令和8年　1月分　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。

池田市教育委員会
池田市立学校給食センター

日・曜日	13(火)		14(水)		15(木)		16(金)		19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		26(月)		27(火)		28(水)	
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう しらたまぞうに ぶりのてりやき いもきんとん ゆかりふりかけ		コッペパン はっこうにゅう(ジョア) やきそば ウインナーソーセージ うまみぼむほそかわだいこんサラダ いちごジャム		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがに かきあげ しそひじき		わかめごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのすましじる さばのみそに みかんミックス		ごはん ぎゅうにゅう ごまとうにゅうじる おこのみやき セルフひじきごはん		ごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん あかうおのしょうゆやき ごぼうサラダ		コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃとさつまいものシチュー てりやきミートボール バジルソテー くろまめきなこクリーム		ごはん はっこうにゅう(アシドミルク) キムチなべ いかてんぷらのレモンじょうゆ パンパンジーサラダ		ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー ささみのいそべあげ キャベツとコーンのサラダ		ごはん はっこうにゅう(ジョア) ＊きんにくもりもりこうやどうふのたまごとじ とりにくのてりやき ほうれんそうのおひたし		ごはん ぎゅうにゅう ほねほねパワーおでん きりぼしだいこんのにくみそいため ミニフィッシュ		コッペパン ぎゅうにゅう てつのちからクラムチャウダー おさかなフライ こまつなのソテー ブルーベリージャム	
さいりょう	精白米	70	コッペパン	1コ	精白米	70	精白米	75	精白米	70	精白米	70	コッペパン	1コ	精白米	70	精白米	75	精白米	70	精白米	70	コッペパン	1コ
	普通牛乳	1本	はっ酵乳(ジョア)	1本	普通牛乳	1本	わかめご飯の素	1.5	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	はっ酵乳(ジョア)	1本	**普通牛乳**	1本	普通牛乳	1本
	鶏肉 細切れ	15	中華そば	40	豚肉	40	普通牛乳	1本	豚肉	15	鶏肉 細切れ	15	豚肉	30	豚肉	30	豚ひき肉	25	＊液卵	20	**焼き竹輪**	20	**鶏肉 細切れ**	20
	白玉団子(無糖)	20	豚肉	25	さつま揚げ	5	鶏肉 細切れ	25	豆腐	10	**細河大根**	40	豆腐	30	玉ねぎ	35	玉ねぎ	20	**豚ひき肉**	20	**ごぼう天(丸)**	15	**あさり水煮**	8
	大根	10	キャベツ	25	白菜	35	切干大根	3	油揚げ	5	玉ねぎ	25	白菜	30	じゃがいも	15	じゃがいも	15	**高野豆腐**	10	**厚揚げ**	20	じゃがいも	20
	里芋	10	緑豆もやし	25	大根	35	玉ねぎ	20	白菜	20	白菜	25	白菜キムチ	15	カットポテト	15	人参	10	玉ねぎ	10	**ミニがんもどき**	10	玉ねぎ	20
	小松菜	7	玉ねぎ	20	玉ねぎ	15	白菜	10	じゃがいも	15	人参	15	糸こんにゃく	15	人参	10	冷凍おろしにんにく	0.15	玉ねぎ	15	大根	30	キャベツ	10
	金時人参	5	人参	10	人参	10	人参	10	人参	10	たけのこ	5	小松菜	15	冷凍おろしにんにく	0.15	カレールウA	8	人参	10	じゃがいも	15	人参	5
	淡口しょうゆ	4	ウスターソース	3	冷凍おろししょうが	1	淡口しょうゆ	4.5	にら	3	冷凍おろししょうが	1	緑豆もやし	10	カレールウB	8	冷凍おろしにんにく	0.1	さやいんげん	3	人参	10	豆乳(無調整)	30
	食塩	0.1	粉末ソース	2.5	ガラスープ	10	食塩	0.1	冷凍おろしにんにく	0.1	冷凍おろしにんにく	0.1	人参	10	ポークブイヨン	6	冷凍おろししょうが	0.2	濃口しょうゆ	6	こんにゃく	7	ホワイトルウ(乳・小麦不使用)	7.5
	削り節	2	濃厚ソース	1.2	淡口しょうゆ	3.4	削り節	2	赤みそ	4.9	赤みそ	4	冷凍おろししょうが	0.2	濃口しょうゆ	0.5	赤みそ	4	砂糖	2.5	**小松菜**	5	ポークブイヨン	5
	だし昆布	0.15	食塩	0.2	みりん	1.7	だし昆布	0.2	濃口しょうゆ	2.7	赤みそ	5	赤みそ	4	みりん	2			みりん	1.4	濃口しょうゆ	6	食塩	0.25
			こしょう	0.02	食塩	0.2			砂糖	1.1	削り節	2.5	濃口しょうゆ	1.2					削り節	2	砂糖	1.8	こしょう	0.02
			なたね油	1					日本酒	0.5	だし昆布	0.1	食塩	0.1							みりん	1.3	なたね油	1
									食塩	0.1			削り節	0.5							削り節	2		
									こしょう	0.01														
									片栗粉	1.5														
	ぶり切身(50g)	1コ	ウインナーソーセージ(20g)	1コ	かき揚げ(50g)	1コ	さば味噌煮(50g)	1コ	お好み焼き(50g)	1コ	赤魚の醤油焼き(50g)	1コ	ミートボール(小)	35	いか天ぷら(50g)	1コ	磯辺ささみフライ(24g)	2コ					**おさかなフライ**(50g)	1コ
	冷凍おろししょうが	0.2			揚げ油	4	ダイスゼリー(みかん)	30	濃厚ソース	4			冷凍おろししょうが	0.2	揚げ油	4	揚げ油	4					揚げ油	4
	濃口しょうゆ	2	まぐろ油漬	8	みりん	4.5	みかん(缶詰)レトルト	15					砂糖	2.4	みりん	4								
	砂糖	1.2	塩昆布	1	濃口しょうゆ	2.3			鶏肉 細切れ	20	赤魚の醤油焼き(50g)	1コ	濃口しょうゆ	2.2	濃口しょうゆ	2	キャベツ	25					ベーコン	10
	みりん	0.5	**細河大根**	20	砂糖	2			干しひじき	1.4			日本酒	0.5	砂糖	2	ホールコーン	5					**小松菜**	20
	片栗粉	0.3	きゅうり	5	片栗粉	0.3			人参	10	赤魚の醤油焼き(50g)	1コ	片栗粉	0.3	レモン(果汁)	1	人参	5					人参	5
			えのきたけ	3					濃口しょうゆ	2					片栗粉	0.3	醤油ドレッシング	4					濃口しょうゆ	0.46
			ノンエッグマヨ	3					砂糖	1.6	ポンレスハム	8	まぐろ油漬	8									食塩	0.01
			ごま油	1					みりん	1.2	ささがきごぼう	10	玉ねぎ	25	ささみフレーク	15							こしょう	0.01
									なたね油	0.5	人参	5	人参	10	きゅうり	10								
											むきえだまめ	3	冷凍おろしにんにく	0.15	人参	5							ブルーベリージャム(15g)	1コ
											白いりごま	0.8	バジルペースト	2	ごまドレッシング	4								
											ノンエッグマヨ	3.5	濃口しょうゆ	1.5										
											淡口しょうゆ	0.35	食塩	0.09										
													オリーブ油	0.5										
													黒豆きなこクリーム(10g) (乳含む)	1コ										
			いちごジャム(10g)	1コ																				
					しそひじき(8g)	1コ																		
	お正月 献立						防災と ボランティアの日 献立												たんぱく質 ～元気をつくる日～		カルシウム ～骨をじょうぶにする日～		鉄 ～貧血 予防の日～	
	全国学校給食週間　～成長期に大切な栄養素～																							
エネルギー	664	kcal	571	kcal	637	kcal	608	kcal	641	kcal	581	kcal	652	kcal	666	kcal	694	kcal	657	kcal	557	kcal	628	kcal
蛋白質	27.3	g	24.6	g	23.3	g	27.6	g	25.4	g	29.7	g	24.8	g	28.7	g	23.2	g	35.3	g	29.1	g	26.6	g
脂質	20.4	g	17.9	g	23.3	g	17.6	g	23	g	19.1	g	30.3	g	17.6	g	24.1	g	21.3	g	14.9	g	27	g

