令和8年 8・9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	8/26(水)	27(木)	28(金)	31(月)	9/1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
こんだて	きなこ揚げパン 牛乳 チキンのトマト煮 ベーコンとほうれん草のソテー スライスチーズ	ごはん 牛乳 ポークカレー ゆでとうもろこし ウインナーとキャベツのソテー	ごはん はっ酵乳(ジョア) チャプチェ 豚キムチ ぶどうゼリー 型抜きチーズ	ごはん 牛乳 ベジもりセルフ中華丼 小松菜まんじゅう ブロッコリーの中華和え ミルメーク(コーヒー)	ごはん はっ酵乳(アシドミルク) 防災シチュー 冷凍みかん 缶缶サラダ	コッペパン 牛乳 ABCマカロニスープ ＊オムレツ ポテトサラダ クリームゴールド	菜めし 牛乳 じゃがいものみそ汁 かき揚げ みたらし団子	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 ミンチカツ チンゲン菜の炒め物 おさつスティック	ごはん はっ酵乳(アシドミルク) ハヤシライス チキンナゲット 小松菜サラダ	ごはん 牛乳 細河ねぎのさつま汁 米粉のたこ焼き セルフそぼろごはん きらず揚げ	コッペパン 牛乳 ポトフ 焼きからチキン チリコンカン スライスチーズ	ごはん 牛乳 豚じゃが 鶏肉の照り焼き オクラのドレッシング和え スイートポテト(※)	ごはん 牛乳 春雨スープ ささみフライ ひじきの中華和え のり佃煮
さいりょう	コッペパン(小麦45g) 1コ 揚げ油 4 砂糖 4.5 きな粉 3.75	精白米 95	精白米 90	精白米 90	精白米 90	コッペパン(小麦80g) 1コ	精白米 95 なめしの素 1.95	精白米 90	精白米 95	精白米 90	コッペパン(小麦80g) 1コ	精白米 90	精白米 95
	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	はっ酵乳(アシドミルク) 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	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本
	鶏肉 細切れ 65 **スマイルじゃがいも** 45.5 **スマイル玉ねぎ** 32.5 キャベツ 26 人参 19.5 トマト水煮 13 トマトピューレー 6.5 トマトケチャップ 1.3 濃口しょうゆ 1.3 砂糖 1.3 スープストック 0.65 食塩 0.39 なたね油 0.65	豚肉 39 玉ねぎ 39 じゃがいも 19.5 カットポテト 19.5 人参 13 冷凍おろしにんにく 0.2 カレールウ(乳・小麦不使用) 20.8 ポークブイヨン 7.8 濃口しょうゆ 0.65 なたね油 1.3	鶏肉 細切れ 39 緑豆はるさめ 16.9 玉ねぎ 32.5 人参 19.5 小松菜 13 エリンギ 13 ピーマン 3.9 冷凍おろししょうが 0.26 濃口しょうゆ 7.8 日本酒 2.6 砂糖 1.9 食塩 0.26 なたね油 0.78 ごま油 0.52	豚肉 39 白菜 45.5 玉ねぎ 45.5 大根 26 人参 19.5 たけのこ 19.5 生しいたけ 3.9 冷凍おろししょうが 0.13 ガラスープ 6.5 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.26 こしょう 0.04 片栗粉 2.6 なたね油 1.3	防災シチュー(レトルト)(200g) 1コ 冷凍みかん(50g) 1コ まぐろ油漬 13 大豆 6.5 干しひじき 1.04 ホールコーン 6.5 ノンエッグマヨ 6.11 淡口しょうゆ 0.52	アルファベットマカロニ 6.5 豚肉 19.5 **スマイル玉ねぎ** 26 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 ＊オムレツ(50g) 1コ トマトケチャップ 7.8 ポンレスハム 6.5 カットポテト 26 きゅうり 6.5 人参 6.5 ノンエッグマヨ 9.1 砂糖 0.65 食酢 0.65 食塩 0.1 クリームゴールド(15g)(乳含む) 1コ	豚肉 19.5 豆腐 26 油揚げ 6.5 乾燥わかめ 0.39 玉ねぎ 26 大根 19.5 人参 6.5 ほうれん草 7.8 白みそ 7.8 削り節 3.25 だし昆布 0.13 かき揚げ(50g) 1コ 揚げ油 4 精製塩 0.13 白玉団子(無糖) 35.1 砂糖 5.46 濃口しょうゆ 3.9 みりん 1.3 片栗粉 