

除去副食用



令和6年 10月分 中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。＜直送＞は業者から学校へ直接配送する食品です。

日・曜日	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
献立	ごはん 牛乳 トック いか天ぷら 豚キムチ ミルメーク(コーヒー)	コッペパン 牛乳 ポトフ ハンバーグのきのこソース ほうれん草のソテー スティックチーズ	ごはん 牛乳 白身魚だんごのすまし汁 かき揚げ 炒め納豆	ごはん 牛乳 そばろ煮 ★フランクフルトソーセージ ブロッコリーのマヨ和え 味付けのり	ごはん はっ酵乳(ジョア) けんちん汁 ミンチカツ ツナとビーマンの炒め物 のり佃煮	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 鶏肉のねぎソース フルーツヨーグルト	コッペパン 牛乳 チキンスープ 白身魚フライ ジャーマンポテト バター	わかめごはん 牛乳 豚汁 かぼちゃコロッケ ほうれん草のごま和え スティックタルト(ブルーベリー)	ごはん 牛乳 鶏すき 肉団子のおろしだれ 豚肉といんげんの炒め物 サクッとコンブ	ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 はもの蒲焼風 ひじきの炒め煮 おさつスティック	コッペパン 牛乳 ナポリタン ★チキンナゲット 小松菜サラダ クリームゴールド	ごはん 牛乳 秋のきのこカレー ハムステーキ ブロッコリーのサラダ 型抜きチーズ	ごはん 牛乳 フォー 春巻き 豚肉となすのナンブラー炒め
材 料	精白米 95	コッペパン 1コ (小麦80g)	精白米 95	精白米 95	精白米 95	精白米 95	精白米 95	精白米 95 わかめご飯の素 1.95	精白米 95	精白米 95	コッペパン 1コ (小麦80g)	精白米 95	精白米 95
	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(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	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本
	トック 19.5 鶏肉 細切れ 26 白菜 26 人参 13 小松菜 6.5 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	豚肉 26 じゃがいも 39 玉ねぎ 26 白菜 19.5 人参 13 ブロッコリー 13 ポークビヨン 6.5 淡口しょうゆ 3.51 食塩 0.33 こしょう 0.03	白身魚だんご 39 玉ねぎ 26 白菜 19.5 人参 13 青ねぎ 3.9 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.26 片栗粉 0.65 削り節 2.6 だし昆布 0.26	豚ひき肉 32.5 じゃがいも 26 カットポテト 19.5 玉ねぎ 45.5 つきこんにやく 26 人参 19.5 グリーンピース 6.5 冷凍おろししょうが 0.65 濃口しょうゆ 6.5 食塩 0.13 みりん 0.65 片栗粉 1.3 削り節 2.6 だし昆布 0.26	豆腐 19.5 油揚げ(小) 13 玉ねぎ 58.5 大根 52 里芋 19.5 人参 26 たけのこ 6.5 白ねぎ 6.5 冷凍おろししょうが 1.3 ポークビヨン 13 淡口しょうゆ 5.59 食塩 5.85 こしょう 0.03	豚ひき肉 32.5 厚揚げ(小) 58.5 玉ねぎ 52 人参 26 小松菜 6.5 人参 6.5 白ねぎ 6.5 冷凍おろししょうが 1.3 ポークビヨン 13 淡口しょうゆ 5.59 食塩 5.85 こしょう 0.03	鶏肉 細切れ 26 キャベツ 32.5 白菜 26 ささがきごぼう 19.5 人参 13 里芋 13 青ねぎ 3.9 信州みそ 7.15 赤みそ 6.5 削り節 3.25	鶏肉 細切れ 32.5 焼き豆腐 26 白菜 52 玉ねぎ 39 つきこんにやく 13 人参 10.4 白ねぎ 6.5 生しいたけ 3.9 濃口しょうゆ 6.5 食塩 2.6 みりん 1.3 なたね油 1.3	鶏肉 26 豆腐 19.5 乾燥わかめ 0.39 玉ねぎ 