



# 令和8年 3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	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	16(月)	17(火)
献立	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 赤魚のオイスター焼き 春雨ナムル ハイチーズ	ごはん 牛乳 あさりのすまし汁 かき揚げ セルフ鮭ちらし ひなあられ	コッペパン 牛乳 焼きそば 鶏肉のトマトオープン焼き パインみかんミックス 黒豆きなこクリーム	ごはん はっ酵乳(ショア) さつまいものみそ汁 *チキンラーメンコロッケ ひじきの煮物 きらず揚げ	ごはん 牛乳 トック いか天ぷら 豚キムチ たい焼き	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜の生姜煮 平つくねのおろしだれ さつまいもとりんごの甘煮 ミルク(ココア)	ごはん 牛乳 春雨スープ ささみフライ ひじきの中華和え ソフールヨーグルト	ナン 牛乳 チキンカレー コンソメポテト 大根サラダ スライスチーズ	ごはん 牛乳 豚汁 かぼちゃコロッケ まぐろのフレイク煮 ミニゼリー(アセロラ)	わかめごはん 牛乳 ABCマカロニスープ 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのマヨサラダ	玄米ごはん 牛乳 ポークカレー(乳小麦不使用) 野菜のパジルいため フルーツ白玉
材	精白米 90	精白米 90	コッペパン(小麦80g) 1コ	精白米 90	精白米 90	精白米 90	精白米 90	ナン(100g) 1袋	精白米 90	精白米 95 わかめご飯の素 1.95	精白米 95 玄米 6.5
料	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	はっ酵乳(ショア) 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	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本
	豚ひき肉 39 厚揚げ 26 かぼちゃ 39 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	鶏肉 細切れ 32.5 あさり水煮 9.1 大根 26 白菜 26 人参 6.5 根みつば 3.9 淡口しょうゆ 6.5 食塩 0.13 削り節 2.6 だし昆布 0.26	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 ほうれん草 13 人参 7.8 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	鶏肉 細切れ 26 さつまいも 32.5 玉ねぎ 26 人参 13 人参 6.5 青ねぎ 3.9 淡口しょうゆ 5.2 スープストック 0.26 食塩 0.17 こしょう 0.03	トック 19.5 鶏肉 細切れ 26 キャベツ 26 人参 13 人参 6.5 青ねぎ 3.9 淡口しょうゆ 5.2 スープストック 0.26 食塩 0.17 こしょう 0.03	鶏肉 細切れ 52 さつまいも 6.5 白ねぎ 45.5 大根 45.5 玉ねぎ 19.5 人参 13 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	豚肉 32.5 緑豆はるさめ 3.9 じゃがいも 26 カットポテト 19.5 人参 13 人参 13 冷凍おろしにんにく 0.2 カレールーA 10.4 カレールーB 10.4 ポークブイオン 7.8 濃口しょうゆ 0.65 なたね油 1.3	鶏肉 細切れ 32.5 玉ねぎ 45.5 大根 19.5 里芋 13 玉ねぎ 13 人参 13 青ねぎ 3.9 信州みそ 7.15 人参 6.5 パセリ(乾) 0.05 ポークブイオン 6.5 濃口しょうゆ 5.2 食塩 0.39 こしょう 0.03	豚肉 32.5 玉ねぎ 26 じゃがいも 13 キャベツ 26 玉ねぎ 26 人参 13 冷凍おろしにんにく 0.2 人参 6.5 パセリ(乾) 0.05 ポークブイオン 6.5 濃口しょうゆ 5.2 食塩 0.39 こしょう 0.03	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 カレールー(乳小麦不使用) 20.8 ポークブイオン 7.8 濃口しょうゆ 0.65 なたね油 1.3	
	赤魚のオイスター焼き(50g) 1コ	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 52 玉ねぎ 10.4 マッシュルーム 5.2 冷凍おろしにんにく 0.08 人参 6.5 トマトケチャップ 6.5 白ひじき 3.9 砂糖 2.08 濃口しょうゆ 1.69 みりん 1.56 なたね油 1.3	揚げ油 4 みりん 5.85 濃口しょうゆ 2.99 砂糖 2.21 片栗粉 0.39	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 2.21 片栗粉 0.39	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	ささみフライ(55g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 5.2	かぼちゃコロッケ(50g) 1コ 揚げ油 4	ナチュラルカットポテト 35 揚げ油 4 粉末コンソメ 0.4	まぐろ油漬 26 焼き竹輪 10.4 人参 10.4 砂糖 1.3 濃口しょうゆ 0.78	鶏肉 細切れ 78 冷凍おろししょうが 0.2 濃口しょうゆ 4.55 砂糖 1.56 みりん 1.04 片栗粉 0.39
	ボンレスハム 10.4 緑豆はるさめ 3.9 緑豆もやし 13 きゅうり 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 0.07 ごま油 1.56	鮭フレーク 19.5 おきえだまめ 7.8 人参 7.8 ホールコーン 3.9 砂糖 1.09 食酢 0.65 濃口しょうゆ 0.65 なたね油 0.65	豚肉 19.5 玉ねぎ 10.4 マッシュルーム 5.2 冷凍おろしにんにく 0.08 人参 6.5 トマトケチャップ 6.5 白ひじき 3.9 砂糖 2.08 濃口しょうゆ 1.69 みりん 1.56 なたね油 1.3	豚肉 32.5 白菜キムチ 13 人参 6.5 人参 2.6 濃口しょうゆ 0.13 食塩 0.01 ごま油 0.65	豚肉 32.5 白菜キムチ 13 人参 6.5 人参 2.6 濃口しょうゆ 0.13 食塩 0.01 ごま油 0.65	さつまいも 39 りんご(缶詰) 6.5 砂糖 1.3	人参 6.5 人参 6.5 食酢 2.6 砂糖 1.95 濃口しょうゆ 1.95 ごま油 1.3	人参 6.5 人参 6.5 白すりごま 1.95 練りごま 1.3 食酢 1.56 淡口しょうゆ 0.91 砂糖 0.26 食塩 0.03 オリーブ油 1.56	ミニゼリー(アセロラ)(22g) 1コ	ボンレスハム 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	鶏肉 細切れ 19.5 玉ねぎ 19.5 ズッキーニ 6.5 ホールコーン 3.9 パジルペースト 2.6 濃口しょうゆ 1.3 食塩 0.12 オリーブ油 0.39
	ハイチーズ(12g) 1コ	濃口しょうゆ 0.65 なたね油 0.65	黒豆きなこクリーム 1コ (10g)(乳含む)	きらず揚げ(8g) 1コ	きらず揚げ(8g) 1コ	ミルク(ココア)(8g) 1コ	ソフールヨーグルト(70g)<直送> 1コ	スライスチーズ(15g) 1コ			
	ひなまつり献立		安藤百福の誕生日								
エネルギー	862 kcal	762 kcal	888 kcal	783 kcal	843 kcal	788 kcal	768 kcal	825 kcal	767 kcal	808 kcal	862 kcal
蛋白質	36.4 g	28 g	36.3 g	27 g	32.7 g	29.2 g	34.3 g	33.4 g	30.7 g	38.1 g	28.5 g
脂質	25.5 g	27.4 g	33.3 g	17.9 g	26.6 g	24.7 g	22 g	39.1 g	23.7 g	31.6 g	26.2 g

