2026年 11月 中学校献立表

＊印は卵を使用した料理です。

★印は除去食として代替調理した料理です。(除去食の揚げ物、焼き物は別に調理しています。)

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。 ＜直送＞は業者から学校へ直接配送する食品です。

献立名・材料名	分量(g)
2 月	
とうもろこしごはん	
はっ酵乳(ジョア)	
玉ねぎのみそ汁	
スパイシーチキン	
豆乳グラタン風	
とうもろこしごはん	
精白米	90
ホールコーン	10.79
食塩	0.91
米油	0.2
はっ酵乳(ジョア)	
はっ酵乳(ジョア)	1本
玉ねぎのみそ汁	
豚肉	26
玉ねぎ	32.5
大根	19.5
えのきたけ	9.1
人参	6.5
白ねぎ	3.9
赤みそ	7.8
白みそ	7.8
削り節	3.25
だし昆布	0.13
水	143
スパイシーチキン	
鶏肉　細切れ	78
濃口しょうゆ	1.95
カレー粉	0.2
食塩	0.2
こしょう	0.03
豆乳グラタン風	
ベーコン	13
じゃがいも	13
玉ねぎ	13
豆乳(無調整)	6.5
粉末コンソメ	1.3
ホワイトルウ(乳・小麦不使用)	1.3
食塩	0.03
なたね油	0.13
水	3.9
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	753
たんぱく質(g)	41.2
脂質(g)	22.5

献立名・材料名	分量(g)
4 水	
おさつパン	
牛乳	
厚揚げのトマト煮	
ささみフライ	
ブロッコリーのごまサラダ	
おさつパン	
おさつパン(小麦70g)	1こ
牛乳	
普通牛乳	1本
厚揚げのトマト煮	
ベーコン	13
厚揚げ	32.5
じゃがいも	19.5
カットポテト	19.5
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
むきえだまめ	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	0.26
なたね油	0.65
水	26
ささみフライ	
ささみフライ(55g)	1こ
揚げ油	4
ブロッコリーのごまサラダ	
まぐろ油漬	13
ブロッコリー	26
人参	6.5
白すりごま	1.04
練りごま	1.3
食酢	1.3
淡口しょうゆ	0.91
砂糖	0.52
食塩	0.03
オリーブ油	1.17
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	800
たんぱく質(g)	36.4
脂質(g)	29.1

献立名・材料名	分量(g)
5 木	
ごはん	
牛乳	
1辛マーラータン	
おろしハンバーグ	
かつおひじきふりかけ	
ソフールヨーグルト	
ごはん	
精白米	95
牛乳	
普通牛乳	1本
1辛マーラータン	
緑豆はるさめ	15.6
鶏肉　細切れ	26
緑豆もやし	19.5
白菜	13
人参	6.5
えのきたけ	6.5
チンゲン菜	3.9
冷凍おろしにんにく	0.65
冷凍おろししょうが	0.65
練りごま	1.3
ガラスープ	10.4
白湯スープ	7.8
淡口しょうゆ	6.5
トウバンジャン	0.26
食塩	0.07
こしょう	0.03
ごま油	0.65
水	130
おろしハンバーグ	
ハンバーグ(50g)	1こ
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
水	3.9
かつおひじきふりかけ	
干しひじき	1.3
人参	3.9
ピーマン	3.9
粉かつお	0.65
砂糖	1.04
濃口しょうゆ	0.78
みりん	0.78
なたね油	0.26
水	1.3
ソフールヨーグルト	
ソフールヨーグルト(70g)＜直送＞	1こ
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	788
たんぱく質(g)	29.3
脂質(g)	23.7

