルーベリージャム(15g) 1コ
	手巻きのり(5g) 1コ 節分献立		いちごジャム(10g) 1コ	ダイスゼリー(レモン) 35		ゆかりふりかけ(0.8g) 1コ	りんごジャム(15g) 1コ	ミニゼリー(オレンジ)(16g) 1コ	韓国のり(2g) 1コ			食育の日 スウェーデン料理
ｴﾈﾙｷﾞｰ	680 kcal	669 kcal	576 kcal	640 kcal	666 kcal	613 kcal	539 kcal	632 kcal	657 kcal	603 kcal	585 kcal	629 kcal
蛋白質	32.7 g	23.3 g	22.9 g	25.4 g	25.5 g	31.8 g	24.8 g	21 g	31.4 g	25.6 g	27 g	27.8 g
脂質	22.3 g	25.7 g	25.4 g	21 g	25.1 g	23 g	19.6 g	23.1 g	21.9 g	13.6 g	19.1 g	24.1 g

日・曜日	20（木）	21（金）	25（火）	26（水）	27（木）	28（金）
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる てりやきハンバーグ パインゼリー	ごはん ぎゅうにゅう セルフちゅうかどん あげぎょうざ もやしのいためもの	ごはん ぎゅうにゅう つくねじる あかうおのしょうゆやき やさいいため	コッペパン ぎゅうにゅう やさいのコンソメに ＊オムレツ ごぼうサラダ くろまめきなこクリーム	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ しゅうまい ひじきのちゅうかあえ	ごはん はっこうにゅう（アシドミルク） チキンカレー ウインナーとキャベツのソテー りんごミックス
さいりょう	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
	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
	豆腐 15 油揚げ 10 大根 15 人参 10 里芋 5 ささがきごぼう 5 れんこん 5 淡口しょうゆ 4 食塩 0.2 片栗粉 0.5 削り節 2 だし昆布 0.2	豚肉 25 切いか 10 白菜 35 玉ねぎ 35 人参 15 たけのこ 10 生しいたけ 3 冷凍おろししょうが 0.1 ガラスープ 5 淡口しょうゆ 4 食塩 0.2 こしょう 0.03 片栗粉 2 なたね油 1	鶏つくね 30 豆腐 10 油揚げ 5 玉ねぎ 20 人参 10 えのきたけ 5 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 4 食塩 0.1 削り節 2 だし昆布 0.2	豚肉 25 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 大根 25 人参 15 ブロッコリー 15 しめじ 5 粉末コンソメ 1.5 淡口しょうゆ 1 食塩 0.2 こしょう 0.02	鶏肉　細切れ 25 はるさめ 3 白菜 20 玉ねぎ 15 人参 10 小松菜 5 ポークブイヨン 10 淡口しょうゆ 4 食塩 0.3 こしょう 0.02	鶏肉　細切れ 25 玉ねぎ 35 じゃがいも 30 人参 10 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 ポークブイヨン 5 濃口しょうゆ 1 なたね油 1
	ハンバーグ(50g) 1コ 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.4 みりん 0.6 片栗粉 0.3	ぎょうざ(17g) 2コ 揚げ油 4	赤魚の醤油焼き(50g) 1コ 豚肉 25 キャベツ 10 人参 10 淡口しょうゆ 0.53 食塩 0.1 こしょう 0.02 片栗粉 0.25 なたね油 0.5	＊オムレツ(50g) 1コ トマトケチャップ 6	しゅうまい(18g) 2コ まぐろ油漬 10 干しひじき 0.5 きゅうり 20 人参 5 ホールコーン 5 食酢 2 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 1.5 ごま油 1	カットウインナー 10 キャベツ 20 人参 5 濃口しょうゆ 0.5 食塩 0.2 こしょう 0.01 なたね油 0.5
	パインゼリー(70g) 1コ ＜直送＞	まぐろ油漬 15 緑豆もやし 15 人参 5 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.8 食酢 0.5 食塩 0.05 なたね油 0.5		ボンレスハム 8 ささがきごぼう 10 人参 5 むきえだまめ 3 白いりごま 0.8 ノンエッグマヨ 3.5 淡口しょうゆ 0.35 黒豆きなこクリーム(10g) 1コ （乳含む）		りんご(缶詰) 25 ダイスゼリー(りんご) 20
ｴﾈﾙｷﾞｰ	616 kcal	622 kcal	600 kcal	582 kcal	572 kcal	612 kcal
蛋白質	22.7 g	25.6 g	33 g	26.7 g	22.7 g	17.7 g
脂質	19.3 g	22 g	18.6 g	25.8 g	18.6 g	14.8 g

毎月19日は食育の日　食育の日　～スウェーデン～

＜ショットブラール（スウェーデン風ミートボール）＞

日本ではミートボールを、ケチャップやソースで味つけすることが多いですが
スウェーデンではホワイトソースで煮込み、リンゴンベリーソースをかけて
食べます。スウェーデンの家庭料理で、味つけは家庭によって異なるそうです。
給食ではホワイトソースで煮たクリーム煮が登場します。

＜サーモン＞

スウェーデンの魚料理にはサーモンを使ったものが多いです。脂がのったサーモンを
塩こしょうでソテーすると、サーモンのうまみをたっぷり味わえます。生で食べたり、
焼いたり燻製にしたり、いろいろな調理法や加工品で親しまれています。給食では
鮭フライが登場します。

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　れんこん
いか　ひじき　わかめ

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。

〈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。
○２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。