# 令和8年　1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 | 9(金) | 13(火) | 14(水) | 15(木) | 16(金) | 19(月) | 20(火) | 21(水) | 22(木) | 23(金) | 26(月) | 27(火) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 献立 | ごはん<br>牛乳<br>豚じゃが<br>鯨の竜田揚げ<br>いんげんのごまマヨ和え<br>ミルメーク(コーヒー) | ごはん<br>牛乳<br>白玉雑煮<br>ぶりの照り焼き<br>芋きんとん<br>ゆかりふりかけ | コッペパン<br>はっ酵乳(ジョア)<br>焼きそば<br>ウインナーソーセージ<br>うまみぼむ細河大根サラダ<br>いちごジャム | ごはん<br>牛乳<br>豚肉と野菜の生姜煮<br>かき揚げ<br>あずき白玉<br>しそひじき | わかめごはん<br>牛乳<br>切干大根のすまし汁<br>さばのみそ煮<br>みかんミックス<br>ハイチーズ | ごはん<br>牛乳<br>ごま豆乳汁<br>お好み焼き<br>セルフひじきごはん<br>ヨーグルトレーズン | ごはん<br>牛乳<br>マーボー大根<br>赤魚の醤油焼き<br>ごぼうサラダ<br>きらず揚げ | コッペパン<br>牛乳<br>かぼちゃとさつまいものシチュー<br>照り焼きミートボール<br>バジルソテー<br>黒豆きなこクリーム | ごはん<br>はっ酵乳(アシドミルク)<br>キムチ鍋<br>いか天ぷらのレモン醤油<br>パンバンジーサラダ | ごはん<br>牛乳<br>キーマカレー<br>ささみの磯辺揚げ<br>キャベツとコーンのサラダ | ごはん<br>はっ酵乳(ジョア)<br>＊筋肉もりもり高野豆腐の卵とじ<br>鶏肉の照り焼き<br>ほうれん草のお浸し<br>のり佃煮 | ごはん<br>牛乳<br>ほねほねパワーおでん<br>＊うずらの煮卵<br>切干大根の肉みそ炒め<br>ミニフィッシュ |
| 材料 | 精白米　90<br>普通牛乳　1本<br>豚肉　39<br>じゃがいも　65<br>玉ねぎ　39<br>糸こんにゃく　19.5<br>人参　13<br>むきえだまめ　3.9<br>濃口しょうゆ　6.5<br>砂糖　2.86<br>みりん　1.3<br>なたね油　1.3<br>削り節　0.65<br>くじら肉　29.9<br>冷凍おろしにんにく　0.65<br>冷凍おろししょうが　0.65<br>日本酒　6.5<br>濃口しょうゆ　4.94<br>砂糖　1.3<br>片栗粉　3.9<br>揚げ油　4<br>まぐろ油漬　13<br>さやいんげん　19.5<br>人参　6.5<br>白すりごま　0.65<br>練りごま　0.65<br>ノンエッグマヨ　5.2<br>淡口しょうゆ　0.13<br>食塩　0.01<br>ミルメーク(コーヒー)(5g)　1コ | 精白米　90<br>普通牛乳　1本<br>鶏肉　細切れ　19.5<br>白玉団子(無糖)　26<br>大根　13<br>里芋　13<br>小松菜　9.1<br>金時人参　6.5<br>淡口しょうゆ　5.2<br>食塩　0.13<br>削り節　2.6<br>だし昆布　0.2<br>ぶり切身(50g)　1コ<br>冷凍おろししょうが　0.26<br>濃口しょうゆ　2.6<br>砂糖　1.56<br>みりん　0.65<br>片栗粉　0.39<br>さつまいも　26<br>さつまいもペースト　19.5<br>砂糖　4.81<br>ゆかりふりかけ(0.8g)　1コ | コッペパン(小麦80g)　1コ<br>はっ酵乳(ジョア)　1本<br>中華そば　52<br>豚肉　