17日のカレールーはアレルギーフリー(28品目不使用)です

## <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)	12日(木)	17日(火)
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)	かぼちゃコロッケ(50g)	ミニゼリー(アセロラ)(22g)	白玉団子(加糖)
赤魚 醤油 砂糖 みりん風調味料 オイスターソース	あさり貝	鮭 食塩	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(バーム油) 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)	もち米 しょうゆ 砂糖 のり	じゃがいも パン粉(小麦) 味付油揚げめん(卵小麦) 乳 鶏肉 鶏肉 大豆 ごま バターミックス(小麦) 玉ねぎ 乾燥マッシュポテト 砂糖 青ネギ 食塩 こしょう 調味料(アミノ酸等) かんすい	白米粉 食塩 加工でん粉 酒精	いか(赤いか) 小麦粉 濃粉(コーン) ベーキングパウダー 食塩 揚げ油(なたね)	小豆 砂糖 還元水飴 食塩 [衣] 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー ぶどう糖 増粘剤(グアーガム) 食塩	キャベツ 鶏肉 豚脂 [つなぎ] でん粉 えんどう豆たん白 砂糖 発酵調味料 ドロマイト 食塩 鰹節 しょうが 酵母エキス 香辛料 鉄含有酵母	りんご 砂糖混合異性化液糖 酸化防止剤(ビタミンC) 酸味料 乳酸カルシウム	鶏肉(ささみ) 粉末状大豆 たん白(大豆) 食塩 香辛料 [衣] パン粉(小麦) 小麦粉 米粉 植物油脂(大豆) 食塩 砂糖 でん粉 香辛料 粉末状大豆 たん白(大豆) 加工でん粉 調味料(アミノ酸等) 乳化剤 増粘多糖類	じゃがいも かぼちゃ パン粉 (小麦) 砂糖 バターミックス(小麦) 乾燥マッシュポテト 風味調味料(小麦) 酒	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	もち米粉 加工でん粉 酵素(大豆)

<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。

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、小学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、春菊、にら、根みつば、ブロッコリー、マッシュルーム、あさり、ひじき、わかめ



ホームページ



Instagram

毎日の献立をホームページやInstagramで見ることができます。