除去副食用

令和５年 ２月分　学校給食除去副食献立表

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。　★印は除去食として代替調理した献立です。　※揚げ物、焼き物は別に調理しています。

日・曜日	1（水）	2（木）	3（金）	6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）	13（月）	14（火）	15（水）
こんだて	コッペパン ぎゅうにゅう オニオンスープ ささみチーズフライ ポテトサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ごもくじる とりにくのからあげ かつおふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう おによけじる ★いわしのかばやきふう セルフてまきずし てまきのり	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ はるまき ぶたキムチ	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのふくめに あかうおのしょうゆやき チンゲンサイのソテー	コッペパン ぎゅうにゅう とんこつラーメン ブロッコリーのマヨサラダ くろまめきなこクリーム	ごはん ぎゅうにゅう かすじる わらびもち ぶたにくのしょうがやき	ごはん ぎゅうにゅう きのこのブラウンシチュー ★チキンナゲット ごぼうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう みぞれじる しろはなまめコロッケ セルフひじきごはん	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが てりやきハンバーグ ほうれんそうのおひたし	コッペパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのクリームシチュー フランクフルトソーセージ にんじんレモンふうみ
ざいりょう	コッペパン 1コ	精白米 75	精白米 75	精白米 75	精白米 75	コッペパン 1コ	精白米 75	精白米 75	精白米 75	精白米 75	コッペパン 1コ
	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	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本
	カットウインナー 15 玉ねぎ 30 キャベツ 15 ソテードオニオン 10 人参 8 パセリ(乾) 0.02 淡口しょうゆ 4 コンソメスープの素 1 食塩 0.2 こしょう 0.02	豚肉 15 厚揚げ 25 大根 15 ささがきごぼう 10 人参 10 れんこん 5 淡口しょうゆ 4 食塩 0.1 削り節 2 だし昆布 0.2	豚肉 20 大豆 10 大根 25 人参 10 ささがきごぼう 10 青ねぎ 3 信州みそ 6 赤みそ 5.5 削り節 2	鶏肉　細切れ 20 はるさめ 4 玉ねぎ 15 緑豆もやし 10 小松菜 10 人参 7 えのきたけ 5 ガラスープ 15 淡口しょうゆ 4 食塩 0.35 こしょう 0.02	豚ひき肉 25 さつま揚げ 12 厚揚げ 20 かぼちゃ 40 人参 20 こんにゃく 15 さやいんげん 5 濃口しょうゆ 5 砂糖 2 みりん 1 削り節 0.5	中華めん 40 豚肉 25 キャベツ 15 緑豆もやし 10 人参 5 ホールコーン 5 青ねぎ 3 白湯スープ 8 淡口しょうゆ 2 食塩 0.05 こしょう 0.03 なたね油 0.5	鮭カット 10 大根 25 里芋 10 人参 10 ささがきごぼう 10 こんにゃく 5 白ねぎ 5 酒かすペースト 10 信州みそ 6 赤みそ 5.5 濃口しょうゆ 0.4 食塩 0.1 削り節 2	鶏肉　細切れ 20 玉ねぎ 30 カットポテト 