令和7年　11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	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)
献立	わかめごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 さけの塩焼き さつまいもの甘煮 型抜きチーズ	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ かぼちゃひき肉フライ ごぼうサラダ ブルーベリージャム	ごはん はっ酵乳(ジョア) しょうゆラーメン ウインナーソーセージ 梅ひじきふりかけ きらず揚げ	ごはん 牛乳 ピリ辛豚汁 いか天ぶら 切干大根のかみかみサラダ	ごはん はっ酵乳(アシドミルク) ハヤシライス ＊オムレツ 野菜炒め ミニゼリー(ぶどう)	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのマヨサラダ	コッペパン 牛乳 ウインナーとキャベツのスープ のり塩ポテト 豚肉のデミソース煮 黒豆きなクリーム	ごはん 牛乳 鶏がらコーンスープ 白身魚フライ 春雨ナムル ゆかりふりかけ	ごはん 牛乳 おでん 赤魚の醤油焼き れんこんの肉みそ炒め ミルメーク(ココア)	ごはん はっ酵乳(ジョア) 肉団子の酢豚風 春巻き きゅうりの中華和え	ごはん 牛乳 里芋のすまし汁 平つくねのおろしだれ ツナサラダ スイートポテト	コッペパン 牛乳 フォー ポテトコロッケ バインミー ハイチーズ	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ちくわの磯辺揚げ セルフ高菜ごはん ソフールヨーグルト
材料	精白米 95 わかめご飯の素 1.95 普通牛乳 1本 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 5.2 みりん 2.6 食塩 0.26 鮭切身(50g) 1コ 精製塩 0.13 さつまいも 45.5 砂糖 1.3 濃口しょうゆ 0.39 型抜きチーズ(10g) 1コ	コッペパン 1コ (小麦80g) 普通牛乳 1本 豚肉 45.5 大豆 10.4 玉ねぎ 39 じゃがいも 19.5 カットポテト 19.5 人参 19.5 しめじ 13 トマトピューレー 10.4 グリンピース 3.9 トマトケチャップ 13 ウスターソース 6.5 ポークブイヨン 6.5 食塩 0.45 こしょう 0.03 なたね油 0.65 かぼちゃひき肉フライ(40g) 1コ 揚げ油 4 まぐろ油漬 10 ささがきごぼう 15 きゅうり 10 人参 5 食酢 1.5 淡口しょうゆ 0.6 砂糖 0.2 食塩 0.1 オリーブ油 0.8 ブルーベリージャム(15g) 1コ	精白米 90 はっ酵乳(ジョア) 1本 中華めん 52 鶏肉 細切れ 26 なると 6.5 キャベツ 19.5 緑豆もやし 13 人参 6.5 青ねぎ 3.9 ガラスープ 26 淡口しょうゆ 6.5 食塩 0.07 こしょう 0.03 なたね油 1.3 ウインナーソーセージ(20g) 2コ 干しひじき 1.3 人参 3.9 ピーマン 3.9 きざみうめ 0.78 白いりごま 1.3 花かつお 0.65 濃口しょうゆ 0.65 みりん 0.39 日本酒 0.39 なたね油 0.26 きらず揚げ(8g) 1コ	精白米 90 普通牛乳 1本 豚肉 19.5 豆腐 13 大根 26 ささがきごぼう 13 里芋 13 人参 13 小松菜 6.5 信州みそ 7.15 赤みそ 6.5 トウバンジャン 0.13 削り節 3.25 いか天ぷら(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 ささみフレーク 13 切干大根 3.25 キャベツ 13 人参 6.5 食酢 1.95 淡口しょうゆ 0.78 砂糖 0.26 食塩 0.13 ごま油 1.04 いい歯の日献立	精白米 95 はっ酵乳(アシドミルク) 1本 豚肉 39 玉ねぎ 45.5 じゃがいも 26 カットポテト 19.5 人参 19.5 マッシュルーム 6.5 ハヤシルウ(乳・小麦不使用) 19.5 トマトピューレー 6.5 トマトケチャップ 1.95 食塩 0.04 なたね油 1.3 ＊オムレツ(50g) 1コ トマトケチャップ 7.8 カットウインナー 26 キャベツ 19.5 人参 6.5 淡口しょうゆ 0.65 食塩 0.13 こしょう 0.03 片栗粉 0.33 なたね油 0.65 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 19.5 油揚げ 6.5 かぼちゃ 39 玉ねぎ 26 人参 9.1 赤みそ 7.8 白みそ 7.8 削り節 3.25 だし昆布 0.2 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 ポンレスハム 10.4 ブロッコリー 26 人参 6.5 ノンエッグマヨ 6.5 淡口しょうゆ 0.13	コッペパン 1コ (小麦80g) 普通牛乳 1本 カットウインナー 32.5 キャベツ 26 玉ねぎ 26 人参 13 パセリ(乾) 0.05 ポークブイヨン 6.5 淡口しょうゆ 3.9 食塩 0.33 砂糖 0.26 こしょう 0.03 ナチュラルカットポテト 52 揚げ油 4 精製塩 0.13 あおのり 0.03 豚肉 52 玉ねぎ 26 マッシュルーム 6.5 りんごペースト 5.2 冷凍おろしにんにく 0.2 デミグラスソース 5.2 ウスターソース 2.34 トマトケチャップ 2.34 濃口しょうゆ 1.95 砂糖 1.56 赤ワイン 1.3 食塩 0.01 片栗粉 0.65 なたね油 0.65 黒豆きなこクリーム(10g)(乳含む) 1コ	精白米 90 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 39 玉ねぎ 19.5 白菜 19.5 人参 13 ホールコーン 9.1 とうもろこしペースト 19.5 えのきたけ 6.5 青ねぎ 3.9 ガラスープ 26 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.39 片栗粉 0.65 白身魚フライ(50g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 5.2 ポンレスハム 10.4 緑豆はるさめ 3.9 緑豆もやし 13 人参 6.5 白いりごま 0.52 食酢 1.95 淡口しょうゆ 1.95 砂糖 1.56 食塩 0.13 ごま油 1.56 ゆかりふりかけ(0.8g) 1コ	精白米 90 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 26 厚揚げ 39 ミニがんもどき 13 大根 32.5 じゃがいも 32.5 人参 13 こんにゃく 13 濃口しょうゆ 6.89 砂糖 2.08 みりん 1.43 削り節 0.65 赤魚の醤油焼き(50g) 1コ 豚ひき肉 13 れんこん 13 人参 6.5 青ねぎ 3.9 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 ミルメーク(ココア)(8g) 1コ	精白米 90 はっ酵乳(ジョア) 1本 ミートボール(小) 52 玉ねぎ 45.5 白菜 45.5 人参 19.5 たけのこ 6.5 ピーマン 2.6 濃口しょうゆ 6.5 ガラスープ 6.5 トマトケチャップ 3.9 砂糖 2.6 食酢 1.3 片栗粉 1.3 なたね油 1.3 春巻き(50g) 1コ 揚げ油 4 ささみフレーク 13 きゅうり 19.5 ホールコーン 3.9 人参 3.9 セロリ 3.9 食酢 2.21 砂糖 1.69 濃口しょうゆ 1.69 ごま油 1.04	精白米 90 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 32.5 かぶ 19.5 人参 13 ささがきごぼう 13 里芋 9.1 れんこん 6.5 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.26 片栗粉 1.3 削り節 2.6 だし昆布 0.26 平つくね(50g) 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 まぐろ油漬 19.5 キャベツ 19.5 人参 6.5 白すりごま 1.95 練りごま 1.3 淡口しょうゆ 1.56 食酢 1.56 オリーブ油 1.56 砂糖 0.26 食塩 0.07 スイートポテト(30g) 1コ (卵乳小麦不使用)<直送>	コッペパン 1コ (小麦80g) 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 32.5 フォー(乾) 6.5 緑豆もやし 26 チンゲン菜 19.5 人参 13 ガラスープ 26 淡口しょうゆ 2.6 食塩 0.39 こしょう 0.03 ポテトコロッケ(50g) 1コ 揚げ油 4 豚ひき肉 26 ひきわり大豆 13 玉ねぎ 32.5 トマトケチャップ 5.85 濃厚ソース 2.6 食塩 0.16 ハイチーズ(12g) 1コ 食育の日 ベトナム料理	精白米 90 普通牛乳 1本 豚ひき肉 39 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 焼竹輪(大)(40g) 1コ 小麦粉 6.5 あおのり 0.04 食塩 0.13 揚げ油 4 鶏肉 細切れ 19.5 人参 9.1 たかな漬 6.5 白ねぎ 6.5 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 ソフールヨーグルト(70g)<直送> 1コ
ｴﾈﾙｷﾞｰ	749 kcal	804 kcal	757 kcal	757 kcal	826 kcal	755 kcal	820 kcal	746 kcal	756 kcal	803 kcal	818 kcal	810 kcal	844 kcal
蛋白質	39.8 g	35 g	29.4 g	29.4 g	30.3 g	30.9 g	36.9 g	32.6 g	36.7 g	25.2 g	29.5 g	37.7 g	36.2 g
脂質	19 g	27.9 g	21.9 g	21.9 g	22.2 g	25.1 g	34.1 g	23.9 g	23.6 g	24.5 g	30.9 g	32.3 g	27.2 g

