令和7年　2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	3（月）	4（火）	5（水）	6（木）	7（金）	10（月）	12（水）	13（木）	14（金）	17（月）	18（火）	19（水） 毎月19日は食育の日
献立	ごはん 牛乳 鬼除け汁 いわしフライ セルフ手巻きの具 手巻きのり	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 かき揚げ ひじきの炒め煮	コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ ウインナーソーセージ 大根サラダ いちごジャム	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ チンゲン菜の炒め物 レモンゼリー	ごはん 牛乳 鶏すき 肉団子のオニオンソース れんこんサラダ	ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 さばの塩焼き 豚肉といんげんの炒め物 ゆかりふりかけ	揚げパン 牛乳 わかめラーメン ポテトサラダ 型抜きチーズ	ごはん 牛乳 キーマカレー ささみフライ ブロッコリーのサラダ ミニゼリー（オレンジ）	ごはん 牛乳 チャプチェ 鶏肉の香味だれ れんこんの炒め物 韓国のり	ごはん はっ酵乳(ジョア) 豚汁 いか天ぷらのレモン醤油 人参しりしりー みかんクレープ	菜めし 牛乳 みぞれ汁 にしんの煮付け 大阪しろ菜の煮浸し ミルメーク(ココア)	コッペパン 牛乳 スウェーデン風クリーム煮 鮭フライ マッシュポテト ブルーベリージャム
材料	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	コッペパン 1コ （小麦45g）	精白米 95	精白米 95	精白米 95	精白米 95 なめしの素 1.95	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	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	揚げ油 4 グラニュー糖 10 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 26 大豆 13 大根 32.5 人参 13 ささがきごぼう 13 青ねぎ 3.9 信州みそ 7.67 赤みそ 6.89 削り節 2.6	豚肉 32.5 豆腐 13 玉ねぎ 26 人参 13 えのきたけ 6.5 ほうれん草 6.5 淡口しょうゆ 6.5 食塩 0.13 削り節 2.6 だし昆布 0.26	鶏肉　細切れ 19.5 かぼちゃ 32.5 かぼちゃペースト 13 玉ねぎ 26 ソテードオニオン 6.5 カットポテト 13 人参 9.1 ほうれん草 6.5 豆乳(無調整) 26 ホワイトルウ(乳・小麦不使用) 10.4 食塩 0.39 なたね油 1.3	豚ひき肉 39 厚揚げ(小) 58.5 玉ねぎ 39 たけのこ 19.5 人参 19.5 白ねぎ 13 冷凍おろししょうが 1.3 冷凍おろしにんにく 0.13 八丁味噌 5.85 濃口しょうゆ 3.38 砂糖 1.56 日本酒 0.65 トウバンジャン 0.13 食塩 0.13 片栗粉 1.95 なたね油 1.3	鶏肉　細切れ 39 豆腐 39 白菜 45.5 玉ねぎ 32.5 こんにゃく 13 人参 10.4 白ねぎ 6.5 干しいたけ 0.26 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 2.6 みりん 1.3 なたね油 1.3	鶏肉　細切れ 26 豆腐 19.5 かぶ 26 なめこ 19.5 人参 13 青ねぎ 3.9 信州みそ 7.15 赤みそ 6.5 削り節 3.25 だし昆布 0.13	豚ひき肉 32.5 玉ねぎ 45.5 じゃがいも 32.5 人参 6.5 冷凍おろしにんにく 0.2 カレールウＡ 11.7 カレールウＢ 11.7 ポークブイヨン 6.5 濃口しょうゆ 1.3 なたね油 1.3	豚肉 39 はるさめ 13 玉ねぎ 32.5 人参 19.5 小松菜 13 エリンギ 13 ピーマン 3.9 冷凍おろししょうが 0.26 濃口しょうゆ 7.8 砂糖 3.9 日本酒 2.6 食塩 0.26 なたね油 0.78 ごま油 0.52	豚肉 32.5 大根 26 ささがきごぼう 19.5 里芋 19.5 人参 13 青ねぎ 3.9 信州みそ 7.15 赤みそ 6.5 削り節 3.25	鶏肉　細切れ 19.5 豆腐 19.5 大根 26 冷凍大根おろし 26 小松菜 13 玉ねぎ 13 人参 6.5 冷凍おろししょうが 0.65 淡口しょうゆ 5.85 みりん 1.95 日本酒 1.3 削り節 2.6	ミートボール(小) 45.5 玉ねぎ 26 キャベツ 19.5 人参 13 小松菜 6.5 豆乳(無調整) 26 ホワイトルウ(乳・小麦不使用) 11.7 ポークブイヨン 6.5 食塩 0.33
