令和7年 8・9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	8/26(火)	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)
献立	ごはん 牛乳 含め煮 米粉のたこ焼き 切干大根の肉みそ炒め	コッペパン 牛乳 スマイルコーンポタージュ かぼちゃひき肉フライ 小松菜サラダ 洋梨ジャム	ごはん はっ酵乳(アシドミルク) 夏野菜カレー ささみフライ オクラのごまマヨ和え ミニゼリー(アセロラ)	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 スマイル玉ねぎソース魚焼き きんぴらごぼう	ごはん はっ酵乳(ジョア) 防災シチュー ウインナーソーセージ 缶缶サラダ	ごはん 牛乳 ごもく汁 ＊だし巻き卵 スタミナ納豆 ハイチーズ	コッペパン 牛乳 厚揚げのトマト煮 あじフライ 根菜サラダ チョコレートスプレッド	ごはん 牛乳 スマイル玉ねぎのみそ汁 かき揚げ ひじきの炒め煮	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 ゴーヤチャンプルー 鶏肉の照り焼き 冷凍みかん ミルメーク(コーヒー)	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ コーンしゅうまい 野菜炒め 野菜ふりかけ	コッペパン 牛乳 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 90 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 32.5 さつま揚げ 13 ミニがんもどき 26 じゃがいも 39 大根 32.5 人参 19.5 こんにゃく 13 さやいんげん 6.5 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 2.99 みりん 1.3 削り節 0.65 米粉のたこ焼き(20g) **3コ** 濃厚ソース 5.2 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	コッペパン(小麦80g) 1コ 普通牛乳 1本 豚肉 26 じゃがいも 19.5 **スマイルじゃがいも** 6.5 **スマイル玉ねぎ** 26 ホールコーン 13 とうもろこしペースト 13 人参 13 ほうれん草 6.5 豆乳(無調整) 19.5 ホワイトルウ(乳・小麦不使用) 13 食塩 0.13 かぼちゃひき肉フライ(60g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2 ささみフレーク 5 小松菜 25 **スマイル玉ねぎ** 15 醤油ドレッシング 3.55 洋梨ジャム(10g) 1コ	精白米 95 はっ酵乳(アシドミルク) 1本 豚肉 26 玉ねぎ 39 じゃがいも 26 なす 19.5 人参 13 ピーマン 3.9 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 9.1 濃口しょうゆ 1.3 なたね油 1.3 ささみフライ(55g) 1コ 揚げ油 4 まぐろ油漬 19.5 オクラ 13 キャベツ 13 人参 6.5 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 ミニゼリー(アセロラ)(22g) 1コ	精白米 90 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 26 さつまいも 32.5 白菜 19.5 人参 13 しめじ 6.5 青ねぎ 3.9 赤みそ 7.8 白みそ 7.8 削り節 3.25 だし昆布 0.13 さば切身(50g) 1コ **スマイル玉ねぎ** 6.5 濃厚ソース 1.95 日本酒 1.3 砂糖 0.65 濃口しょうゆ 0.26 なたね油 0.26 豚肉 19.5 ささがきごぼう 13 人参 6.5 むきえだまめ 6.5 白すりごま 0.65 濃口しょうゆ 1.43 砂糖 1.11 ごま油 0.65	精白米 90 普通牛乳 1本 はっ酵乳(ジョア) 1本 防災シチュー(レトルト)(200g) 1コ ウインナーソーセージ(20g) 2コ まぐろ油漬 13 大豆 6.5 干しひじき 1.3 ホールコーン 6.5 醤油ドレッシング 5.2 **防災の日献立**	精白米 90 普通牛乳 1本 豚肉 32.5 大根 19.5 ささがきごぼう 13 人参 13 つきこんにゃく 13 小松菜 13 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.26 削り節 2.6 だし昆布 0.26 ＊だし巻き卵(60g) 1コ 鶏ひき肉 32.5 挽きわり納豆 10.4 人参 6.5 青ねぎ 3.9 しょうが 0.39 冷凍おろしにんにく 0.13 濃口しょうゆ 1.95 砂糖 1.95 日本酒 0.39 チリパウダー 0.01 ごま油 0.65 ハイチーズ(12g) 1コ	コッペパン(小麦80g) 1コ 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 26 厚揚げ 32.5 じゃがいも 19.5 カットポテト 19.5 玉ねぎ 32.5 キャベツ 26 人参 19.5 トマト水煮 13 トマトピューレー 6.5 むきえだまめ 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 0.26 なたね油 0.65 あじフライ(40g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4 れんこん 19.5 大根 13 人参 13 ごまドレッシング 4.55 チョコレートスプレッド(15g) 1コ (乳不使用)	精白米 90 普通牛乳 1本 豚肉 19.5 **スマイル玉ねぎ** 26 白菜 19.5 人参 13 えのきたけ 9.1 青ねぎ 3.9 赤みそ 7.8 白みそ 7.8 削り節 3.25 だし昆布 0.13 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 