32.5<br>キャベツ　32.5<br>緑豆もやし　32.5<br>玉ねぎ　26<br>人参　13<br>ウスターソース　3.9<br>粉末ソース　3.25<br>濃厚ソース　1.56<br>食塩　0.26<br>こしょう　0.03<br>なたね油　1.3<br>ウインナーソーセージ(20g)　2コ<br>まぐろ油漬　10.4<br>塩昆布　1.3<br>**細河大根**　26<br>きゅうり　6.5<br>えのきたけ　3.9<br>ノンエッグマヨ　3.9<br>ごま油　1.3<br>いちごジャム(10g)　1コ | 精白米　90<br>普通牛乳　1本<br>豚肉　52<br>さつま揚げ　6.5<br>白菜　45.5<br>大根　45.5<br>玉ねぎ　19.5<br>人参　13<br>冷凍おろししょうが　1.3<br>ガラスープ　13<br>淡口しょうゆ　4.42<br>みりん　2.21<br>食塩　0.26<br>かき揚げ(50g)　1コ<br>揚げ油　4<br>みりん　5.85<br>濃口しょうゆ　2.99<br>砂糖　2.6<br>片栗粉　0.39<br>白玉団子(加糖)　25<br>つぶあん　25<br>しそひじき(8g)　1コ | 精白米　95<br>わかめご飯の素　1.95<br>普通牛乳　1本<br>鶏肉　細切れ　32.5<br>切干大根　3.9<br>玉ねぎ　26<br>白菜　13<br>人参　13<br>淡口しょうゆ　5.85<br>食塩　0.13<br>削り節　2.6<br>だし昆布　0.26<br>さば味噌煮(50g)　1コ<br>ダイスゼリー(みかん)　39<br>みかん(缶詰)レトルト　19.5<br>ハイチーズ(12g)　1コ | 精白米　90<br>普通牛乳　1本<br>豚肉　19.5<br>豆腐　13<br>油揚げ　6.5<br>白菜　26<br>白菜　19.5<br>人参　13<br>しめじ　6.5<br>青ねぎ　3.9<br>練りごま　1.3<br>豆乳(無調整)　13<br>信州みそ　7.15<br>赤みそ　6.5<br>削り節　3.25<br>だし昆布　0.13<br>お好み焼き(50g)　1コ<br>濃厚ソース　5.2<br>鶏肉　細切れ　26<br>千しひじき　1.82<br>人参　13<br>濃口しょうゆ　2.6<br>砂糖　2.08<br>みりん　1.56<br>なたね油　0.65<br>ヨーグルトレーズン(9g)　1コ | 精白米　90<br>普通牛乳　1本<br>豚ひき肉　39<br>**細河大根**　52<br>玉ねぎ　32.5<br>白菜　32.5<br>人参　19.5<br>たけのこ　6.5<br>にら　3.9<br>冷凍おろししょうが　1.3<br>冷凍おろしにんにく　0.13<br>赤みそ　6.37<br>濃口しょうゆ　3.51<br>砂糖　1.43<br>日本酒　0.65<br>食塩　0.13<br>こしょう　0.01<br>片栗粉　1.95<br>赤魚の醤油焼き(50g)　1コ<br>ボンレスハム　10.4<br>ささがきごぼう　13<br>人参　6.5<br>むきえだまめ　3.9<br>白いりごま　1.04<br>ノンエッグマヨ　4.55<br>淡口しょうゆ　0.45<br>きらず揚げ(8g)　1コ | コッペパン(小麦80g)　1コ<br>普通牛乳　1本<br>鶏肉　細切れ　19.5<br>さつまいも　26<br>さつまいもペースト　6.5<br>かぼちゃ　19.5<br>玉ねぎ　19.5<br>人参　6.5<br>ブロッコリー　6.5<br>豆乳(無調整)　19.5<br>ホワイトルウ(乳・小麦不使用)　9.75<br>ポークブイヨン　6.5<br>食塩　0.26<br>こしょう　0.01<br>なたね油　1.3<br>ミートボール(小)　45.5<br>冷凍おろししょうが　