献立名・材料名	分量(g)
6 金	
いい歯の日献立	
ごはん	
牛乳	
豚汁	
いか天ぷら	
切干大根のかみかみサラダ	
かみかみ黒豆	
ごはん	
精白米	90
牛乳	
普通牛乳	1本
豚汁	
豚肉	19.5
豆腐	19.5
れんこん(スライス)	19.5
ささがきごぼう	19.5
里芋	13
人参	13
小松菜	6.5
信州みそ	7.15
赤みそ	6.5
削り節	3.25
水	143
いか天ぷら	
いか天ぷら(50g)	1こ
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
水	4.55
切干大根のかみかみサラダ	
ささみフレーク	13
切干大根	2.6
キャベツ	9.1
人参	3.9
食酢	1.95
淡口しょうゆ	0.78
砂糖	0.26
食塩	0.13
ごま油	1.04
かみかみ黒豆	
かみかみ黒豆(5g)	1こ
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	787
たんぱく質(g)	33.6
脂質(g)	24.5

献立名・材料名	分量(g)
9 月	
ごはん	
牛乳	
わかめのすまし汁	
まぐろのフレーク煮	
パインレモンミックス	
型抜きチーズ	
ごはん	
精白米	90
牛乳	
普通牛乳	1本
わかめのすまし汁	
鶏肉　細切れ	39
豆腐	13
乾燥わかめ	0.39
大根	26
玉ねぎ	19.5
人参	13
えのきたけ	6.5
淡口しょうゆ	6.5
食塩	0.13
削り節	2.6
だし昆布	0.26
水	143
まぐろのフレーク煮	
まぐろ油漬	32.5
焼き竹輪	6.5
人参	10.4
砂糖	1.3
濃口しょうゆ	0.65
水	2.08
パインレモンミックス	
パイン(缶詰)	39
ダイスゼリー(レモン)	32.5
型抜きチーズ	
型抜きチーズ(10g)	1こ
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	761
たんぱく質(g)	31.8
脂質(g)	26.5

献立名・材料名	分量(g)
10 火	
ごはん	
はっ酵乳（アシドミルク）	
おでん	
さんまの梅煮	
れんこんの肉みそ炒め	
ごはん	
精白米	90
はっ酵乳（アシドミルク）	
はっ酵乳(アシドミルク)	1本
おでん	
鶏肉　細切れ	26
厚揚げ	39
ミニがんもどき	13
大根	32.5
じゃがいも	26
人参	13
こんにゃく	13
濃口しょうゆ	7.8
砂糖	2.34
みりん	1.69
削り節	2.6
水	78
さんまの梅煮	
さんまの梅煮(筒型)(30g)	1こ
れんこんの肉みそ炒め	
豚ひき肉	13
れんこん(スライス)	13
人参	6.5
青ねぎ	3.9
冷凍おろししょうが	0.13
冷凍おろしにんにく	0.13
砂糖	2.6
日本酒	2.6
八丁味噌	2.21
淡口しょうゆ	0.33
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	733
たんぱく質(g)	31.4
脂質(g)	19.2

献立名・材料名	分量(g)
11 水	
コッペパン	
牛乳	
野菜スープ	
のり塩ポテト	
ドライカレー	
黒豆きなこクリーム	
コッペパン	
コッペパン(小麦80g)	1こ
牛乳	
普通牛乳	1本
野菜スープ	
鶏肉　細切れ	19.5
玉ねぎ	39
ソテードオニオン	13
小松菜	19.5
人参	6.5
ホールコーン	6.5
パセリ(乾)	0.03
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
水	130
のり塩ポテト	
ナチュラルカットポテト	58.5
揚げ油	4
精製塩	0.13
あおのり	0.07
ドライカレー	
豚ひき肉	26
玉ねぎ	26
人参	6.5
カレールウ(乳・小麦不使用)	3.25
トマトケチャップ	2.6
ウスターソース	1.3
砂糖	0.6
カレー粉	0.2
食塩	0.05
水	4.55
黒豆きなこクリーム	
黒豆きなこクリーム(10g)(乳含む)	1こ
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	781
たんぱく質(g)	29.7
脂質(g)	33.3

献立名・材料名	分量(g)
12 木	
ごはん	
牛乳	
かぼちゃのみそ汁	
かき揚げ	
ひじきの中華和え	
味付けのり	
ごはん	
精白米	90
牛乳	
普通牛乳	1本
かぼちゃのみそ汁	
豚肉	26
油揚げ	6.5
かぼちゃ	39
玉ねぎ	26
人参	6.5
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	0.2
水	143
かき揚げ	
かき揚げ(50g)	1こ
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
水	4.55
ひじきの中華和え	
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
味付けのり	
味付けのり(2g)	1こ
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	809
たんぱく質(g)	29.4
脂質(g)	28.4