日・曜日	29(木)		30(金)	
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう ビタミンCたっぷりちゅうかどん ポテトコロッケ ブロッコリーのちゅうかあえ ミニゼリー(アセロラ)		ごはん ぎゅうにゅう だしのうまみみそしる しろみざかなのこうみやき あつあげのトマトいため	
さいりょう	精白米	70	精白米	70
	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本
	豚肉	30	鶏肉 細切れ	20
	白菜	35	玉ねぎ	25
	玉ねぎ	35	大根	15
	かぶ	20	キャベツ	10
	かぶ(葉)	5	人参	5
	人参	15	白ねぎ	3
	冷凍おろししょうが	0.1	赤みそ	6
	ガラスープ	5	白みそ	6
	淡口しょうゆ	4	**削り節**	2.5
	食塩	0.2	**だし昆布**	0.1
	こしょう	0.03		
	片栗粉	2		
	なたね油	1		
			白身魚切身(50g)	1コ
			冷凍おろししょうが	0.5
			冷凍おろしにんにく	0.1
			みりん	2.2
			日本酒	2
			濃口しょうゆ	1.2
			ごま油	0.5
			片栗粉	0.2
	ポテトコロッケ(50g)	1コ		
	揚げ油	4		
	まぐろ油漬	10	豚ひき肉	10
	ブロッコリー	20	厚揚げ(小)	15
	人参	5	小松菜	5
	ホールコーン	3	人参	5
	食酢	2	**トマトピューレー**	7
	砂糖	1.5	濃口しょうゆ	0.4
	濃口しょうゆ	1.5	**和風だし**	0.4
	ごま油	1		
	ミニゼリー(アセロラ)(22g)	1コ		
	ビタミンC ～かぜ予防の日～		減塩 ～うす味でおいしい日～	
	全国学校給食週間			
エネルギー	635	kcal	567	kcal
蛋白質	23.4	g	31.7	g
脂質	20.6	g	17.9	g