0.26<br>砂糖　3.12<br>濃口しょうゆ　2.86<br>日本酒　0.65<br>片栗粉　0.39<br>まぐろ油漬　10.4<br>玉ねぎ　32.5<br>人参　13<br>冷凍おろしにんにく　0.2<br>バジルペースト　2.6<br>濃口しょうゆ　1.95<br>食塩　0.12<br>オリーブ油　0.65<br>黒豆きなこクリーム(10g)　1コ<br>(乳含む) | 精白米　90<br>はっ酵乳(アシドミルク)　1本<br>豚肉　39<br>豆腐　39<br>白菜　39<br>白菜キムチ　19.5<br>糸こんにゃく　19.5<br>小松菜　19.5<br>緑豆もやし　13<br>人参　13<br>冷凍おろししょうが　0.26<br>赤みそ　5.2<br>みりん　2.6<br>濃口しょうゆ　1.56<br>食塩　0.13<br>削り節　0.65<br>いか天ぷら(50g)　1コ<br>揚げ油　4<br>みりん　5.2<br>濃口しょうゆ　2.6<br>砂糖　2.6<br>レモン(果汁)　1.3<br>片栗粉　0.39<br>ささみフレーク　19.5<br>きゅうり　13<br>人参　6.5<br>ごまドレッシング　5.2 | 精白米　95<br>普通牛乳　1本<br>豚ひき肉　32.5<br>玉ねぎ　45.5<br>じゃがいも　19.5<br>カットポテト　19.5<br>人参　13<br>冷凍おろしにんにく　0.2<br>カレールウA　10.4<br>カレールウB　10.4<br>ポークブイヨン　7.8<br>濃口しょうゆ　0.65<br>磯辺ささみフライ(24g)　2コ<br>揚げ油　4<br>キャベツ　32.5<br>ホールコーン　6.5<br>人参　6.5<br>醤油ドレッシング　5.2 | 精白米　90<br>はっ酵乳(ジョア)　1本<br>＊液卵　26<br>豚ひき肉　26<br>高野豆腐　13<br>玉ねぎ　19.5<br>人参　13<br>さやいんげん　3.9<br>濃口しょうゆ　7.8<br>砂糖　3.25<br>みりん　1.82<br>削り節　2.6<br>鶏肉　細切れ　78<br>冷凍おろししょうが　0.2<br>濃口しょうゆ　5.85<br>砂糖　1.95<br>みりん　1.17<br>片栗粉　0.39<br>ほうれん草　26<br>えのきたけ　6.5<br>人参　6.5<br>みりん　2.6<br>淡口しょうゆ　1.56<br>削り節　0.52<br>のり佃煮(10g)　1コ | 普通牛乳　1本<br>焼き竹輪　26<br>ごぼう天(丸)　19.5<br>厚揚げ　26<br>ミニがんもどき　13<br>大根　39<br>じゃがいも　19.5<br>人参　13<br>こんにゃく　9.1<br>小松菜　6.5<br>濃口しょうゆ　7.8<br>砂糖　2.34<br>みりん　1.69<br>削り節　2.6<br>＊うずら卵　35<br>濃口しょうゆ　2.5<br>みりん　2<br>砂糖　1<br>豚ひき肉　19.5<br>切干大根　1.95<br>人参　13<br>白ねぎ　6.5<br>冷凍おろししょうが　0.13<br>冷凍おろしにんにく　0.13<br>砂糖　2.6<br>日本酒　2.6<br>八丁味噌　2.21<br>淡口しょうゆ　0.33<br>ミニフィッシュ(5g)　1コ |
| | | **お正月献立** | | **小正月** | **防災と<br>ボランティアの日<br>献立** | | | | | | **たんぱく質<br>～元気をつくる日～**<br>**全国学校給食週間<br>～成長期に大切な栄養素～** | **カルシウム<br>～骨をじょうぶにする日～** |
