令和7年 6月分 中学校給食献立表

<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	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	16(月)	17(火)	18(水)
献立	ごはん 牛乳 ごま豆乳汁 豚肉の梅肉ソース マスカットゼリー	ごはん はっ酵乳(ジョア) マーボー春雨 春巻き もやしの炒め物	食パン 牛乳 ポトフ いかフリッター ごぼうサラダ 黒豆きなこクリーム	わかめごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 ＊いわしの生姜煮 高野豆腐の煮物	ごはん 牛乳 肉豆腐 れんこんの磯辺揚げ 大根サラダ サクッと昆布	ごはん 牛乳 わかめスープ しゅうまい 切干大根の肉みそ炒め ソフールヨーグルト	ごはん はっ酵乳(アシドミルク) チキンカレー ＊うずらの煮卵 小松菜サラダ 型抜きチーズ	コッペパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 かますの竜田揚げ ブロッコリーのサラダ いちごジャム	ごはん 牛乳 豚じゃが ＊だし巻き卵 いんげんのごまマヨ和え	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 白身魚フライ 肉野菜炒め	ごはん 牛乳 ソーキ汁 紅芋コロッケ 人参しりしりー のり佃煮	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 大学いも ひじきの炒め煮	食パン はっ酵乳(ジョア) オニオンスープ ハンバーグのデミソース ポテトサラダ スライスチーズ
材料	精白米 90	精白米 90	食パン(小麦70g) 1コ	精白米 95 わかめご飯の素 1.95	精白米 90	精白米 90	精白米 95	コッペパン(小麦80g) 1コ	精白米 90	精白米 90	精白米 90	精白米 90	食パン(小麦70g) 1コ
	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	はっ酵乳(アシドミルク) 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
	鶏肉 細切れ 19.5 豆腐 13 油揚げ 6.5 白菜 26 じゃがいも 19.5 人参 13 しめじ 6.5 青ねぎ 3.9 練りごま 1.3 豆乳(無調整) 13 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 26 緑豆はるさめ 19.5 玉ねぎ 39 キャベツ 26 人参 13 エリンギ 6.5 冷凍おろししょうが 0.39 冷凍おろしにんにく 0.2 赤みそ 4.55 濃口しょうゆ 3.25 砂糖 0.65 食塩 0.39 トウバンジャン 0.13 こしょう 0.03 なたね油 1.3	鶏肉 細切れ 26 じゃがいも 19.5 カットポテト 19.5 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	豚肉 32.5 冬瓜 32.5 玉ねぎ 13 人参 13 ほうれん草 6.5 赤みそ 7.8 白みそ 7.8 削り節 3.25 だし昆布 0.13	豚肉 52 豆腐 52 白菜 39 玉ねぎ 26 人参 19.5 えのきたけ 6.5 濃口しょうゆ 4.42 スープストック 0.45 食塩 0.13 こしょう 0.05 なたね油 1.3	鶏肉 細切れ 26 なると 6.5 乾燥わかめ 0.39 玉ねぎ 19.5 白菜 19.5 人参 13 ガラスープ 23.4 淡口しょうゆ 4.55 食塩 0.65 こしょう 0.03	鶏肉 細切れ 32.5 玉ねぎ 45.5 じゃがいも 19.5 カットポテト 19.5 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	ミートボール(小) 52 じゃがいも 19.5 カットポテト 19.5 キャベツ 32.5 玉ねぎ 32.5 人参 13 トマト水煮 13 トマトピューレー 6.5 トマトケチャップ 1.3 濃口しょうゆ 1.3 砂糖 1.3 スープストック 0.65 食塩 0.52 なたね油 0.65	豚肉 39 じゃがいも 32.5 カットポテト 32.5 玉ねぎ 39 糸こんにゃく 19.5 人参 13 むきえだまめ 3.9 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 2.86 みりん 1.3 なたね油 1.3 削り節 0.65	鶏肉 細切れ 26 じゃがいも 32.5 玉ねぎ 26 人参 13 