# 令和8年 3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。<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 | 2(月) | 3(火) | 4(水) | 5(木) | 6(金) | 9(月) | 10(火) | 11(水) | 12(木) | 13(金) | 16(月) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>かぼちゃのそぼろに<br>あかうおのオイスターやき<br>はるさめナムル | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あさりのすましじる<br>かきあげ<br>セルフさけちらし<br>ひなあられ | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>やきそば<br>とりにくのトマトオーブンやき<br>くろまめきなこクリーム | ごはん<br>はっこうにゅう(ジョア)<br>さつまいものみそしる<br>＊チキンラーメンコロッケ<br>ひじきのにもの | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>トック<br>いかてんぷら<br>ぶたキムチ<br>たいやき | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とりにくとやさいのしょうがに<br>ひらつくねのおろしだれ<br>さつまいもとりんごのあまに | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>はるさめスープ<br>ささみフライ<br>ひじきのちゅうかあえ | ナン<br>ぎゅうにゅう<br>チキンカレー<br>だいこんサラダ<br>スライスチーズ | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とんじる<br>まぐろのフレークに<br>いちごクレープ | ごはん<br>はっこうにゅう（アシドミルク）<br>ぶたじゃが<br>あじのうめふうみやき<br>もやしとこまつなのごまいため | わかめごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ABCマカロニスープ<br>とりにくのてりやき<br>ブロッコリーのマヨサラダ |
| ざいりょう | 精白米 70 | 精白米 70 | コッペパン 1コ | 精白米 70 | 精白米 70 | 精白米 70 | 精白米 70 | ナン(70g) リクエスト 1袋 | 精白米 70 | 精白米 70 | 精白米 リクエスト 75<br>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(ジョア) 1本 | 普通牛乳 1本 | 普通牛乳 1本 | 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 |
| | 豚ひき肉 30<br>厚揚げ 20<br>かぼちゃ 30<br>玉ねぎ 15<br>人参 15<br>こんにゃく 10<br>さやいんげん 5<br>濃口しょうゆ 5<br>砂糖 2<br>みりん 1<br>削り節 0.5 | 鶏肉 細切れ 25<br>あさり水煮 7<br>大根 20<br>白菜 20<br>人参 5<br>根みつば 3<br>淡口しょうゆ 5<br>食塩 0.1<br>削り節 2<br>だし昆布 0.2 | 中華そば リクエスト 40<br>豚肉 15<br>キャベツ 30<br>緑豆もやし 25<br>玉ねぎ 25<br>人参 10<br>ウスターソース 3<br>粉末ソース 2.5<br>濃厚ソース 1.2<br>食塩 0.2<br>こしょう 0.02<br>なたね油 1 | 鶏肉 細切れ 20<br>さつまいも 25<br>玉ねぎ 20<br>人参 10<br>ほうれん草 5<br>赤みそ 6<br>白みそ 6<br>削り節 2.5<br>だし昆布 0.15 | トック 15<br>鶏肉 細切れ 20<br>キャベツ 20<br>人参 10<br>青ねぎ 3<br>淡口しょうゆ 4<br>スープストック 0.2<br>食塩 0.13<br>こしょう 0.02 | 鶏肉 細切れ 40<br>さつま揚げ 5<br>白菜 35<br>大根 35<br>玉ねぎ 15<br>人参 10<br>冷凍おろししょうが 1<br>ガラスープ 10<br>淡口しょうゆ 4<br>みりん 2<br>食塩 0.2 | 豚肉 25<br>緑豆はるさめ 3<br>白菜 20<br>玉ねぎ 15<br>人参 10<br>にら 3<br>ポークブイヨン 10<br>淡口しょうゆ 4<br>食塩 0.3<br>こしょう 0.02 | 鶏肉 細切れ 25<br>玉ねぎ 35<br>じゃがいも リクエスト 15<br>カットポテト 15<br>人参 10<br>冷凍おろしにんにく 0.15<br>カレールウA 8<br>カレールウB 8<br>ポークブイヨン 6<br>濃口しょうゆ 0.5<br>なたね油 