| ｴﾈﾙｷﾞｰ | 786 kcal | 783 kcal | 839 kcal | 856 kcal | 755 kcal | 801 kcal | 739 kcal | 875 kcal | 787 kcal | 817 kcal | 840 kcal | 744 kcal |
| 蛋白質 | 39.3 g | 30 g | 35.6 g | 29.5 g | 32.9 g | 30.4 g | 34.6 g | 32.9 g | 33.7 g | 26.7 g | 44.4 g | 39 g |
| 脂質 | 25.5 g | 21.5 g | 28.5 g | 25 g | 22.7 g | 27.9 g | 23.8 g | 36.6 g | 20 g | 27.4 g | 27.7 g | 22 g |

| 日・曜日 | 28(水) | 29(木) | 30(金) |
|---|---|---|---|
| 献立 | コッペパン<br>牛乳<br>鉄のちからクラムチャウダー<br>おさかなフライ<br>小松菜のソテー<br>ブルーベリージャム | ごはん<br>牛乳<br>ビタミンCたっぷり中華丼<br>ポテトコロッケ<br>ブロッコリーの中華和え<br>ミニゼリー(アセロラ) | ごはん<br>牛乳<br>だしのうまみみそ汁<br>白身魚の香味焼き<br>厚揚げのトマト炒め<br>紫芋大福 |
| 材料 | コッペパン(小麦80g)　1コ<br>普通牛乳　1本<br>**鶏肉　細切れ**　26<br>**あさり水煮**　10.4<br>じゃがいも　26<br>玉ねぎ　26<br>キャベツ　13<br>人参　6.5<br>豆乳(無調整)　39<br>ホワイトルウ(乳・小麦不使用)　9.75<br>ポークブイヨン　6.5<br>食塩　0.33<br>こしょう　0.03<br>なたね油　1.3<br>**おさかなフライ**(50g)　1コ<br>揚げ油　4<br>ベーコン　13<br>**小松菜**　26<br>人参　6.5<br>濃口しょうゆ　0.6<br>食塩　0.01<br>こしょう　0.01<br>ブルーベリージャム(15g)　1コ | 精白米　90<br>普通牛乳　1本<br>豚肉　39<br>**白菜**　45.5<br>玉ねぎ　45.5<br>**かぶ**　26<br>**かぶ(葉)**　6.5<br>人参　19.5<br>冷凍おろししょうが　0.13<br>ガラスープ　6.5<br>淡口しょうゆ　5.2<br>食塩　0.26<br>こしょう　0.04<br>片栗粉　2.6<br>なたね油　1.3<br>**ポテトコロッケ**(50g)　1コ<br>揚げ油　4<br>まぐろ油漬　13<br>**ブロッコリー**　26<br>人参　6.5<br>ホールコーン　3.9<br>食酢　2.6<br>砂糖　1.95<br>濃口しょうゆ　1.95<br>ごま油　1.3<br>**ミニゼリー(アセロラ)**(22g)　1コ | 精白米　90<br>普通牛乳　1本<br>鶏肉　細切れ　26<br>玉ねぎ　32.5<br>大根　19.5<br>キャベツ　13<br>人参　6.5<br>白ねぎ　3.9<br>赤みそ　7.8<br>白みそ　7.8<br>**削り節**　3.25<br>**だし昆布**　0.13<br>白身魚切身(50g)　1コ<br>**冷凍おろししょうが**　0.65<br>**冷凍おろしにんにく**　0.13<br>みりん　2.86<br>日本酒　2.6<br>濃口しょうゆ　1.56<br>**ごま油**　0.65<br>片栗粉　0.26<br>豚ひき肉　13<br>厚揚げ(小)　19.5<br>小松菜　6.5<br>人参　6.5<br>**トマトピューレー**　9.1<br>濃口しょうゆ　0.52<br>**和風だし**　0.52<br>紫芋大福(45g)<直送>　1コ |