19.5 大根 13 人参 13 えのきたけ 6.5 淡口しょうゆ 6.5 食塩 2.6 だし昆布 0.26	カットスバゲッティ 32.5 カットウインナー 26 玉ねぎ 39 キャベツ 32.5 人参 19.5 トマトビュレー 9.1 マッシュルーム 6.5 ビーマン 6.5 ウスターソース 6.5 トマトパウダー 3.9 スープストック 0.26 食塩 0.13 なたね油 1.3	豚肉 39 玉ねぎ 39 じゃがいも 32.5 マッシュルーム 13 人参 9.1 人参 6.5 冷凍おろしにんにく 0.2 カレールウA 13 カレールウB 13 ポークビヨン 6.5 濃口しょうゆ 1.3 なたね油 1.3	フォー 6.5 鶏肉 細切れ 26 チンゲン菜 19.5 人参 13 玉ねぎ 13 冷凍おろしにんにく 0.13 ガラスープ 26 淡口しょうゆ 2.6 食塩 0.39 こしょう 0.03	
	いか天ぷら(50g) 1コ 揚げ油 5.2 みりん 5.85 濃口しょうゆ 2.99 砂糖 2.6 片栗粉 0.39	ハンバーグ(50g) 1コ ソテードオニオン 4.55 マッシュルーム 4.42 トマトビュレー 0.52 デミグラスソース 5.46 トマトケチャップ 3.25 ウスターソース 1.82	かき揚げ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 みりん 5.85 濃口しょうゆ 2.99 砂糖 2.6 片栗粉 0.39	豚ひき肉 32.5 玉ねぎ 26 白菜 19.5 人参 13 青ねぎ 3.9 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.26 片栗粉 0.65 削り節 2.6 だし昆布 0.26	豆腐 19.5 油揚げ(小) 13 玉ねぎ 58.5 大根 52 里芋 19.5 人参 26 たけのこ 6.5 白ねぎ 6.5 冷凍おろししょうが 1.3 ポークビヨン 13 淡口しょうゆ 5.59 食塩 5.29 こしょう 0.03	豚ひき肉 32.5 厚揚げ(小) 58.5 玉ねぎ 52 人参 26 小松菜 6.5 人参 6.5 白ねぎ 6.5 冷凍おろししょうが 1.3 ポークビヨン 13 淡口しょうゆ 5.59 食塩 5.29 こしょう 0.03	鶏肉 細切れ 26 キャベツ 32.5 白菜 26 ささがきごぼう 19.5 人参 13 里芋 13 青ねぎ 3.9 信州みそ 7.15 赤みそ 6.5 削り節 3.25	鶏肉 細切れ 32.5 焼き豆腐 26 白菜 52 玉ねぎ 39 つきこんにやく 13 人参 10.4 白ねぎ 6.5 生しいたけ 3.9 濃口しょうゆ 6.5 食塩 2.6 みりん 1.3 なたね油 1.3	鶏肉 26 豆腐 19.5 乾燥わかめ 0.39 玉ねぎ 19.5 大根 13 人参 13 えのきたけ 6.5 淡口しょうゆ 6.5 食塩 2.6 だし昆布 0.26	カットスバゲッティ 32.5 カットウインナー 26 玉ねぎ 39 キャベツ 32.5 人参 19.5 トマトビュレー 9.1 マッシュルーム 6.5 ビーマン 6.5 ウスターソース 6.5 トマトパウダー 3.9 スープストック 0.26 食塩 0.13 なたね油 1.3	豚肉 39 玉ねぎ 39 じゃがいも 32.5 マッシュルーム 13 人参 9.1 人参 6.5 冷凍おろしにんにく 0.2 カレールウA 13 カレールウB 13 ポークビヨン 6.5 濃口しょうゆ 1.3 なたね油 1.3	フォー 6.5 鶏肉 細切れ 26 チンゲン菜 19.5 人参 13 玉ねぎ 13 冷凍おろしにんにく 0.13 ガラスープ 26 淡口しょうゆ 2.6 食塩 0.39 こしょう 0.03	
	豚肉 32.5 白菜キムチ 13 緑豆もやし 6.5 にら 2.6 濃口しょうゆ 0.13 食塩 0.01 なたね油 0.65	ベーコン 8 ほうれん草 20 玉ねぎ 20 ほうれん草 0.1 日本酒 0.1 砂糖 2.6 濃口しょうゆ 0.01	鶏ひき肉 32.5 挽きわり納豆 9.1 人参 13 ノンエッグマヨ 6.5 食塩 0.18 こしょう 0.03 砂糖 2.6 濃口しょうゆ 2.6 なたね油 0.65	ささみフレーク 13 ブロッコリー 32.5 人参 6.5 ビーマン 3.9 食塩 1.3 みりん 0.65 なたね油 0.65	まぐろ油漬 13 さつま揚げ 13 人参 6.5 