	いわしフライ(50g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 5.2	かき揚げ(50g) 1コ 揚げ油 4 みりん 5.85 濃口しょうゆ 2.99 砂糖 2.6 片栗粉 0.39	ウインナーソーセージ(20g) 2コ トマトケチャップ 6.5		ミートボール(大)(20g) **3コ** ソテードオニオン 6.5 淡口しょうゆ 2.6 砂糖 1.95 片栗粉 0.39	さば切身(50g) 1コ 精製塩 0.13	ささみフライ(55g) 1コ 揚げ油 4			いか天ぷら(50g) 1コ 揚げ油 4 みりん 5.2 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 2.6 レモン(果汁) 1.3 片栗粉 0.39		鮭フライ(50g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 5.2
	鶏ひき肉 26 玉ねぎ 19.5 人参 6.5 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.43 みりん 1.3 なたね油 0.65	鶏肉　細切れ 19.5 干しひじき 1.3 人参 6.5 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 2.08 みりん 1.56 なたね油 0.65	まぐろ油漬 13 大根 39 人参 6.5 青じそドレッシング 4.29 いちごジャム(10g) 1コ	鶏肉　細切れ 19.5 チンゲン菜 13 玉ねぎ 6.5 人参 6.5 濃口しょうゆ 1.3 食塩 0.13 こしょう 0.01 なたね油 0.65	ボンレスハム 10.4 れんこん 13 人参 6.5 ホールコーン 6.5 ごまドレッシング 5.2	豚肉千切り 13 さやいんげん 19.5 人参 6.5 砂糖 0.78 濃口しょうゆ 0.65 みりん 0.39 なたね油 0.65	ボンレスハム 10.4 カットポテト 32.5 きゅうり 6.5 ホールコーン 6.5 ノンエッグマヨ 9.1 砂糖 0.65 食酢 0.65 食塩 0.1	まぐろ油漬 13 ブロッコリー 32.5 人参 6.5 醤油ドレッシング 5.2	鶏肉切身(50g) 1コ 白いりごま 0.26 みりん 4.55 濃口しょうゆ 2.6 食酢 1.3 砂糖 1.04 ごま油 0.39 片栗粉 0.39	まぐろ油漬 10.4 人参 32.5 玉ねぎ 10.4 和風だし 0.52 濃口しょうゆ 0.39 食塩 0.01 なたね油 0.65	豚肉 19.5 大阪しろ菜 13 人参 13 濃口しょうゆ 1.95 砂糖 0.65 みりん 0.65 削り節 0.52	カットポテト 20 じゃがいもペースト 5 玉ねぎ 10 ホールコーン 5 食塩 0.2 こしょう 0.02 なたね油 0.5
	手巻きのり(5g) 1コ			ダイスゼリー(レモン) 45.5		ゆかりふりかけ(0.8g) 1コ	型抜きチーズ(10g) 1コ	ミニゼリー(オレンジ)(16g) 1コ	焼き竹輪 5 れんこん 15 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 なたね油 0.5	みかんクレープ(35g) 1コ （卵・乳・小麦不使用） ＜直送＞	ミルメーク(ココア)(8g) 1コ	ブルーベリージャム(15g) 1コ
	節分献立								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	793 kcal	779 kcal	834 kcal	784 kcal	835 kcal	717 kcal	700 kcal	884 kcal	802 kcal	808 kcal	718 kcal	718 kcal
蛋白質	37.5 g	27.8 g	33.2 g	30.8 g	32 g	36.1 g	30.9 g	32.8 g	36.7 g	30.4 g	31.2 g	31.2 g