日・曜日	21(金)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
献立	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さばのごましょうゆ焼き ひじきの五目煮 おさつスティック	ごはん はっ酵乳(アシドミルク) ポークカレー 枝豆コーン みかんミックス	コッペパン 牛乳 ABCマカロニスープ 鶏肉の照り焼き ミートポテト いちごジャム	ごはん 牛乳 ごま豆乳汁 揚げぎょうざ ブロッコリーの和え物	ごはん 牛乳 タイピーエン れんこんのはさみ揚げ セルフぴりんめし
材料	精白米 90 普通牛乳 1本 鶏肉 細切れ 39 大根 19.5 じゃがいも 19.5 人参 9.1 こんにゃく 6.5 小松菜 6.5 干しいたけ 0.13 淡口しょうゆ 4.81 食塩 0.39 削り節 2.6 だし昆布 0.26 さば切身(50g) 1コ 白すりごま 0.65 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.3 みりん 0.65 片栗粉 0.39 豚肉千切り 10.4 大豆 6.5 干しひじき 0.98 人参 13 青ねぎ 3.9 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.69 みりん 1.3 削り節 1.3 なたね油 0.65 おさつスティック(5g) 1コ 和食の日献立	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 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 むきえだまめ 13 ホールコーン 6.5 人参 6.5 濃口しょうゆ 0.52 砂糖 0.26 なたね油 0.39 ダイスゼリー(みかん) 32.5 みかん(缶詰)レトルト 26	コッペパン 1コ (小麦80g) 普通牛乳 1本 アルファベットマカロニ 6.5 豚肉 19.5 玉ねぎ 32.5 キャベツ 32.5 人参 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 鶏肉 細切れ 65 濃口しょうゆ 4.55 砂糖 1.56 みりん 1.17 片栗粉 0.39 合ひき肉 26 じゃがいも 19.5 玉ねぎ 13 トマトケチャップ 7.8 ウスターソース 3.9 砂糖 0.65 食塩 0.07 こしょう 0.03 いちごジャム(10g) 1コ	精白米 90 普通牛乳 1本 豚肉 19.5 豆腐 13 油揚げ 6.5 白菜 26 里芋 19.5 スマイルさつまいも 13 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 ぎょうざ(17g) 3コ 揚げ油 4 ささみフレーク 13 ブロッコリー 26 人参 6.5 砂糖 1.3 濃口しょうゆ 1.3 みりん 0.39 ごま油 0.65	精白米 90 普通牛乳 1本 豚肉 39 緑豆はるさめ 9.1 白菜 45.5 玉ねぎ 39 緑豆もやし 26 人参 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 れんこんのはさみ揚げ(40g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 5.2 鶏ひき肉 13 粉末高野豆腐 2.6 切干大根 1.3 ささがきごぼう 6.5 人参 6.5 冷凍おろししょうが 0.26 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.69 日本酒 1.3 熊本県の料理
ｴﾈﾙｷﾞｰ	803 kcal	778 kcal	803 kcal	734 kcal	753 kcal
蛋白質	35.2 g	25.7 g	41 g	31.4 g	29.8 g
脂質	32.6 g	17.4 g	31.4 g	22.9 g	21.9 g

