令和7年 8・9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。

日・曜日	8/27(水)	28(木)	29(金)	9/1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
こんだて	コッペパン ぎゅうにゅう スマイルコーンポタージュ かぼちゃひきにくフライ ようなしジャム	ごはん はっこうにゅう（アシドミルク） なつやさいカレー オクラのごまマヨあえ ミニゼリー（アセロラ）	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる スマイルたまねぎソースささがなやき きんぴらごぼう	ごはん はっこうにゅう(ジョア) ぼうさいシチュー ウインナーソーセージ かんかんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ごもくじる スタミナなっとう ハイチーズ	コッペパン ぎゅうにゅう あつあげのトマトに こんさいサラダ チョコレートスプレッド	ごはん ぎゅうにゅう スマイルたまねぎのみそしる かきあげ ひじきのいために	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 ゴーヤチャンプルー とりにくのてりやき れいとうみかん	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ コーンしゅうまい やさいいため	コッペパン ぎゅうにゅう レタススープ ハンバーグ かぼちゃサラダ いちごジャム	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	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ミンチカツ ツナとピーマンのいためもの
さいりょう	コッペパン 1コ 普通牛乳 1本 豚肉 20 じゃがいも 15 **スマイルじゃがいも** 5 **スマイル玉ねぎ** 20 ホールコーン 10 とうもろこしペースト 10 人参 10 ほうれん草 5 豆乳(無調整) 15 ホワイトルウ(乳・小麦不使用) 10 食塩 0.1 かぼちゃひき肉フライ(40g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4 洋梨ジャム(10g) 1コ	精白米 75 はっ酵乳(アシドミルク) 1本 豚肉 20 玉ねぎ 30 じゃがいも 20 なす 15 人参 10 ピーマン 3 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 7 濃口しょうゆ 1 なたね油 1 まぐろ油漬 15 オクラ 10 キャベツ 10 人参 5 白すりごま 1 ノンエッグマヨ 2.3 淡口しょうゆ 0.1 こしょう 0.02 食塩 0.01 ミニゼリー(アセロラ)(22g) 1コ	精白米 70 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 20 さつまいも 25 白菜 15 人参 10 しめじ 5 青ねぎ 3 赤みそ 6 白みそ 6 削り節 2.5 だし昆布 0.1 さば切身(50g) 1コ **スマイル玉ねぎ** 5 濃厚ソース 1.5 日本酒 1 砂糖 0.5 濃口しょうゆ 0.2 なたね油 0.2 豚肉 15 ささがきごぼう 10 人参 5 むきえだまめ 5 白すりごま 0.5 濃口しょうゆ 1.1 砂糖 0.85 ごま油 0.5	防災シチュー(レトルト)(200g) 1コ ウインナーソーセージ(20g) 1コ まぐろ油漬 10 大豆 5 千しひじき 1 ホールコーン 5 醤油ドレッシング 4 **防災の日献立**	精白米 70 はっ酵乳(ジョア) 1本 豚肉 25 大根 15 ささがきごぼう 10 人参 10 つきこんにゃく 10 小松菜 10 淡口しょうゆ 4 食塩 0.2 削り節 2 だし昆布 0.2 鶏ひき肉 25 挽きわり納豆 8 人参 5 青ねぎ 3 しょうが 0.3 冷凍おろしにんにく 0.1 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1.5 日本酒 0.3 チリパウダー 0.01 ごま油 0.5 ハイチーズ(12g) 1コ	精白米 70 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 20 厚揚げ 25 じゃがいも 15 カットポテト 15 玉ねぎ 25 キャベツ 20 人参 15 トマト水煮 10 トマトピューレー 5 むきえだまめ 5 トマトケチャップ 1 濃口しょうゆ 1 砂糖 1 スープストック 0.5 食塩 0.2 なたね油 0.5 れんこん 15 大根 10 人参 10 ごまドレッシング 3.5 チョコレートスプレッド(15g) 1コ (乳不使用)	精白米 70 普通牛乳 1本 豚肉 15 **スマイル玉ねぎ** 20 白菜 15 人参 10 えのきたけ 7 青ねぎ 3 赤みそ 6 白みそ 6 削り節 2.5 だし昆布 0.1 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 鶏肉 細切れ 15 千しひじき 1 人参 5 さやいんげん 3 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.6 みりん 1.2 なたね油 0.5	精白米 70 普通牛乳 1本 豚肉 30 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 グラスープ 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 ぎょうざ(17g) 2コ 揚げ油 4 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	精白米 70 普通牛乳 1本 ボンレスハム 25 豆腐 45 玉ねぎ 30 緑豆もやし 15 人参 15 ゴーヤ 10 花かつお 0.3 濃口しょうゆ 3 食塩 0.4 ごま油 1 鶏肉 細切れ 60 冷凍おろししょうが 0.15 濃口しょうゆ 4.5 砂糖 1.5 みりん 0.9 片栗粉 0.3 冷凍みかん(50g) 1コ	精白米 70 普通牛乳 1本 豚ひき肉 30 厚揚げ(小) 45 玉ねぎ 25 たけのこ 10 なす 10 人参 10 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 0.75 コーンしゅうまい(18g) 2コ 鶏肉 細切れ 25 キャベツ 10 人参 10 淡口しょうゆ 1.4 食塩 0.05 こしょう 0.02 片栗粉 0.3 なたね油 0.5	コッペパン 1コ 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 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 ポークブイヨン 10 淡口しょうゆ 3 食塩 0.3 こしょう 0.02 ハンバーグ(50g) 1コ トマトケチャップ 5 濃厚ソース 2 ボンレスハム 10 かぼちゃ 18 玉ねぎ 10 ノンエッグマヨ 5 砂糖 0.5 食酢 0.2 食塩 0.04 いちごジャム(10g) 1コ	精白米 75 はっ酵乳(アシドミルク) 1本 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 7 濃口しょうゆ 1 なたね油 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 りんご(缶詰) 25 ダイスゼリー(りんご) 20	精白米 70 普通牛乳 1本 豆腐 15 油揚げ 10 大根 15 里芋 10 人参 7 ささがきごぼう 5 れんこん 5 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 5 食塩 0.1 片栗粉 0.5 削り節 2 だし昆布 0.2 ミンチカツ(50g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4 まぐろ油漬 10 玉ねぎ 15 人参 10 ピーマン 3 濃口しょうゆ 0.86 砂糖 0.5 みりん 0.2 なたね油 0.5
ｴﾈﾙｷﾞｰ	573 kcal	618 kcal	653 kcal	802 kcal	546 kcal	532 kcal	649 kcal	598 kcal	649 kcal	681 kcal	581 kcal	609 kcal	617 kcal
蛋白質	21.5 g	19 g	33.3 g	20.4 g	26.7 g	21.1 g	21.8 g	24.5 g	32.6 g	30.1 g	27.5 g	17.3 g	22.2 g
脂質	22 g	15.6 g	24.4 g	26.9 g	18.7 g	20.4 g	24.8 g	21.9 g	24.1 g	27.3 g	24.8 g	14.7 g	22.1 g