脂質	24.7 g	27.8 g	35.9 g	24.9 g	31.4 g	25 g	29.6 g	32.8 g	24 g	20.2 g	21.1 g	21.1 g

日・曜日	20（木）	21（金）	25（火）	26（水）	27（木）	28（金）
献立	ごはん 牛乳 けんちん汁 照り焼きハンバーグ 白菜のサラダ パインゼリー	ごはん 牛乳 セルフ中華丼 揚げぎょうざ もやしの炒め物	ごはん 牛乳 つくね汁 赤魚の醤油焼き 野菜炒め 豆大福	コッペパン 牛乳 野菜のコンソメ煮 ＊オムレツ ごぼうサラダ 黒豆きなこクリーム	ごはん 牛乳 春雨スープ しゅうまい ひじきの中華和え きらず揚げ	ごはん はっ酵乳（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
材料	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
	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 19.5 油揚げ 13 大根 19.5 人参 13 里芋 6.5 ささがきごぼう 6.5 れんこん 6.5 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	豚肉 32.5 切いか 13 白菜 45.5 玉ねぎ 45.5 人参 19.5 たけのこ 13 生しいたけ 3.9 冷凍おろししょうが 0.13 ガラスープ 6.5 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.26 こしょう 0.04 片栗粉 2.6 なたね油 1.3	鶏つくね 39 豆腐 13 油揚げ 6.5 玉ねぎ 26 人参 13 えのきたけ 6.5 青ねぎ 3.9 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.13 削り節 2.6 だし昆布 0.26	豚肉 32.5 じゃがいも 45.5 玉ねぎ 32.5 大根 32.5 人参 19.5 ブロッコリー 19.5 しめじ 6.5 粉末コンソメ 1.95 淡口しょうゆ 1.3 食塩 0.26 こしょう 0.03	鶏肉　細切れ 32.5 はるさめ 3.9 白菜 26 玉ねぎ 19.5 人参 13 小松菜 6.5 ポークブイヨン 13 淡口しょうゆ 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 11.7 カレールウＢ 11.7 ポークブイヨン 6.5 濃口しょうゆ 1.3 なたね油 1.3
	ハンバーグ(50g) 1コ 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.82 みりん 0.78 片栗粉 0.39	ぎょうざ(17g) **3コ** 揚げ油 4	赤魚の醤油焼き(50g) 1コ 豚肉 32.5 キャベツ 13 人参 13 淡口しょうゆ 0.69 食塩 0.13 こしょう 0.03 片栗粉 0.33 なたね油 0.65	＊オムレツ(50g) 1コ トマトケチャップ 7.8 ボンレスハム 10.4 ささがきごぼう 13 人参 6.5 むきえだまめ 3.9 白いりごま 1.04 ノンエッグマヨ 4.55 淡口しょうゆ 0.45	しゅうまい(18g) **3コ** まぐろ油漬 13 干しひじき 0.65 きゅうり 26 人参 6.5 ホールコーン 6.5 食酢 2.6 砂糖 1.95 濃口しょうゆ 1.95 ごま油 1.3	カットウインナー 13 キャベツ 26 人参 6.5 濃口しょうゆ 0.65 食塩 0.26 こしょう 0.01 なたね油 0.65
	ささみフレーク 10 白菜 20 人参 5 ごまドレッシング 5	まぐろ油漬 19.5 緑豆もやし 19.5 人参 6.5 濃口しょうゆ 1.3 砂糖 1.04 食酢 0.65 食塩 0.07 なたね油 0.65		黒豆きなこクリーム(10g) 1コ （乳含む）	きらず揚げ(8g) 1コ	りんご(缶詰) 32.5 ダイスゼリー(りんご) 26
	パインゼリー(70g) 1コ ＜直送＞		豆大福(60g) 1コ ＜直送＞			
ｴﾈﾙｷﾞｰ	763 kcal	761 kcal	875 kcal	767 kcal	743 kcal	755 kcal
蛋白質	28 g	31.4 g	40.5 g	34.3 g	28.6 g	21.5 g
脂質	24.6 g	25.3 g	21.8 g	29.7 g	24.1 g	19 g

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。