1 | 豚肉 25<br>大根 リクエスト 20<br>里芋 10<br>玉ねぎ 10<br>人参 10<br>青ねぎ 3<br>信州みそ 5.5<br>赤みそ 5<br>削り節 2.5 | 豚肉 30<br>じゃがいも リクエスト 25<br>カットポテト 25<br>玉ねぎ 30<br>糸こんにゃく 15<br>人参 10<br>さやいんげん 3<br>濃口しょうゆ 5<br>砂糖 2.2<br>みりん 1<br>なたね油 1<br>削り節 0.5 | アルファベットマカロニ 4<br>豚肉 20<br>キャベツ リクエスト 20<br>玉ねぎ 20<br>じゃがいも 10<br>人参 5<br>パセリ(乾) 0.04<br>ポークブイヨン 5<br>淡口しょうゆ 4<br>食塩 0.3<br>こしょう 0.02 |
| | 赤魚のオイスター焼き(50g) 1コ | かき揚げ(50g) 1コ<br>揚げ油 4<br>みりん 4.5<br>濃口しょうゆ 2.3<br>砂糖 2<br>片栗粉 リクエスト 0.3 | 鶏肉 細切れ 40<br>玉ねぎ 8<br>マッシュルーム 4<br>冷凍おろしにんにく 0.06<br>トマトケチャップ 5<br>トマトピューレー 5<br>食塩 0.01<br>なたね油 0.5 | ＊チキンラーメンコロッケ(50g) 1コ<br>（卵乳小麦含む）<br>揚げ油 4 | いか天ぷら(50g) 1コ<br>揚げ油 4<br>みりん 4.5<br>濃口しょうゆ 2.3<br>砂糖 1.7<br>片栗粉 リクエスト 0.3 | 平つくね(50g) 1コ<br>冷凍大根おろし 8<br>淡口しょうゆ 2<br>砂糖 1.5<br>片栗粉 0.3 | ささみフライ(55g) 1コ<br>揚げ油 4<br>濃厚ソース リクエスト 4 | ポンレスハム 15<br>大根 15<br>きゅうり 5<br>人参 5<br>白すりごま 1.5<br>練りごま 1<br>食酢 1.2<br>淡口しょうゆ 0.7<br>砂糖 0.2<br>食塩 0.03<br>オリーブ油 1.2 | まぐろ油漬 リクエスト 20<br>焼き竹輪 8<br>人参 8<br>砂糖 1<br>濃口しょうゆ 0.6 | あじ切身(50g) 1コ<br>梅肉 2<br>砂糖 1<br>みりん 0.5<br>淡口しょうゆ 0.3<br>片栗粉 0.35 | 鶏肉 細切れ 60<br>冷凍おろししょうが 0.15<br>濃口しょうゆ 3.5<br>砂糖 1.2<br>みりん 0.8<br>片栗粉 0.3 |
| | ボンレスハム 8<br>緑豆はるさめ 3<br>緑豆もやし 10<br>きゅうり 5<br>白いりごま 0.4<br>食酢 1.5<br>淡口しょうゆ 1.5<br>砂糖 1.2<br>食塩 0.05<br>ごま油 1.2 | 鮭フレーク 15<br>むきえだまめ 6<br>人参 6<br>ホールコーン 3<br>砂糖 0.84<br>食酢 0.5<br>濃口しょうゆ 0.5<br>なたね油 0.5 | 黒豆きなこクリーム 1コ<br>（10g)(乳含む) | 豚肉 15<br>干しひじき リクエスト 1<br>人参 5<br>さやいんげん 3<br>砂糖 1.6<br>濃口しょうゆ 1.3<br>みりん 1.2<br>なたね油 1 | 豚肉 25<br>白菜キムチ 10<br>人参 5<br>にら 2<br>濃口しょうゆ 0.1<br>食塩 リクエスト 0.01<br>ごま油 0.5 | さつまいも 30<br>りんご(缶詰) 5<br>砂糖 1 | まぐろ油漬 リクエスト 10<br>干しひじき リクエスト 0.5<br>きゅうり 15<br>人参 5<br>ホールコーン 5<br>食酢 2<br>砂糖 1.5<br>濃口しょうゆ 1.5<br>ごま油 1 | スライスチーズ(15g) 1コ | いちごクレープ(35g) 1コ<br>（卵乳小麦不使用）<直送><br>リクエスト | ささみフレーク 10<br>緑豆もやし 20<br>小松菜 15<br>白すりごま 0.25<br>白いりごま 0.25<br>砂糖 1<br>淡口しょうゆ 0.6<br>みりん 0.3<br>ごま油 0.5 | ボンレスハム リクエスト 8<br>ブロッコリー 20<br>人参 5<br>ノンエッグマヨ 5<br>淡口しょうゆ 0.1 |
| | ひなまつり献立 | | | 安藤百福の誕生日 | | | | | 卒業・修了お祝い献立 | | |
| ｴﾈﾙｷﾞｰ | 677 kcal | 656 kcal | 624 kcal | 625 kcal | 725 kcal | 631 kcal | 615 kcal | 604 kcal | 614 kcal | 584 kcal | 658 kcal |
| 蛋白質 | 29.9 g | 23.5 g | 27.1 g | 22.3 g | 28.6 g | 24.9 g | 28 g | 26.8 g | 24.4 g | 30.7 g | 31 g |
| 脂質 | 19.2 g | 25.2 g | 27.6 g | 13.3 g | 24.2 g | 21.9 g | 19.7 g | 28.6 g | 21.1 g | 9.9 g | 26.1 g |