0.99	豚肉 19.5 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 チキンナゲット(18g) **3コ** 揚げ油 4 まぐろ油漬 6.5 小松菜 26 玉ねぎ 13 ホールコーン 3.9 食酢 1.69 砂糖 1.3 濃口しょうゆ 1.3 なたね油 0.91	豚肉 32.5 さつまいも 26 大根 13 玉ねぎ 13 ささがきごぼう 13 人参 13 **細河青ねぎ** 3.9 信州みそ 7.15 赤みそ 6.5 削り節 3.25 だし昆布 0.13 米粉のたこ焼き(20g) **3コ** 濃厚ソース 5.2 鶏ひき肉 19.5 玉ねぎ 13 人参 6.5 小松菜 6.5 冷凍おろししょうが 0.26 濃口しょうゆ 2.99 砂糖 2.08 日本酒 1.3 なたね油 0.65 きらず揚げ(8g) 1コ	鶏肉 細切れ 26 じゃがいも 39 玉ねぎ 26 人参 13 ほうれん草 13 ポークブイヨン 6.5 淡口しょうゆ 3.51 食塩 0.33 こしょう 0.03 焼きからチキン(20g) 2コ 豚ひき肉 26 ひきわり大豆 13 玉ねぎ 26 トマトケチャップ 5.85 濃厚ソース 2.6 食塩 0.16 スライスチーズ(15g) 1コ	豚肉 39 じゃがいも 32.5 カットポテト 32.5 玉ねぎ 39 糸こんにゃく 19.5 人参 13 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 2.86 みりん 1.3 なたね油 1.3 削り節 0.65 鶏肉 細切れ 78 冷凍おろししょうが 0.17 濃口しょうゆ 4.94 砂糖 1.69 みりん 1.04 片栗粉 0.34 ポンレスハム 10.4 キャベツ 13 オクラ 6.5 人参 6.5 醤油ドレッシング 4.81 スイートポテト(30g) 1コ 卵乳小麦不使用<直送>	豚肉 32.5 緑豆はるさめ 3.9 白菜 26 **スマイル玉ねぎ** 19.5 人参 13 にら 3.9 ガラスープ 23.4 淡口しょうゆ 4.55 食塩 0.26 こしょう 0.03 ささみフライ(55g) 1コ 揚げ油 4 まぐろ油漬 13 干しひじき 0.65 きゅうり 19.5 人参 6.5 ホールコーン 6.5 食酢 2.6 砂糖 1.95 濃口しょうゆ 1.95 ごま油 1.3 のり佃煮(10g) 1コ
	ベーコン 19.5 ほうれん草 32.5 人参 6.5 淡口しょうゆ 0.65 食塩 0.01 こしょう 0.01 なたね油 0.65 スライスチーズ(15g) 1コ	カットコーン(44g) 1コ カットウインナー 13 キャベツ 26 人参 6.5 濃口しょうゆ 0.65 食塩 0.17 こしょう 0.01 なたね油 0.65	豚肉 39 白菜キムチ 13 人参 6.5 にら 2.6 みりん 0.33 日本酒 0.33 濃口しょうゆ 0.13 食塩 0.01 なたね油 0.65 ダイスゼリー(ぶどう) 52 型抜きチーズ(10g) 1コ	小松菜まんじゅう(25g) 2コ ささみフレーク 13 ブロッコリー 32.5 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 ミルメーク(コーヒー)(5g) 1コ **野菜(831)の日**		ポンレスハム 6.5 カットポテト 26 きゅうり 6.5 人参 6.5 ノンエッグマヨ 9.1 砂糖 0.65 食酢 0.65 食塩 0.1 クリームゴールド(15g)(乳含む) 1コ	鶏肉 細切れ 19.5 チンゲン菜 19.5 玉ねぎ 13 人参 6.5 濃口しょうゆ 0.64 食塩 0.14 こしょう 0.01 片栗粉 0.33 なたね油 0.65 おさつスティック(5g) 1コ			鶏ひき肉 19.5 玉ねぎ 13 人参 6.5 小松菜 6.5 冷凍おろししょうが 0.26 濃口しょうゆ 2.99 砂糖 2.08 日本酒 1.3 なたね油 0.65 きらず揚げ(8g) 1コ			
ｴﾈﾙｷﾞｰ	704 kcal	755 kcal	764 kcal	734 kcal	891 kcal	787 kcal	822 kcal	759 kcal	854 kcal	766 kcal	767 kcal	884 kcal	748 kcal
蛋白質	34.5 g	26.7 g	29.8 g	27.3 g	18.8 g	30.6 g	24.3 g	30.1 g	28.7 g	29.3 g	42.1 g	40.1 g	33.5 g
脂質	36 g	23.8 g	17.2 g	17 g	26.5 g	32.7 g	25.5 g	26.8 g	25.5 g	18.4 g	29.8 g	30.9 g	21.6 g