日・曜日	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	22(月)	24(水)	25(木)	26(金)	29(月)	30(火)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが ＊いわしのしょうがに セルフたかなごはん	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ フランクフルトソーセージ だいこんサラダ いちじくジャム	わかめごはん はっこうにゅう(ジョア) ＊たまごとトマトのスープ はるまき ブロッコリーのちゅうかあえ	ごはん ぎゅうにゅう アヒアコ しろみざかなフライ ギサド・デ・ポーヨ	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ピーマンのにくづめフライ ひじきのちゅうかあえ	コッペパン ぎゅうにゅう やきそば てりやきミートボール ミニゼリー(ぶどう)	ごはん ぎゅうにゅう なめこのみそしる モウカザメフライ ぶたにくといんげんのいためもの	ごはん はっこうにゅう(ジョア) かぼちゃのそぼろに さんまのおろしだれ れんこんのあおのりいため	ごはん ぎゅうにゅう とんじる あかうおのしょうゆやき チンゲンサイのいためもの スティックチーズ	ごはん はっこうにゅう（アシドミルク） ポークカレー ごぼうサラダ ミニフィッシュ
さいりょう	精白米 70 普通牛乳 1本 豚肉 30 じゃがいも 25 カットポテト 25 玉ねぎ 30 糸こんにゃく 15 人参 10 むきえだまめ 3 濃口しょうゆ 5 砂糖 2.2 みりん 1 なたね油 1 削り節 0.5 ＊いわしの生姜煮(50g) 1コ 鶏ひき肉 15 人参 7 白ねぎ 5 たかな漬 5 日本酒 0.5 砂糖 0.3 オイスターソース 0.2 中華スープの素 0.08 ごま油 0.5	コッペパン 1コ 普通牛乳 1本 豚肉 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 じゃがいも 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 フランクフルトソーセージ(40g) 1コ トマトケチャップ 5 まぐろ油漬 10 大根 25 人参 5 青じそドレッシング 3.3 いちじくジャム(15g) 1コ	精白米 75 わかめご飯の素 1.5 はっ酵乳(ジョア) 1本 ＊液卵 10 ベーコン 10 玉ねぎ 30 トマト水煮 20 人参 10 ズッキーニ 8 冷凍おろしにんにく 0.1 ポークブイヨン 5 淡口しょうゆ 4 食塩 0.3 こしょう 0.02 片栗粉 0.25 春巻き(50g) 1コ 揚げ油 4 ささみフレーク 10 ブロッコリー 25 人参 5 中華ドレッシング 3 	精白米 70 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 20 カットウインナー 10 じゃがいも 20 カットポテト 20 玉ねぎ 15 人参 10 ホールコーン 8 白ねぎ 3 冷凍おろしにんにく 0.1 ポークブイヨン 10 淡口しょうゆ 2.2 食塩 0.3 こしょう 0.04 なたね油 1 白身魚フライ(50g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4 鶏肉 細切れ 20 玉ねぎ 20 トマト水煮 5 トマトケチャップ 5 冷凍おろしにんにく 0.1 食塩 0.01 こしょう 0.01 なたね油 0.5 **食育の日** **コロンビア料理**	精白米 70 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 25 緑豆はるさめ 3 白菜 20 玉ねぎ 15 人参 10 にら 3 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 ビーマンの肉詰めフライ(45g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4 まぐろ油漬 10 千しひじき 0.5 きゅうり 10 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	コッペパン 1コ 普通牛乳 1本 中華そば 40 豚肉 15 キャベツ 30 緑豆もやし 25 玉ねぎ 25 人参 10 ウスターソース 3 粉末ソース 2.5 濃厚ソース 1.2 食塩 0.2 こしょう 0.02 なたね油 1 ミートボール(大)(20g) 2コ 冷凍おろししょうが 0.3 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 2.4 日本酒 0.5 片栗粉 0.5 ミニゼリー(ぶどう)(16g) 1コ	精白米 70 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 20 豆腐 15 冬瓜 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 モウカザメフライ(50g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4 豚肉 15 さやいんげん 10 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	精白米 70 はっ酵乳(ジョア) 1本 鶏ひき肉 35 厚揚げ 20 かぼちゃ 40 玉ねぎ 15 人参 15 こんにゃく 10 さやいんげん 5 淡口しょうゆ 5 砂糖 2 みりん 1 削り節 0.5 なたね油 0.5 さんま(開き)(40g) 1コ 冷凍大根おろし 8 淡口しょうゆ 2 砂糖 1.5 片栗粉 0.3 豚肉 15 れんこん 15 人参 5 あおのり 0.06 ウスターソース 2.5 みりん 1 ごま油 0.5	精白米 70 普通牛乳 1本 豚肉 25 大根 20 里芋 15 玉ねぎ 10 人参 10 青ねぎ 3 信州みそ 5.5 赤みそ 5 削り節 2.5 赤魚の醤油焼き(50g) 1コ 鶏肉 細切れ 20 チンゲン菜 15 玉ねぎ 10 人参 5 濃口しょうゆ 0.4 食塩 0.1 こしょう 0.01 なたね油 0.5 スティックチーズ(10g) 1コ	精白米 75 はっ酵乳(アシドミルク) 1本 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 カレールウA 9 カレールウB 9 ポークブイヨン 7 濃口しょうゆ 1 なたね油 1 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 ミニフィッシュ(5g) 1コ
ｴﾈﾙｷﾞｰ	653 kcal	593 kcal	653 kcal	654 kcal	613 kcal	555 kcal	625 kcal	663 kcal	602 kcal	628 kcal
蛋白質	29.1 g	26.1 g	20.3 g	28 g	22 g	24.5 g	28.8 g	29.8 g	33.4 g	23.8 g
脂質	24.2 g	23.5 g	20.7 g	23.9 g	23.1 g	19.3 g	23.1 g	19.1 g	20.3 g	14.9 g