鶏肉 細切れ 19.5 干しひじき 1.3 人参 6.5 さやいんげん 3.9 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 2.08 みりん 1.56 なたね油 0.65	精白米 90 普通牛乳 1本 豚肉 39 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 濃口しょうゆ 5.2 食塩 0.26 こしょう 0.04 片栗粉 2.6 なたね油 1.3 ぎょうざ(17g) **3コ** 揚げ油 4 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	精白米 90 普通牛乳 1本 ポンレスハム 32.5 豆腐 58.5 玉ねぎ 39 緑豆もやし 19.5 人参 19.5 ゴーヤ 13 花かつお 0.39 濃口しょうゆ 3.9 食塩 0.52 ごま油 1.3 鶏肉 細切れ 78 冷凍おろししょうが 0.2 濃口しょうゆ 5.85 砂糖 1.95 みりん 1.17 片栗粉 0.39 冷凍みかん(50g) 1コ ミルメーク(コーヒー)(5g) 1コ	精白米 90 普通牛乳 1本 豚ひき肉 39 厚揚げ(小) 58.5 玉ねぎ 32.5 たけのこ 13 なす 13 人参 13 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 0.98 コーンしゅうまい(18g) **3コ** 鶏肉 細切れ 32.5 キャベツ 13 人参 13 淡口しょうゆ 1.82 食塩 0.07 こしょう 0.03 片栗粉 0.39 なたね油 0.65 野菜ふりかけ(1.2g) 1コ	コッペパン(小麦80g) 1コ 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 32.5 玉ねぎ 32.5 レタス 32.5 人参 13 ホールコーン 6.5 パセリ(乾) 0.03 ポークブイヨン 13 淡口しょうゆ 3.9 食塩 0.39 こしょう 0.03 ハンバーグ(50g) 1コ トマトケチャップ 6.5 濃厚ソース 2.6 ポンレスハム 13 かぼちゃ 23.4 玉ねぎ 13 ノンエッグマヨ 6.5 砂糖 0.65 食酢 0.26 食塩 0.05 いちごジャム(10g) 1コ	精白米 95 はっ酵乳(アシドミルク) 1本 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 9.1 濃口しょうゆ 1.3 なたね油 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 りんご(缶詰) 32.5 ダイスゼリー(りんご) 26
ｴﾈﾙｷﾞｰ	785 kcal	825 kcal	871 kcal	771 kcal	947 kcal	735 kcal	828 kcal	761 kcal	736 kcal	815 kcal	854 kcal	770 kcal	753 kcal
蛋白質	33.2 g	31 g	30.9 g	37.7 g	25.5 g	38 g	34.4 g	25.8 g	30 g	40.1 g	37.8 g	35 g	21.1 g
脂質	22.4 g	29.3 g	25.4 g	27.1 g	34 g	26.2 g	30.9 g	26.8 g	25.2 g	28.9 g	33.5 g	29.4 g	19 g

日・曜日	12(金)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	22(月)	24(水)	25(木)	26(金)	29(月)	30(火)
献立	ごはん 牛乳 けんちん汁 ミンチカツ ツナとピーマンの炒め物 のり佃煮	ごはん 牛乳 豚じゃが ＊いわしの生姜煮 セルフ高菜ごはん	コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ フランクフルトソーセージ 大根サラダ いちじくジャム	わかめごはん はっ酵乳(ジョア) ＊卵とトマトのスープ 春巻き ブロッコリーの中華和え	ごはん 牛乳 アヒアコ 白身魚フライ ギサド・デ・ポーヨ ミャクミャクのリ	ごはん 牛乳 春雨スープ ピーマンの肉詰めフライ ひじきの中華和え きらず揚げ	コッペパン 牛乳 焼きそば 照り焼きミートボール 海藻サラダ ミニゼリー(ぶどう)	ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 モウカザメフライ 豚肉といんげんの炒め物 おはぎ	ごはん はっ酵乳(ジョア) かぼちゃのそぼろ煮 さんまのおろしだれ れんこんの青のり炒め ミニゼリー(りんご)	ごはん 牛乳 豚汁 赤魚の醤油焼き チンゲン菜の炒め物 スティックチーズ	ごはん はっ酵乳(アシドミルク) ポークカレー チキンナゲット ごぼうサラダ ミニフィッシュ
材料	精白米 90 普通牛乳 1本 豆腐 19.5 油揚げ 13 大根 19.5 里芋 13 人参 9.1 ささがきごぼう 6.5 れんこん 6.5 青ねぎ 3.9 淡口しょうゆ 6.5 食塩 0.13 片栗粉 0.65 削り節 2.6 だし昆布 0.26 ミンチカツ(60g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 5.2 まぐろ油漬 13 玉ねぎ 19.5 人参 13 ピーマン 3.9 濃口しょうゆ 1.12 砂糖 0.65 みりん 0.26 なたね油 0.65 のり佃煮(10g) 1コ	精白米 90 普通牛乳 1本 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 ＊いわしの生姜煮(50g) 1コ 鶏ひき肉 19.5 人参 9.1 白ねぎ 6.5 たかな漬 6.5 日本酒 0.65 砂糖 0.39 オイスターソース 0.26 中華スープの素 0.1 ごま油 0.65	コッペパン(小麦80g) 1コ 普通牛乳 1本 豚肉 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 フランクフルトソーセージ(40g) 1コ トマトケチャップ 6.5 まぐろ油漬 13 大根 32.5 人参 6.5 青じそドレッシング 4.29 