食育の日　～ベトナム～

<フォー>
お米で作られた平たい麺が入ったスープです。鶏肉や牛肉からだしをとっていて、あっさりとしています。ベトナムでは、最後にライムや唐辛子、にんにくを入れて、好みの味に仕上げます。

<バインミー>
ベトナム語で「パン」という意味で、フランスパンに具材をはさんで食べます。

給食では、コッペパンに好きなものをはさんでバインミーを作って食べよう！

今月の給食で使用している旬の食材

かぶ、ごぼう、セロリ、チンゲン菜、人参、白菜、ブロッコリー
れんこん、りんご、さつまいも、スマイルさつまいも、里芋、じゃがいも
しいたけ、しめじ、マッシュルーム、さけ、さば、まぐろ、いか

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。
○11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。

熊本県の料理

熊本県出身の石橋南小学校　内村教頭先生にインタビュー！

質問1．好きな熊本県の郷土料理を教えてください。

馬刺し、いきなり団子、だご汁
「ジューシーみかん100」という200mLのパックジュースも給食でよく出ていました。ジューシーがでるときは、牛乳もあるので、飲み物を全部で400mL飲む感じでした。

質問2．タイピーエンの思い出はありますか？

熊本では、給食で食べたり、中華料理店で食べたりしていました。具だくさんでチャンポンにも似ていますが、ヘルシーな春雨が入っていて子どものころからよく食べていたソウルフードでした。熊本にいるときは、郷土料理だと知らず、日本中で食べられているものだと思っていました。

質問3．熊本県でおすすめの場所を教えてください。

周囲を山々に囲まれた大自然広がる阿蘇エリアや青い海に囲まれた島々からなる天草エリアなどが有名です。私は、歴史が好きなので熊本城がおすすめです。加藤清正公により築城された名城で、日本三名城のひとつです。敵の侵入を防ぐために大きく反り返った「忍び返し」という石垣が有名です。

阿蘇の大自然

<献立紹介>

びりんめしは戸馳（とばせじま）島に伝わる混ぜご飯です。豆腐を炒めるときに「びりん、びりん」という音が聞こえることから「びりんめし」という名前がつきました。また、熊本県は昔から沼地が多く、蓮が多く育っていました。今でも日本で6番目に多く蓮根を作っています。蓮根のはさみ揚げは食感を楽しみましょう。