## 3月5日

### チキンラーメンコロッケが登場します!

日清食品の創業者である安藤百福さんが 1958年に「池田市」で世界初の インスタントラーメンである「チキンラーメン」を発明しました。3月5日は、安藤百福さんの誕生日です。具材にチキンラーメンを混ぜ込んだコロッケが登場します!
(※卵・乳・小麦含む)

### リクエスト給食

今月は、6年生の「リクエスト給食」 結果から、票数の多かった料理が登場します。裏面の給食だよりもご覧ください。

「 リクエスト 」マークに注目してみましょう!

### 今月の給食で使用している旬の食材

キャベツ、小松菜、春菊、にら、根みつば、ブロッコリー

いちご、マッシュルーム、あさり、ひじき、わかめ

## ＜学校給食用半製品の材料＞

保存料は使用していません

| 2日(月) | 3日(火) | 3日(火) | 3日(火) | 3日(火) | 5日(木) | 6日(金) | 6日(金) | 6日(金) | 9日(月) | 9日(月) | 10日(火) | 12日(木) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 赤魚のオイスター焼き(50g) | あさり水煮 | 鮭フレーク | かき揚げ(50g) | ひなあられ(5g) | ＊チキンラーメンコロッケ(50g)（卵乳小麦含む） | トック | いか天ぷら(50g) | たい焼き(30g)<直送> | 平つくね(50g) | りんご(缶詰) | ささみフライ(55g) | いちごクレープ(35g)卵乳小麦不使用<直送> | |
| 赤魚<br>醤油<br>砂糖<br>みりん風調味料<br>オイスターソース | あさり貝 | 鮭<br>食塩 | 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) | もち米<br>しょうゆ<br>砂糖<br>のり | じゃがいも<br>パン粉(小麦)<br>味付油揚げめん<br>(卵 小麦乳 鶏肉 鶏肉 大豆 ごま)<br>バターミックス(小麦)<br>玉ねぎ<br>乾燥マッシュポテト<br>砂糖<br>青ネギ<br>食塩<br>こしょう<br>調味料(アミノ酸等)<br>かんすい | 白米粉<br>食塩<br>加工でん粉<br>酒精 | 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) | 小豆<br>砂糖<br>還元水飴<br>食塩<br>［衣］<br>小麦粉<br>砂糖<br>ベーキングパウダー<br>ぶどう糖<br>増粘剤<br>(グァーガム)<br>食塩 | キャベツ<br>鶏肉<br>豚脂<br>［つなぎ］<br>でん粉<br>えんどう豆たん白<br>砂糖<br>発酵調味料<br>ドロマイト<br>食塩<br>鰹節<br>しょうが<br>酵母エキス<br>香辛料<br>鉄含有酵母 | りんご<br>砂糖混合異性化液糖<br>酸化防止剤(ビタミンC)<br>酸味料<br>乳酸カルシウム | 鶏肉(ささみ)<br>粉末状大豆たん白(大豆)<br>食塩<br>香辛料<br>［衣］<br>パン粉(小麦)<br>小麦粉<br>米粉<br>植物油脂(大豆)<br>食塩<br>砂糖<br>でん粉<br>香辛料<br>粉末状大豆たん白(大豆)<br>加工デンプン<br>調味料(アミノ酸等)<br>乳化剤<br>増粘多糖類 | 豆乳(大豆)<br>加工油脂<br>砂糖・ぶどう糖果糖液糖<br>麦芽糖<br>いちごピューレー<br>いちご<br>砂糖<br>水あめ<br>ぶどう糖果糖液糖<br>砂糖<br>植物油(大豆)<br>米粉<br>水あめ<br>いちご果汁<br>大豆粉(大豆)<br>レモン果汁<br>小麦不使用しょうゆ | 加工デンプン<br>トレハロース<br>増粘剤<br>カードラン<br>乳化剤(大豆)<br>ゲル化剤<br>増粘多糖類<br>香料<br>安定剤<br>増粘多糖類<br>ビタミンC<br>メタリン酸Na<br>カラメル色素<br>酸味料<br>紅麹色素<br>ピロリン酸第二鉄<br>ベーキングパウダー<br>カロチノイド色素 |

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。
○3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。