青ねぎ 3.9 赤みそ 7.8 白みそ 7.8 削り節 3.25 だし昆布 0.2	豚肉角切 32.5 豆腐 19.5 油揚げ 6.5 冬瓜 26 人参 13 青ねぎ 3.9 細切り昆布 0.65 冷凍おろししょうが 0.2 淡口しょうゆ 5.2 日本酒 1.3 食塩 0.39 削り節 2.6 だし昆布 0.26	豚肉 52 さつま揚げ 6.5 白菜 45.5 大根 45.5 玉ねぎ 19.5 人参 13 冷凍おろししょうが 1.3 ガラスープ 13 淡口しょうゆ 7.8 みりん 1.95 食塩 0.26	鶏肉 細切れ 26 玉ねぎ 26 ソテードオニオン 26 キャベツ 19.5 人参 10.4 ブロッコリー 9.1 ポークブイヨン 6.5 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.26 こしょう 0.03
	豚肉 45.5 玉ねぎ 19.5 梅肉 1.56 日本酒 2.6 濃口しょうゆ 1.3 砂糖 1.3 なたね油 0.65	春巻き(50g) 1コ 揚げ油 4	いかフリッター(40g) 1コ 揚げ油 4 精製塩 0.13	＊いわしの生姜煮(50g) 1コ	れんこんの磯辺揚げ(40g) 1コ 揚げ油 4	しゅうまい(18g) **3コ**	＊うずら卵 35 濃口しょうゆ 2.5 みりん 2 砂糖 1	かますの竜田揚げ(40g) 1コ 揚げ油 4	＊だし巻き卵(60g) 1コ	白身魚フライ(50g) 1コ 揚げ油 4	紅芋コロッケ(50g) 1コ 揚げ油 4	さつまいもカット 52 揚げ油 4 黒いりごま 0.26 砂糖 6.5 濃口しょうゆ 0.65	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 トマトピューレー 0.52
	ダイスゼリー(マスカット) 45.5	まぐろ油漬 19.5 緑豆もやし 19.5 人参 6.5 濃口しょうゆ 1.56 砂糖 1.04 食酢 0.65 食塩 0.07 なたね油 0.65	ボンレスハム 10 ささがきごぼう 13 人参 6.5 むきえだまめ 4 白いりごま 1 ノンエッグマヨ 5 淡口しょうゆ 0.5 黒豆きなこクリーム(10g)(乳含む) 1コ	高野豆腐 4.29 さやいんげん 13 砂糖 2.34 淡口しょうゆ 1.69 みりん 0.78 削り節 0.26	まぐろ油漬 13 大根 26 きゅうり 6.5 人参 6.5 青じそドレッシング 3.9	豚ひき肉 19.5 切干大根 1.95 人参 13 白ねぎ 6.5 冷凍おろししょうが 0.13 冷凍おろしにんにく 0.13 砂糖 2.6 日本酒 2.6 八丁味噌 2.21 淡口しょうゆ 0.33 なたね油 0.39	まぐろ油漬 6.5 小松菜 26 玉ねぎ 13 ホールコーン 3.9 食酢 1.69 砂糖 1.3 濃口しょうゆ 1.3 なたね油 0.91	かますの竜田揚げ(40g) 1コ 揚げ油 4	まぐろ油漬 13 さやいんげん 19.5 人参 6.5 白すりごま 0.65 練りごま 0.65 ノンエッグマヨ 5.2 淡口しょうゆ 0.13 食塩 0.01	豚肉 26 キャベツ 19.5 玉ねぎ 6.5 人参 6.5 淡口しょうゆ 0.65 食塩 0.1 こしょう 0.03 片栗粉 0.33 なたね油 0.65	まぐろ油漬 13 人参 26 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 のり佃煮(10g) 1コ	鶏肉 細切れ 19.5 干しひじき 1.3 人参 6.5 砂糖 2.08 濃口しょうゆ 1.69 みりん 1.56 なたね油 0.65	ボンレスハム 8 カットポテト 25 きゅうり 5 人参 5 ノンエッグマヨ 7 砂糖 0.5 食酢 0.5 食塩 0.04
					サクッと昆布(2.5g) 1コ	ソフールヨーグルト(70g)<直送> 1コ	型抜きチーズ(10g) 1コ	いちごジャム(10g) 1コ					スライスチーズ(15g) 1コ
			歯と口の健康週間 献立								**沖縄県の料理**		
ｴﾈﾙｷﾞｰ	722 kcal	819 kcal	773 kcal	732 kcal	741 kcal	715 kcal	833 kcal	786 kcal	760 kcal	734 kcal	720 kcal	766 kcal	745 kcal
蛋白質	34.5 g	23.3 g	32.3 g	32.4 g	32.8 g	33.8 g	27.2 g	38.2 g	32 g	33.3 g	29.5 g	30.3 g	34 g
脂質	21.3 g	24.8 g	34.7 g	23.7 g	24.5 g	20.4 g	26.7 g	28 g	26.5 g	23.2 g	20.8 g	22.7 g	27.2 g