献立名・材料名	分量(g)
13 金	
ごはん	
牛乳	
肉団子の酢豚風	
赤魚の醤油焼き	
スマイルさつまいもとりんごの甘煮	
ミルメーク(コーヒー)	
ごはん	
精白米	90
牛乳	
普通牛乳	1本
肉団子の酢豚風	
ミートボール(小)	67.6
玉ねぎ	45.5
白菜	45.5
人参	13
たけのこ(短冊)	6.5
ピーマン	2.6
濃口しょうゆ	6.5
ガラスープ	6.5
トマトケチャップ	3.9
砂糖	2.6
食酢	1.3
片栗粉	1.3
なたね油	0.65
水	45.5
赤魚の醤油焼き	
赤魚の醤油焼き(50g)	1こ
スマイルさつまいもとりんごの甘煮	
スマイルさつまいも	39
りんご(缶詰)	6.5
砂糖	1.3
水	3.9
ミルメーク(コーヒー)	
ミルメーク(コーヒー)(5g)	1こ
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	704
たんぱく質(g)	31.3
脂質(g)	20.0

献立名・材料名	分量(g)
16 月	
菜めし	
牛乳	
ごま豆乳汁	
鮭の香味焼き	
きんぴらごぼう	
ミニゼリー（アセロラ）	
菜めし	
精白米	95
なめしの素	1.95
牛乳	
普通牛乳	1本
ごま豆乳汁	
鶏肉　細切れ	19.5
豆腐	13
油揚げ	6.5
白菜	26
里芋	19.5
スマイルさつまいも	13
人参	13
しめじ	6.5
青ねぎ	3.9
練りごま	1.3
豆乳(無調整)	13
信州みそ	7.15
赤みそ	6.5
削り節	3.25
だし昆布	0.13
水	130
鮭の香味焼き	
鮭カット	65
冷凍おろししょうが	0.65
冷凍おろしにんにく	0.13
みりん	2.86
日本酒	2.6
濃口しょうゆ	1.56
ごま油	0.65
片栗粉	0.26
水	2.6
きんぴらごぼう	
豚肉	19.5
ささがきごぼう	13
人参	6.5
濃口しょうゆ	1.56
砂糖	1.11
みりん	0.39
日本酒	0.39
なたね油	0.26
ミニゼリー（アセロラ）	
ミニゼリー(アセロラ)(22g)	1こ
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	773
たんぱく質(g)	47.9
脂質(g)	21.5

17 火
ごはん
牛乳
筑前煮
ちくわの磯辺揚げ
フルーツミックス

献立名・材料名	分量(g)
ごはん	
精白米	90
牛乳	
普通牛乳	1本
筑前煮	
鶏肉　細切れ	39
ごぼう	32.5
人参	26
たけのこ(乱切り)	19.5
こんにゃく	19.5
れんこん(乱切り)	19.5
さやいんげん	6.5
干しいたけ	0.39
濃口しょうゆ	7.8
砂糖	3.25
みりん	2.6
なたね油	0.65
削り節	0.65
水	52
ちくわの磯辺揚げ	
焼き竹輪(大)(40g)	1こ
小麦粉	5.85
あおのり	0.04
食塩	0.13
水	6.5
揚げ油	4
フルーツミックス	
みかん(缶詰)レトルト	39
黄桃(缶詰)	32.5