日・曜日	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	24(木)	25(金)	28(月)	29(火)	30(水)
こんだて	ごはん はっ酵乳(ジョア) マーボー厚揚げ 春巻き もやしのナムル	ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 さつまいもコロッケ 肉野菜炒め ミルメーク(キャラメル)	コッペパン 牛乳 スマイル焼きそば ウインナーソーセージ 大根のごまサラダ りんごジャム	ごはん 牛乳 関東煮 和風ハンバーグ ほうれん草のお浸し 味付けのり	ごはん はっ酵乳(アシドミルク) 僧兵汁 さんまの蒲焼風 みかんミックス おはぎ 毎月19日は食育の日	五目釜めし 牛乳 冬瓜のみそ汁 しゅうまい かぼちゃサラダ	ごはん はっ酵乳(ジョア) 秋の実りけんちん汁 鶏つくねの照り焼き セルフきのこごはん 月見だんご	ごはん 牛乳 秋野菜キーマカレー 枝豆コーン ぶどう ミニフィッシュ	ごはん 牛乳 沢煮椀 さつまきなこ 切干大根の肉みそ炒め ミニゼリー(りんご)	コッペパン はっ酵乳(ジョア) レンズ豆のスープ カレー風味のたらのフリッター フムスサラダ オレンジマーマレード
さいりょう	精白米 90	精白米 90	コッペパン(小麦80g) 1コ	精白米 95	精白米 90	精白米 90 五目釜めしの素 26	精白米 90	精白米 95	精白米 90	コッペパン(小麦80g) 1コ
	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	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	はっ酵乳(ジョア) 1本
	豚ひき肉 39 厚揚げ(小) 58.5 玉ねぎ 32.5 たけのこ 13 なす 13 人参 13 白ねぎ 13 冷凍おろししょうが 1.3 冷凍おろしにんにく 0.13 八丁味噌 5.85 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.56 日本酒 0.65 トウバンジャン 0.13 食塩 0.13 片栗粉 0.98	鶏肉 細切れ 26 豆腐 19.5 大根 26 なめこ 19.5 人参 13 青ねぎ 3.9 信州みそ 7.15 赤みそ 6.5 削り節 3.25 だし昆布 0.13 さつまいもコロッケ(50g) 1コ 揚げ油 4	中華そば 52 豚肉 19.5 キャベツ 39 緑豆もやし 32.5 **スマイル玉ねぎ** 32.5 人参 13 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 なたね油 1.3 ウインナーソーセージ(20g) 2コ	鶏肉 細切れ 39 厚揚げ 26 大根 45.5 じゃがいも 39 人参 13 こんにゃく 13 淡口しょうゆ 4.42 砂糖 1.95 日本酒 1.43 みりん 1.43 削り節 1.95 ハンバーグ(50g) 1コ 淡口しょうゆ 1.3 みりん 0.91 日本酒 0.52 片栗粉 0.26	豚肉 32.5 白菜 26 里芋 19.5 人参 13 ささがきごぼう 6.5 青ねぎ 3.9 冷凍おろしにんにく 0.2 赤みそ 7.8 白みそ 7.8 削り節 3.25 なたね油 1.3 さんまてん粉付き(40g) 1コ 揚げ油 4 冷凍おろししょうが 0.39 濃口しょうゆ 4.68 みりん 2.6 砂糖 2.6 ダイスゼリー(みかん) 32.5 みかん(缶詰)レトルト 26 おはぎ(30g)<直送> 1コ 秋のお彼岸 (今年は20～26日) 食育の日 和歌山県の料理	鶏肉 細切れ 32.5 冬瓜 32.5 **スマイル玉ねぎ** 13 人参 13 ほうれん草 6.5 赤みそ 7.8 白みそ 7.8 削り節 3.25 だし昆布 0.13 しゅうまい(18g) **3コ** ポンレスハム 13 かぼちゃ 23.4 **スマイル玉ねぎ** 13 ノンエッグマヨ 6.5 砂糖 0.65 食酢 0.26 食塩 0.05	豆腐 19.5 油揚げ 9.1 大根 19.5 人参 13 さつまいも 13 ささがきごぼう 6.5 れんこん(乱切り) 6.5 淡口しょうゆ 5.68 食塩 0.26 片栗粉 0.65 ごま油 0.13 削り節 2.6 だし昆布 0.26 鶏つくね 45.5 冷凍おろししょうが 0.26 砂糖 3.12 濃口しょうゆ 2.86 日本酒 0.65 片栗粉 0.39 豚肉 19.5 エリンギ 10.4 えのきたけ 6.5 人参 6.5 つきこんにゃく 6.5 濃口しょうゆ 3.9 砂糖 2.6 日本酒 1.3 なたね油 0.65 月見団子(40g)<直送> 1コ お月見献立	豚ひき肉 26 玉ねぎ 32.5 里芋 19.5 ほうれん草 13 人参 6.5 れんこん(スライス) 6.5 しめじ 3.9 冷凍おろしにんにく 0.2 カレールウ(乳・小麦不使用) 20.8 ポークブイヨン 7.8 濃口しょうゆ 0.65 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 0.65 ぶどう 40 ミニフィッシュ(5g) 1コ	鶏肉 細切れ 26 大根 32.5 ささがきごぼう 19.5 人参 13 つきこんにゃく 6.5 トマト水煮 3.9 トマトピューレー 6.5 食塩 0.26 削り節 2.6 だし昆布 0.26 片栗粉 1.3 さつまいも 65 揚げ油 4 砂糖 4.68 きな粉 1.17 豚ひき肉 19.5 切干大根 1.95 人参 13 白ねぎ 6.5 冷凍おろししょうが 0.13 冷凍おろしにんにく 0.13 日本酒 2.6 八丁味噌 2.21 砂糖 1.95 淡口しょうゆ 0.33 ミニゼリー(りんご)(16g) 1コ	鶏肉 細切れ 32.5 レンズ豆水煮 1.95 **スマイル玉ねぎ** 26 ソテードオニオン 13 キャベツ 19.5 トマト水煮 19.5 トマトピューレー 6.5 人参 6.5 冷凍おろしにんにく 0.13 パセリ(乾) 0.04 ポークブイヨン 19.5 トマトパウダー 1.3 粉末コンソメ 1.3 食塩 0.05 白身魚のフリッター(30g) 2コ 揚げ油 4 精製塩 0.13 カレー粉 0.03 ポンレスハム 13 ブロッコリー 13 ズッキーニ 6.5 大豆 2.6 赤ピーマン 2.6 ごまドレッシング 5.2 オリーブ油 0.39 オレンジマーマレード(15g) 1コ
ｴﾈﾙｷﾞｰ	846 kcal	775 kcal	810 kcal	748 kcal	867 kcal	760 kcal	710 kcal	746 kcal	760 kcal	800 kcal
蛋白質	29.4 g	29 g	33.9 g	31.4 g	30.6 g	36.6 g	28.1 g	26 g	25 g	37.3 g
脂質	32.5 g	23.4 g	28 g	24.6 g	20.2 g	26 g	8 g	23.3 g	21.7 g	23.7 g