いちじくジャム(15g) 1コ	精白米 95 わかめご飯の素 1.95 はっ酵乳(ジョア) 1本 ＊液卵 13 ベーコン 13 玉ねぎ 39 トマト水煮 26 人参 13 ズッキーニ 10.4 冷凍おろしにんにく 0.13 ポークブイヨン 6.5 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.39 こしょう 0.03 片栗粉 0.33 春巻き(50g) 1コ 揚げ油 4 ささみフレーク 13 ブロッコリー 32.5 人参 6.5 中華ドレッシング 3.9	精白米 90 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 26 カットウインナー 13 じゃがいも 26 カットポテト 26 玉ねぎ 19.5 人参 13 ホールコーン 10.4 白ねぎ 3.9 冷凍おろしにんにく 0.13 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 なたね油 1.3 白身魚フライ(50g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 5.2 鶏肉 細切れ 26 玉ねぎ 26 トマト水煮 6.5 トマトケチャップ 6.5 冷凍おろしにんにく 0.13 食塩 0.01 こしょう 0.01 なたね油 0.65 味付けのり(3g) 1コ **食育の日 コロンビア料理**	精白米 90 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 32.5 緑豆はるさめ 3.9 白菜 26 玉ねぎ 19.5 人参 13 にら 3.9 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 ピーマンの肉詰めフライ(45g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 5.2 まぐろ油漬 13 干しひじき 0.65 きゅうり 13 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 きらず揚げ(8g) 1コ	コッペパン(小麦80g) 1コ 普通牛乳 1本 中華そば 52 豚肉 19.5 キャベツ 39 緑豆もやし 32.5 玉ねぎ 32.5 人参 13 ウスターソース 3.9 粉末ソース 3.25 濃厚ソース 1.56 食塩 0.26 こしょう 0.03 なたね油 1.3 ミートボール(大)(20g) **3コ** 冷凍おろししょうが 0.39 濃口しょうゆ 3.25 砂糖 3.12 日本酒 0.65 片栗粉 0.65 海藻ミックス 1 人参 8 きゅうり 8 ホールコーン 5 青じそドレッシング 4 ミニゼリー(ぶどう)(16g) 1コ	精白米 90 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 26 豆腐 19.5 キャベツ 39 冬瓜 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 モウカザメフライ(50g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 5.2 豚肉 19.5 さやいんげん 13 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 おはぎ(30g) 1コ <直送> **お彼岸**	精白米 90 はっ酵乳(ジョア) 1本 鶏ひき肉 45.5 厚揚げ 26 かぼちゃ 52 玉ねぎ 19.5 人参 19.5 こんにゃく 13 さやいんげん 6.5 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 2.6 みりん 1.3 削り節 0.65 なたね油 0.65 さんま(開き)(40g) 1コ 冷凍大根おろし 10.4 淡口しょうゆ 2.6 砂糖 1.95 片栗粉 0.39 豚肉 19.5 れんこん 19.5 人参 6.5 あおのり 0.08 ウスターソース 3.25 みりん 1.3 ごま油 0.65 ミニゼリー(りんご)(16g) 1コ	精白米 90 普通牛乳 1本 豚肉 32.5 大根 26 里芋 19.5 玉ねぎ 13 人参 13 青ねぎ 3.9 信州みそ 7.15 赤みそ 6.5 削り節 3.25 赤魚の醤油焼き(50g) 1コ 鶏肉 細切れ 26 チンゲン菜 19.5 玉ねぎ 13 人参 6.5 濃口しょうゆ 0.52 食塩 0.13 こしょう 0.01 なたね油 0.65 スティックチーズ(10g) 1コ	精白米 95 はっ酵乳(アシドミルク) 1本 豚肉 39 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 9.1 濃口しょうゆ 1.3 なたね油 1.3 チキンナゲット(18g) **3コ** 揚げ油 4 ポンレスハム 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 ミニフィッシュ(5g) 1コ
ｴﾈﾙｷﾞｰ	755 kcal	770 kcal	787 kcal	759 kcal	785 kcal	762 kcal	796 kcal	827 kcal	808 kcal	717 kcal	902 kcal
蛋白質	26.9 g	33.8 g	33.4 g	23.7 g	33.6 g	26 g	34.2 g	35.1 g	34.7 g	38.1 g	34.7 g
脂質	25 g	26.3 g	27.9 g	23.2 g	27.6 g	27.7 g	25.2 g	25.8 g	22.1 g	22.8 g	28.6 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・さやいんげん・チンゲン菜
にら・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

<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

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