エネルギー(kcal) 739
たんぱく質(g) 26.6
脂質(g) 21.2

18 水
コッペパン
はっ酵乳(ジョア)
焼きそば
鶏肉のバジルトマト焼き
大根と塩昆布のサラダ
りんごジャム

献立名・材料名	分量(g)
コッペパン	
コッペパン(小麦80g)	1こ
はっ酵乳(ジョア)	
はっ酵乳(ジョア)	1本
焼きそば	
中華そば	65
豚肉	19.5
キャベツ	39
緑豆もやし	32.5
玉ねぎ	32.5
人参	13
ウスターソース	4.29
粉末ソース	3.64
濃厚ソース	1.69
食塩	0.26
こしょう	0.03
なたね油	0.65
鶏肉のバジルトマト焼き	
鶏肉　細切れ	58.5
トマトピューレー	6.5
玉ねぎ	5.2
バジルペースト	1.3
トマトケチャップ	6.5
砂糖	0.39
食塩	0.01
なたね油	0.26
大根と塩昆布のサラダ	
まぐろ油漬	10.4
塩昆布	0.78
大根	26
きゅうり	6.5
えのきたけ	3.9
ノンエッグマヨ	3.9
ごま油	1.3
食塩	0.01
りんごジャム	
りんごジャム(15g)	1こ

エネルギー(kcal) 878
たんぱく質(g) 38.1
脂質(g) 27.4

19 木
食育の日「メキシコの料理」
ごはん
牛乳
ポソレ風スープ
白身魚フライ
セルフメキシカンライス
スライスチーズ

献立名・材料名	分量(g)
ごはん	
精白米	95
牛乳	
普通牛乳	1本
ポソレ風スープ	
鶏肉　細切れ	39
ひよこ豆水煮	2.6
玉ねぎ	26
ソテードオニオン	13
小松菜	19.5
人参	6.5
ホールコーン	6.5
ポークブイヨン	6.5
淡口しょうゆ	5.2
食塩	0.26
こしょう	0.03
水	130
白身魚フライ	
白身魚フライ(50g)	1こ
揚げ油	4
セルフメキシカンライス	
合ひき肉	26
玉ねぎ	19.5
人参	3.9
ピーマン	3.9
トマトケチャップ	5.85
濃厚ソース	2.6
食塩	0.13
チリパウダー	0.01
スライスチーズ	
スライスチーズ(15g)	1こ

毎月19日は食育の日

エネルギー(kcal) 802
たんぱく質(g) 35.3
脂質(g) 30.2

20 金
ごはん
牛乳
ポークカレー
ミンチカツ
ブロッコリーのマヨサラダ
ミニフィッシュ

献立名・材料名	分量(g)
ごはん	
精白米	95
牛乳	
普通牛乳	1本
ポークカレー	
豚肉角切	32.5
玉ねぎ	45.5
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	0.65
水	117
ミンチカツ	
ミンチカツ(50g)	1こ
揚げ油	4
ブロッコリーのマヨサラダ	
ささみフレーク	13
ブロッコリー	26
人参	6.5
ノンエッグマヨ	6.5
ミニフィッシュ	
ミニフィッシュ(5g)	1こ

エネルギー(kcal) 897
たんぱく質(g) 33.1
脂質(g) 34.5

24 火
和食の日献立
ごはん
牛乳
のっぺい汁
さばのごま醤油焼き
ひじきの五目煮
わらびもち

献立名・材料名	分量(g)
ごはん	
精白米	90
牛乳	
普通牛乳	1本
のっぺい汁	
鶏肉　細切れ	39
大根	26
じゃがいも	19.5
人参	9.1
こんにゃく	6.5
しめじ	6.5
小松菜	6.5
干しいたけ	0.13
淡口しょうゆ	4.81
食塩	0.39
削り節	2.6
だし昆布	0.26
片栗粉	0.65
水	136.5
さばのごま醤油焼き	
さば切身(50g)	1こ
白すりごま	0.65
濃口しょうゆ	2.6
砂糖	1.3
みりん	0.65
片栗粉	0.39
水	11.7
ひじきの五目煮	
豚肉	10.4
大豆	6.5
干しひじき	0.98
人参	13
さやいんげん	3.9
濃口しょうゆ	2.6
砂糖	1.69
みりん	1.3
削り節	1.3
なたね油	0.26
水	1.95
わらびもち	
わらびもち(40g)<直送>	1こ