＜学校給食用半製品の材料＞

保存料は使用していません

13日(火)-21日(水)	14日(水)	15日(木)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	28日(水)	29日(木)	29日(木)	30日(金)
さつまいもペースト	塩昆布	しそひじき(8g)	お好み焼き(50g)	たけのこ	ミートボール(小)	磯辺ささみフライ(24g)	＊液卵	ごぼう天(丸)	あさり水煮	おさかなフライ(50g)	ポテトコロッケ(50g)	ミニゼリー(アセロラ)(22g)	白身魚切身(50g)
さつまいも	昆布 醤油 砂糖 食塩	しょうゆ 砂糖 干しひじき 酵母エキス 寒天 クエン酸鉄Na しそ香料	キャベツ ミックス粉(小麦) 小麦粉 米粉 澱粉 (コーンスターチ) 食塩 グラニュー糖 小麦でん粉(小麦) ぶどう糖 たん白加水分解物(小麦・大豆) 増粘剤 グァーガム キサンタンガム 植物油脂 天かす(小麦) 小麦粉 こめ油 食塩 風味調味料(小麦) 酵母エキス 豚肉 かつおだし	筍 クエン酸	豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉(小麦) でん粉(馬鈴薯) 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料	鶏肉 大豆たん白 食品(大豆) 粉末状植物性たん白(大豆) でん粉 粉末状植物性たん白(大豆) 植物油脂(大豆) しょうゆ 砂糖 食塩 パン粉 (小麦・大豆) でん粉 でん粉加工品(大豆) あおさ粉 植物油脂 加エデンプン(小麦) pH調整剤 酢酸ナトリウム 氷酢酸 増粘多糖類 グァーガム カラギナン	鶏卵	魚肉 (助宗たら イトヨリダイ) きざみごぼう 馬鈴薯澱粉 本みりん 昆布だし 食塩 砂糖 食用植物油脂	あさり貝	すけそうだら 野菜(キャベツ 玉ねぎ にんじん) でん粉(馬鈴薯) 発酵調味料 醸造調味料 食塩 パン粉(小麦) バッターミックス 小麦粉 粉末状大豆 たん白(大豆) でん粉(とうもろこし) 植物性油脂(菜種) 食塩 貝Ca(小麦) ピロリン酸第二鉄 クエン酸	じゃがいも 砂糖 パン粉(小麦) 粒状植物性 たん白(大豆) しょうゆ 食塩 鶏肉 [衣] パン粉(小麦) 小麦粉 着色料 カラメル カロチノイド 甘味料(ステビア)	異性化液糖 アセロラ濃縮果汁 還元水あめ ゲル化剤 酸味料 クエン酸 クエン酸Na ムラサキイモ色素 ・トウガラシ色素 クエン酸第一鉄ナトリウム 香料 アセロラフレーバー 消泡剤 クチナシ赤色素	スケソウダラ
13日(火)	15日(木)	16日(金)			22日(木)								
白玉団子(無糖)	かき揚げ(50g)	さば味噌煮(50g)			いか天ぷら(50g)		高野豆腐	ミニがんもどき					
もち米粉 加工でん粉 トレハロース 酵素(大豆)	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく 小麦粉 食塩 粉末状植物性たん白 揚げ油(パーム油) 調味料(アミノ酸等) ベーキングパウダー カロチノイド色素 (一部に小麦 大豆を含む)	さば みそ 砂糖 発酵調味料 でん粉 みかん(缶詰) レトルト みかん 砂糖 酸味料 酸化防止剤 (ビタミンC)			いか(赤いか) 小麦粉 澱粉(コーン) ベーキングパウダー 食塩 揚げ油(なたね)		大豆 豆腐用凝固剤 (塩化カルシウム) 重曹 消泡剤 食用硬化油脂 (パーム) 植物レシチン (大豆) 炭酸マグネシウム	豆腐(大豆) 粉状大豆たん白 (大豆) にんじん でん粉 米粉 揚げ油(なたね油) 豆腐用凝固剤						

今月の給食で使用している旬の食材

細河大根・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・里芋・たら・ぶり・まぐろ・いか

令和7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
14日(水)	うまみぼむ細河大根サラダ	呉服小学校
20日(火)	マーボー大根	呉服小学校

※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

<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。
- ○1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。

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。

裏面 給食だより「防災食べ物クイズ」の答え

①小麦粉 ④缶詰 ⑤レトルト食品 ⑥梅干し ⑧切干大根 ⑨乾燥わかめ

(必ず期限を見よう。一度開けたら長く保存できないので注意しよう。)