20 じゃがいも 15 人参 10 エリンギ 10 マッシュルーム 5 しめじ 5 トマトピューレー 2 ハヤシルウ 7 食塩 0.2 こしょう 0.04 なたね油 0.5	鶏肉　細切れ 10 豆腐 10 冷凍大根おろし 20 大根 20 キャベツ 15 玉ねぎ 10 人参 5 冷凍おろししょうが 0.5 淡口しょうゆ 4.5 みりん 1.5 日本酒 1 削り節 2	豚肉 25 玉ねぎ 30 カットポテト 30 じゃがいも 25 人参 15 糸こんにゃく 15 濃口しょうゆ 5 砂糖 2.2 みりん 1 なたね油 1 削り節 0.5	鶏肉　細切れ 15 玉ねぎ 20 かぶ 20 ほうれん草 15 人参 10 ブロッコリー 5 豆乳(無調整) 20 ホワイトルウ(乳・小麦除去) 9 ポークブイヨン 5 食塩 0.3
	ささみチーズフライ(50g) 1コ 揚げ油 4	鶏肉切身(30g) 2コ 唐揚げ粉 10 小麦粉 4.5 揚げ油 4	★いわしでん粉付き(50g) 1コ 濃口しょうゆ 4 みりん 2 砂糖 2 冷凍おろししょうが 0.3 なたね油 4	春巻き(50g) 1コ 揚げ油 4	赤魚の醤油焼き(50g) 1コ			★チキンナゲット(18g) 2コ トマトケチャップ 5	白花豆コロッケ(40g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4	ハンバーグ(50g) 1コ 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.4 みりん 0.6 片栗粉 0.3	フランクフルトソーセージ(40g) 1コ トマトケチャップ 7.5 ウスターソース 1.5
	まぐろ油漬 8 カットポテト 25 きゅうり 5 ホールコーン 5 ノンエッグマヨ 7 砂糖 0.5 食酢 0.5 食塩 0.08	かつおふりかけ(2g) 1コ	鮭フレーク 20 たくあん(刻み) 10 砂糖 2 食酢 1 なたね油 0.4	豚肉 30 白菜キムチ 15 濃口しょうゆ 0.1 食塩 0.01 なたね油 0.7	ささみフレーク 20 チンゲン菜 10 人参 10 淡口しょうゆ 0.5 食塩 0.06 こしょう 0.01 なたね油 0.5	まぐろ油漬 15 ブロッコリー 35 人参 5 ノンエッグマヨ 7 食塩 0.15 こしょう 0.02	わらびもち 30	豚肉 30 玉ねぎ 15 人参 10 冷凍おろししょうが 0.5 冷凍おろしにんにく 0.1 なたね油 0.5 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.47 みりん 0.6 片栗粉 0.16	ボンレスハム 10 ささがきごぼう 15 人参 5 むきえだまめ 5 白いりごま 1 ノンエッグマヨ 5 淡口しょうゆ 0.5	豚肉千切り 15 ほしひじき 1.4 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.6 みりん 1.2 なたね油 0.5	油揚げ 3 ほうれん草 30 人参 5 しめじ 5 淡口しょうゆ 2.3 みりん 2.3 削り節 0.5	ささみフレーク 10 人参 25 玉ねぎ 10 レモン(果汁) 1 食酢 1 砂糖 1 食塩 0.2 こしょう 0.01 なたね油 0.3
			手巻きのり(5g) 1コ			黒豆きなこクリーム(乳含む)(10g) 1コ					
ｴﾈﾙｷﾞｰ	576 kcal	680 kcal	661 kcal	638 kcal	619 kcal	625 kcal	597 kcal	661 kcal	600 kcal	628 kcal	594 kcal
蛋白質	26.4 g	29.4 g	35.9 g	25.2 g	31.7 g	26.8 g	24.4 g	24.2 g	22.6 g	26.7 g	26.4 g
脂質	24.6 g	25.4 g	21 g	24.1 g	17.5 g	30.2 g	13.3 g	24.2 g	16.5 g	18.4 g	28.3 g