(※)9月10日(木)の「スイートポテト」は、6月19日(金)の「黒はんぺんフライ」の代替品として提供します。

食育の日 ～和歌山県～

【僧兵汁(そうへいじる)】
和歌山県には寺院が多くあります。「僧兵汁」は、昔、和歌山県の高野山などで修行や寺を守る活動をしていた「僧兵」と呼ばれるお坊さんたちが食べていたといわれる料理です。イノシシやシカなどの肉や、にんにくをはじめたくさんの野菜を入れて、スタミナをつけていたそうですよ。
【さんま】
古くからさんまが豊富に獲れるので、伝統的な郷土料理である「さんま寿司」や「灰干(はいぼ)しさんま」が有名です。
【みかん】
温暖な気候に恵まれた和歌山県は、20年以上連続で収穫量が日本一です。

今月の給食で使用している旬の食材

スマイル玉ねぎ・スマイルじゃがいも・細河ねぎ・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・ズッキーニ・チンゲン菜・冬瓜・とうもろこし・トマト・なす・にら・ピーマン・赤ピーマン・さつまいも・しいたけ・しめじ・マッシュルーム・さんま・たこ・ぶどう

令和7年度 ふくまるアイデア給食献立コンテスト 採用献立(池田市内の中学生が考えた給食)

実施日	献立名	ナイスアイデアポイント!
30日(水)	レンズ豆のスープ	テーマは「本場よりも食べやすいカタール料理」です。カタールでよく食べられている「フムス」などを食べやすくしました。カタールでは、パンを汁物につける文化があるそうなので、パンをスープにつけて食べてみてください!
考えた人の学校名	カレー風味のたらのフリッター	
北豊島中学校	フムスサラダ	

※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。
○食材、原材料、加工品に「いくら・えび・かに・くるみ・そば・落花生」は使用していませんが、同一ラインで製造されている場合があります。
○給食で使用する「海藻類、小魚類、貝類」は、えび、かに等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。
○8・9月に使用するお米は、青森県でとれた「まっしぐら」です。

ホームページ　Instagram
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。