| | **鉄<br>～貧血予防の日～** | **ビタミンC<br>～かぜ予防の日～** | **減塩<br>～うす味でおいしい日～** |
| | **全国学校給食週間　～成長期に大切な栄養素～** | | |
| ｴﾈﾙｷﾞｰ | 822 kcal | 750 kcal | 804 kcal |
| 蛋白質 | 34 g | 27.7 g | 38.2 g |
| 脂質 | 32.7 g | 23.1 g | 21.1 g |

## ＜学校給食用半製品の材料＞

保存料は使用していません

| 9日(金) | 15日(木) | 15日(木) | 19日(月) | 19日(月) | 20日(火) | 23日(金) | 26日(月) | 27日(火) | 27日(火) | 28日(水) | 29日(木) | 30日(金) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| くじら肉 | かき揚げ(50g) | しそひじき(8g) | お好み焼き(50g) | ヨーグルトレーズン(9g) | 赤魚の醤油焼き(50g) | 磯辺ささみフライ(24g) | ＊液卵 | ごぼう天(丸) | ＊うずら卵 | おさかなフライ(50g) | ポテトコロッケ(50g) | 白身魚切身(50g) |
| ニタリ鯨 | たまねぎ<br>にんじん<br>ごぼう<br>しゅんぎく<br>小麦粉<br>食塩<br>粉末状植物性たん白<br>揚げ油(パーム油)<br>調味料(アミノ酸等)<br>ベーキングパウダー<br>カロチノイド色素<br>(一部に小麦大豆を含む) | しょうゆ<br>砂糖<br>干しひじき<br>酵母エキス<br>寒天<br>クエン酸鉄Na<br>しそ香料 | キャベツ<br>ミックス粉(小麦)<br>小麦粉<br>米粉<br>澱粉<br>(コーンスターチ)<br>食塩<br>グラニュー糖<br>小麦でん粉(小麦)<br>ぶどう糖<br>たん白加水分解物(小麦・大豆)<br>増粘剤<br>グァーガム<br>キサンタンガム<br>植物油脂<br>天かす(小麦)<br>小麦粉<br>こめ油<br>食塩<br>風味調味料(小麦)<br>酵母エキス<br>豚肉<br>かつおだし | チョコレートコーチング<br>砂糖<br>植物油脂(大豆)<br>全粉乳(乳)<br>発酵乳粉末(乳)<br>(殺菌)乳糖(乳)<br>ココアバター<br>フラクトオリゴ糖<br>オイルコートレーズン<br>水あめ<br>粉糖<br>砂糖<br>でん粉分解物<br>乳酸菌粉末<br>植物性乳酸菌(殺菌)<br>でん粉分解物<br>ピロリン酸鉄<br>乳化剤(大豆)<br>光沢剤<br>酸味料<br>香料<br>葉酸 | 赤魚<br>醤油<br>砂糖<br>みりん風調味料 | 鶏肉<br>大豆たん白<br>食品(大豆)<br>粉末状植物性たん白(大豆)<br>でん粉<br>粉末状植物性たん白(大豆)<br>植物油脂(大豆)<br>しょうゆ<br>砂糖<br>食塩<br>パン粉<br>(小麦・大豆)<br>でん粉<br>でん粉加工品(大豆)<br>あおさ粉<br>植物油脂<br>加工デンプン(小麦)<br>pH調整剤<br>酢酸ナトリウム<br>氷酢酸<br>増粘多糖類<br>グァーガム<br>カラギナン | 鶏卵 | 魚肉<br>(助宗たら<br>イトヨリダイ)<br>きざみごぼう<br>馬鈴薯澱粉<br>本みりん<br>昆布だし<br>食塩<br>砂糖<br>食用植物油脂 | うずら卵<br>食塩 | すけそうだら<br>野菜(キャベツ<br>玉ねぎ<br>にんじん)<br>でん粉(馬鈴薯)<br>発酵調味料<br>醸造調味料<br>食塩<br>パン粉(小麦)<br>バッターミックス<br>小麦粉<br>粉末状大豆<br>たん白(大豆)<br>でん粉(とうもろこし)<br>植物性油脂(菜種)<br>食塩<br>貝Ca(小麦)<br>ピロリン酸第二鉄<br>クエン酸 | じゃがいも<br>砂糖<br>パン粉(小麦)<br>粒状植物性たん白(大豆)<br>しょうゆ<br>食塩<br>鶏肉<br>[衣]<br>パン粉(小麦)<br>小麦粉<br>着色料<br>カラメル<br>カロチノイド<br>甘味料(ステビア) | スケソウダラ |