エネルギー(kcal) 816
たんぱく質(g) 37.5
脂質(g) 27.2

25 水
コッペパン
牛乳
ABCマカロニスープ
白身魚のコロコロフライ
かぼちゃサラダ
クリームゴールド

献立名・材料名	分量(g)
コッペパン	
コッペパン(小麦80g)	1こ
牛乳	
普通牛乳	1本
ABCマカロニスープ	
アルファベットマカロニ	6.5
鶏肉　細切れ	26
玉ねぎ	32.5
キャベツ	32.5
人参	13
パセリ(乾)	0.03
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
水	117
白身魚のコロコロフライ	
白身魚のコロコロフライ(12g)	3こ
かぼちゃサラダ	
ボンレスハム	13
かぼちゃ	23.4
玉ねぎ	13
ノンエッグマヨ	4.55
砂糖	0.39
食酢	0.26
食塩	0.04
クリームゴールド	
クリームゴールド(15g)(乳含む)	1こ

エネルギー(kcal) 821
たんぱく質(g) 34
脂質(g) 33.9

26 木
ごはん
はっ酵乳（アシドミルク）
豚肉と野菜の生姜煮
鶏肉の細河ねぎソースがけ
春雨ナムル

献立名・材料名	分量(g)
ごはん	
精白米	90
はっ酵乳（アシドミルク）	
はっ酵乳(アシドミルク)	1本
豚肉と野菜の生姜煮	
豚肉	52
さつま揚げ	6.5
白菜	45.5
大根	45.5
玉ねぎ	19.5
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
水	39
鶏肉の細河ねぎソースがけ	
鶏肉　細切れ	65
細河青ねぎ	3.9
塩こうじペースト	5.2
レモン(果汁)	1.3
砂糖	0.39
食塩	0.01
こしょう	0.01
水	10.4
春雨ナムル	
ボンレスハム	10.4
緑豆はるさめ	3.9
緑豆もやし	15.6
人参	3.9
食酢	1.95
淡口しょうゆ	1.95
砂糖	1.56
食塩	0.09
ごま油	1.56



エネルギー(kcal) 772
たんぱく質(g) 39.3
脂質(g) 22.2

27 金
ごはん
牛乳
鶏がらコーンスープ
大学いも
豚キムチ

献立名・材料名	分量(g)
ごはん	
精白米	90
牛乳	
普通牛乳	1本
鶏がらコーンスープ	
鶏肉　細切れ	45.5
玉ねぎ	19.5
キャベツ	19.5
人参	13
ホールコーン	9.1
とうもろこしペースト	19.5
えのきたけ	6.5
チンゲン菜	6.5
ガラスープ	26
淡口しょうゆ	5.2
食塩	0.39
片栗粉	0.65
水	104
大学いも	
さつまいも(カット)	52
揚げ油	4
黒いりごま	0.26
砂糖	6.5
濃口しょうゆ	0.65
水	6.5
豚キムチ	
豚肉	32.5
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	0.26

エネルギー(kcal) 776
たんぱく質(g) 31.4
脂質(g) 25.7

30 月
ごはん
牛乳
ハヤシライス
＊オムレツ
★ウインナーソーセージ
野菜炒め

献立名・材料名	分量(g)
ごはん	
精白米	95
牛乳	
普通牛乳	1本
ハヤシライス	
豚肉	39
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	0.65
水	117
＊オムレツ	
＊オムレツ(50g)	1こ
★ウインナーソーセージ	
★ウインナーソーセージ(20g)	2こ
野菜炒め	
鶏肉　細切れ	19.5
キャベツ	19.5
人参	13
淡口しょうゆ	1.56
食塩	0.13
こしょう	0.03
片栗粉	0.39
なたね油	0.26
水	0.65

エネルギー(kcal) ＊794 ★818
たんぱく質(g) ＊30.2 ★32.2
脂質(g) ＊27.2 ★29.5

ホームページ

Instagram

今月の給食で使用している旬の食材

スマイルさつまいも
細河青ねぎ
ごぼう・春菊・チンゲン菜・人参
白菜・ブロッコリー・れんこん
りんご・さつまいも・里芋
しいたけ・しめじ・じゃがいも
マッシュルーム・さけ・さば
さんま・まぐろ・いか

<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。
○11月に使用するお米は、青森県でとれた「まっしぐら」です。