節分献立

日・曜日	16（木）	17（金）	20（月）	21（火）	22（水）	24（金）	27（月）	28（火）
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー きりぼしだいこんのソテー かたぬきチーズ	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる ★さけのしおやき さやいんげんのごまいため	はなやかごはん ぎゅうにゅう とろろこんぶじる ぶりのゆずしおこうじやき ちくわとこまつないため	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ あげぎょうざ みかんかん	しょくパン ぎゅうにゅう やさいのコンソメに とうふカツ コーンソテー	ごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうのすましじる ふろふきだいこん ぶたにくのかくに	ごはん ぎゅうにゅう キムチなべ ヤンニョムチキン かんこくふうやさいサラダ	ごはん はっこうにゅう（アシドミルク） チキンカレー えだまめコーン バナナ
ざいりょう	精白米 75	精白米 75	精白米 75 華やかごはんの素 1.5	精白米 75	食パン 1コ	精白米 75	精白米 75	精白米 75
	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	はっ酵乳(アシドミルク) 1本
	豚ひき肉 25 玉ねぎ 35 じゃがいも 15 カットポテト 10 人参 5 冷凍おろしにんにく 0.15 カレールウＡ 10 カレールウＢ 10 濃口しょうゆ 1 コンソメスープの素 0.3 なたね油 1	豚肉 20 大根 25 さつまいも 20 つきこんにゃく 7 人参 5 青ねぎ 3 赤みそ 7 白みそ 7 削り節 2	ごはんにまざっています	豚ひき肉 25 厚揚げ(小) 45 玉ねぎ 40 人参 20 たけのこ 5 白ねぎ 5 冷凍おろししょうが 1 冷凍おろしにんにく 0.1 八丁味噌 4.5 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 日本酒 0.5 トウバンジャン 0.1 食塩 0.05 こしょう 0.01 片栗粉 1.5 なたね油 1	鶏肉　細切れ 15 キャベツ 30 じゃがいも 20 カットポテト 20 人参 20 ブロッコリー 15 エリンギ 10 コンソメスープの素 1 淡口しょうゆ 0.3 食塩 0.1 こしょう 0.02	鶏肉　細切れ 25 油揚げ 15 ほうれん草 30 人参 7 白ねぎ 3 淡口しょうゆ 5 食塩 0.1 削り節 2 だし昆布 0.3	豚肉 30 豆腐 30 白菜 30 白菜キムチ 15 糸こんにゃく 15 小松菜 15 緑豆もやし 10 人参 10 冷凍おろししょうが 0.2 赤みそ 4 みりん 2 濃口しょうゆ 1.2 食塩 0.2 削り節 0.5	鶏肉　細切れ 25 玉ねぎ 25 じゃがいも 25 人参 15 冷凍おろしにんにく 0.15 カレールウＡ 10 カレールウＢ 10 濃口しょうゆ 1 コンソメスープの素 0.3 なたね油 1
	ささみフレーク 10 切干大根 2.5 キャベツ 15 人参 5 淡口しょうゆ 0.5 砂糖 0.3 食塩 0.1 こしょう 0.04 なたね油 0.5	★鮭切身(50g) 1コ なたね油 1 精製塩 0.1 まぐろ油漬 10 さやいんげん 20 人参 7 白すりごま 0.5 白いりごま 0.5 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 0.78 みりん 0.5 なたね油 0.5	鶏肉　細切れ 25 豆腐 10 とろろ昆布 0.2 玉ねぎ 20 人参 15 青ねぎ 3 淡口しょうゆ 4.5 食塩 0.2 削り節 2 ぶりゆず塩こうじ漬け(50g) 1コ 焼き竹輪 7 小松菜 25 人参 7 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 0.78 みりん 0.5 なたね油 0.5	ぎょうざ(18g) 2コ 揚げ油 4 みかん(缶詰) 35	豆腐カツ(50g) 1コ 揚げ油 4 濃厚ソース 4 まぐろ油漬 10 ホールコーン 20 さやいんげん 20 食塩 0.05 こしょう 0.01 なたね油 0.3	大根 45 赤みそ 3 砂糖 2 日本酒 1 みりん 1 削り節 0.2 だし昆布 0.03 豚肉角切 60 冷凍おろししょうが 0.15 濃口しょうゆ 4.5 砂糖 1.5 みりん 0.9 片栗粉 0.3	とり天(40g) 1コ 揚げ油 4 冷凍おろしにんにく 0.2 トマトケチャップ 2 砂糖 1 みりん 1 濃口しょうゆ 1 ごま油 1 コチジャン 0.4 片栗粉 0.4 水菜 10 玉ねぎ 15 きゅうり 10 人参 8 香味塩ドレッシング 4	カットウインナー 10 むきえだまめ 10 ホールコーン 5 人参 5 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.5 なたね油 0.3 バナナ(40g) 1コ
	型抜きチーズ(10g) 1コ							
ｴﾈﾙｷﾞｰ	634 kcal	621 kcal	626 kcal	674 kcal	583 kcal	617 kcal	647 kcal	629 kcal
蛋白質	22.1 g	34.1 g	30.3 g	22.6 g	24.1 g	34.2 g	28.3 g	18.5 g
脂質	23.4 g	18.2 g	22.6 g	25.1 g	24.8 g	19.5 g	22.1 g	16.3 g

食育の日
富山県

毎月19日は食育の日

食育の日　～富山県～

●とろろ昆布

おにぎりといえば海苔ではなくとろろ昆布を巻くのが富山県民の定番です。
とろろ昆布の消費量が多いため、今回の給食では、すまし汁にとろろ昆布をいれた「とろろ昆布汁」にしています。

●ぶり

古くから県民に親しまれている魚です。刺身、焼き魚、鍋などいろいろな料理に使われます。

今月の給食で使用している旬の食材

キャベツ　水菜　小松菜　大根　白菜
ブロッコリー　ほうれん草　ぶり

ふくまるアイデアメニューコンテスト　採用献立
（池田市内の中学生が考えた給食メニュー）

実施日	献立名	考えた人の学校名
27日（月）	キムチ鍋	ほそごう学園
	ヤンニョムチキン	
	韓国風野菜サラダ	

※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。

毎日の献立をインターネットで見ることができます。

〈お知らせ〉

○加工食品等は、裏面の「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。
○そば・落花生・かに・えびは使用していません。
○２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。