| さつまいもペースト | | | | | | | 高野豆腐 | | | | | |
| さつまいも | | | | | | | 大豆<br>豆腐用凝固剤<br>(塩化カルシウム)<br>重曹<br>消泡剤<br>食用硬化油脂<br>(パーム)<br>植物レシチン<br>(大豆)<br>炭酸マグネシウム | | | | | |
| 13日(火) | | 16日(金) | | | | | | ミニがんもどき | 28日(水) | | ミニゼリー(アセロラ)(22g) | 紫芋大福(45g)<直送> |
| 白玉団子(無糖) | 白玉団子(加糖) | さば味噌煮(50g) | | | | | | | あさり水煮 | | | |
| もち米粉<br>加工でん粉<br>トレハロース<br>酵素(大豆) | もち米粉<br>加工デンプン<br>酵素(大豆) | さば<br>みそ<br>砂糖<br>発酵調味料<br>でん粉 | | | | | | 豆腐(大豆)<br>粉状大豆たん白(大豆)<br>にんじん<br>でん粉<br>米粉<br>揚げ油(なたね油)<br>豆腐用凝固剤 | あさり貝 | | 異性化液糖<br>アセロラ濃縮果汁<br>還元水あめ<br>ゲル化剤<br>酸味料<br>クエン酸<br>クエン酸Na<br>ムラサキイモ色素<br>・トウガラシ色素<br>クエン酸第一鉄ナトリウム<br>香料<br>アセロラフレーバー<br>消泡剤<br>クチナシ赤色素 | 紫芋あん<br>ライマメ<br>砂糖<br>紫芋ペースト<br>還元水あめ<br>食塩<br>香料<br>もち粉<br>もち米<br>砂糖<br>麦芽糖<br>紫芋パウダー<br>酵素製剤(大豆)<br>乳化剤<br>でん粉(取り粉) |
| 14日(水) | | | | | | | | | | | | |
| 塩昆布 | つぶあん | みかん(缶詰)レトルト | | | | | | | | | | |
| 昆布<br>醤油<br>砂糖<br>食塩 | 砂糖<br>小豆<br>ソルビット | みかん<br>砂糖<br>酸味料<br>酸化防止剤<br>(ビタミンC) | | | | | | | | | | |
| | | | | 20日(火) | | | | | | | | |
| | | | | たけのこ | | | | | | | | |
| | | | | 筍<br>クエン酸 | | | | | | | | |
| | | | | | 21日(水) | | | | | | | |
| | | | | | ミートボール(小) | | | | | | | |
| | | | | | 豚肉<br>鶏肉<br>たまねぎ<br>パン粉(小麦)<br>でん粉(馬鈴薯)<br>砂糖<br>食塩<br>酵母エキス<br>香辛料 | | | | | | | |
| | | | | | 22日(水) | | | | | | | |
| | | | | | いか天ぷら(50g) | | | | | | | |
| | | | | | いか(赤いか)<br>小麦粉<br>澱粉(コーン)<br>ベーキングパウダー<br>食塩<br>揚げ油(なたね) | | | | | | | |

**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。）