日・曜日	19(木)	20(金)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	30(月)
献立	ごはん 牛乳 船場汁 お好み焼き セルフかやくごはん ミルメーク(コーヒー) 毎月19日は食育の日	ごはん 牛乳 じゃがいものスープ煮 ＊オムレツ セルフチキンライス	ごはん 牛乳 鶏すき さばのみそ煮 りんごミックス	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 ポテトコロッケ いんげんのごま炒め	コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ のり塩ポテト ツナマヨサンド スティックチーズ	ごはん 牛乳 八宝菜 ぎょうざ 高菜のそぼろ炒め	ごはん はっ酵乳(アシドミルク) ポークカレー ゆでとうもろこし オクラのごまマヨ和え ミニフィッシュ	ごはん 牛乳 厚揚げの煮物 ささみフライ ほうれん草のお浸し
材料	精白米 90	精白米 90	精白米 90	精白米 90	コッペパン(小麦80g) 1コ	精白米 90	精白米 95	精白米 90
	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
	さば角切り 19.5 大根 32.5 白菜 26 人参 13 青ねぎ 6.5 冷凍おろししょうが 0.65 濃口しょうゆ 3.9 日本酒 2.6 食塩 0.39 だし昆布 0.39	カットウインナー 19.5 じゃがいも 26 カットポテト 26 キャベツ 32.5 玉ねぎ 26 ソテードオニオン 13 人参 19.5 パセリ(乾) 0.07 ポークブイヨン 13 淡口しょうゆ 2.86 食塩 0.39 こしょう 0.05	鶏肉 細切れ 32.5 豆腐 39 白菜 45.5 玉ねぎ 39 こんにゃく 13 人参 10.4 白ねぎ 6.5 生しいたけ 2.6 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 19.5 豆腐 13 油揚げ 6.5 乾燥わかめ 0.39 大根 39 人参 15.6 しめじ 9.1 赤みそ 7.8 白みそ 7.8 削り節 3.25 だし昆布 0.13	ポンレスハム 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 じゃがいも 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	豚肉 52 白菜 52 玉ねぎ 45.5 人参 19.5 緑豆もやし 19.5 生しいたけ 6.5 淡口しょうゆ 4.55 オイスターソース 0.78 食塩 0.39 こしょう 0.05 片栗粉 2.6 なたね油 1.3	豚肉 32.5 玉ねぎ 39 じゃがいも 19.5 カットポテト 19.5 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	豚ひき肉 26 厚揚げ 39 大根 39 玉ねぎ 32.5 人参 19.5 こんにゃく 13 さやいんげん 9.1 濃口しょうゆ 6.89 砂糖 2.08 みりん 1.43 なたね油 1.3 削り節 0.65
	お好み焼き(50g) 1コ 濃厚ソース 5.2			ポテトコロッケ(50g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 5.2			カットコーン(44g) 1コ	
	鶏肉 細切れ 26 油揚げ 3.9 ささがきごぼう 6.5 人参 6.5 つきこんにゃく 3.9 濃口しょうゆ 3.9 みりん 2.6 日本酒 1.3 削り節 0.65	＊オムレツ(50g) 1コ トマトケチャップ 7.8	さば味噌煮(50g) 1コ りんご(缶詰) 32.5 ダイスゼリー(りんご) 26		ナチュラルカットポテト 45 揚げ油 4 精製塩 0.1 あおのり 0.02	ぎょうざ(17g) **3コ** 濃口しょうゆ 2.6 食酢 1.95 みりん 1.3	ポンレスハム 19.5 オクラ 13 キャベツ 13 人参 13 白すりごま 1.3 ノンエッグマヨ 2.99 淡口しょうゆ 0.13 こしょう 0.03 食塩 0.01	ささみフライ(55g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 5.2
		鶏肉 細切れ 26 玉ねぎ 26 人参 6.5 マッシュルーム 6.5 トマトピューレー 5.2 むきえだまめ 3.9 トマトケチャップ 7.8 ウスターソース 0.65 食塩 0.2 スープストック 0.13 こしょう 0.01 なたね油 0.65		豚肉 13 さやいんげん 19.5 人参 9.1 白すりごま 0.33 白いりごま 0.33 砂糖 1.3 淡口しょうゆ 0.78 みりん 0.39 ごま油 0.65	まぐろ油漬 26 玉ねぎ 32.5 きゅうり 6.5 ノンエッグマヨ 5.2	鶏ひき肉 32.5 人参 13 たかな漬 13 みりん 0.65 日本酒 0.39 濃口しょうゆ 0.03 なたね油 0.65		ほうれん草 26 えのきたけ 6.5 人参 6.5 みりん 2.6 淡口しょうゆ 1.56 削り節 0.52
	ミルメーク(コーヒー)(5g) 1コ				スティックチーズ(10g) 1コ		ミニフィッシュ(5g) 1コ	
	大阪府の料理							
ｴﾈﾙｷﾞｰ	729 kcal	699 kcal	781 kcal	715 kcal	836 kcal	731 kcal	801 kcal	743 kcal
蛋白質	27.8 g	27.3 g	28.6 g	26.8 g	33.7 g	35.3 g	31 g	31.3 g
脂質	25.2 g	20.6 g	27 g	21.9 g	36.2 g	22.1 g	18.6 g	23.9 g

令和6年度 ふくまるアイデア給食献立コンテスト 採用献立
（池田市内の中学生が考えた給食）

実施日	考えた人の学校名	献立名	ナイスアイデアポイント!
18日(水)	池田中学校	食パン オニオンスープ ハンバーグのデミソース ポテトサラダ	テーマは「栄養たっぷり王道ランチ」。発祥地がヨーロッパの料理に統一しています。

※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。

今月の給食で使用している旬の食材

オクラ、かぼちゃ、きゅうり、さやいんげん、玉ねぎ、冬瓜、とうもろこし、トマト、じゃがいも、マッシュルーム、かます、わかめ

<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。
○6月に使用するお米は、青森県でとれた「はれわたり」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インスタグラムで見ることができます。