食育の日 ～ コロンビア ～

今月も大阪・関西万博に参加する

国の料理が登場します。

<アヒアコ>

アヒアコは炒めた鶏肉に水を加え、じゃがいもやとうもろこしを入れて煮込む料理です。じゃがいもをあえて煮崩すように煮込むのが特徴です。

<ギサド・デ・ポーヨ>

鶏肉をトマトソースで煮込んだ料理です。ごはんにのせて食べます。

今月の給食で使用している旬の食材

スマイル玉ねぎ・スマイルじゃがいも

えだまめ・かぼちゃ・きゅうり・ゴーヤ・ズッキーニ・にら

さやいんげん・チンゲン菜・冬瓜・ホールコーン・なす

ピーマン・レタス・しいたけ・いわし・さんま・いちじく・ぶどう

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	献立名	考えた人の学校名
9/18(木)	わかめごはん	池田中学校
	卵とトマトのスープ	
	春巻き	
	ブロッコリーの中華和え	

ナイスアイデアポイント!

6つの基礎食品群を取り入れた、色とりどりの栄養満点給食

<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。
○8・9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。

令和6年度 池田産給食献立コンテスト 採用献立

(池田市内の小学生が考えた給食)

実施日	献立名	考えた人の学校名
8/29(金)	スマイル玉ねぎソース魚焼き	池田小学校

※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