ビーマン 3.9 食塩 1.3 みりん 0.65 なたね油 0.65	鶏肉 細切れ 65 白ねぎ 3.9 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.3 みりん 0.65 なたね油 0.65	鶏肉 細切れ 26 キャベツ 32.5 白菜 26 ささがきごぼう 19.5 人参 13 里芋 13 青ねぎ 3.9 信州みそ 7.15 赤みそ 6.5 削り節 3.25	鶏肉 細切れ 32.5 焼き豆腐 26 白菜 52 玉ねぎ 39 つきこんにやく 13 人参 10.4 白ねぎ 6.5 生しいたけ 3.9 濃口しょうゆ 6.5 食塩 2.6 みりん 1.3 なたね油 1.3	鶏肉 26 豆腐 19.5 乾燥わかめ 0.39 玉ねぎ 19.5 大根 13 人参 13 えのきたけ 6.5 淡口しょうゆ 6.5 食塩 2.6 だし昆布 0.26	カットスバゲッティ 32.5 カットウインナー 26 玉ねぎ 39 キャベツ 32.5 人参 19.5 トマトビュレー 9.1 マッシュルーム 6.5 ビーマン 6.5 ウスターソース 6.5 トマトパウダー 3.9 スープストック 0.26 食塩 0.13 なたね油 1.3	豚肉 39 玉ねぎ 39 じゃがいも 32.5 マッシュルーム 13 人参 9.1 人参 6.5 冷凍おろしにんにく 0.2 カレールウA 13 カレールウB 13 ポークビヨン 6.5 濃口しょうゆ 1.3 なたね油 1.3	フォー 6.5 鶏肉 細切れ 26 チンゲン菜 19.5 人参 13 玉ねぎ 13 冷凍おろしにんにく 0.13 ガラスープ 26 淡口しょうゆ 2.6 食塩 0.39 こしょう 0.03	
	ミルメーク(コーヒー) (5g) 1コ	スティックチーズ(10g) 1コ		★フランクフルトソーセージB(40g) 1コ		ヨーグルト 13 黄桃(缶詰) 26 みかん(缶詰) 13		サックッとコンブ(2.5g) 1コ		おさつスティック(5g) 1コ			
	エネルギー 831 kcal	721 kcal	802 kcal	764 kcal	764 kcal	868 kcal	777 kcal	837 kcal	788 kcal	749 kcal	941 kcal	879 kcal	728 kcal
	蛋白質 31.9 g	35.6 g	33.9 g	31 g	26.8 g	37.8 g	33.3 g	28 g	31.8 g	34.4 g	33.9 g	35.3 g	25.3 g
	脂質 27.6 g	27 g	26.4 g	25.1 g	22.2 g	33.2 g	34.5 g	25 g	27 g	25.7 g	37.2 g	34.7 g	24.2 g

日・曜日	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)
献立	ごはん 牛乳 八宝菜 油淋鶏 フルーツ白玉	ごはん 牛乳 ごもく汁 れんこんの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 野菜ふりかけ	食パン 牛乳 さつまいものクリーム煮 ウインナーソーセージ コーンスロー りんごジャム	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 豚肉の生姜焼き ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 ちゃんこ風 さばの塩こうじ焼き ほうれん草のお浸し しそひじき	ごはん 牛乳 きのこのみそ汁 いわしのみりん干し セルフ果ごはん みたらしだんご	ごはん はっ酵乳(アシドミルク) チキンカレー 豆腐ナゲット コーンサラダ ミニゼリー(りんご)	コッペパン 牛乳 豚肉のトマト煮 5種野菜のタルトグラタン 切干大根のソテー 洋梨ジャム	ごはん 牛乳 中華スープ 揚げしゅうまい いんげんのごまマヨ和え
材 料	精白米 95	精白米 95	食パン 1コ (小麦70g)	精白米 95	精白米 95	精白米 95	精白米 95	コッペパン 1コ (小麦80g)	精白米 95
	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	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本
	豚肉 39 切りか 19.5 白菜 52 玉ねぎ 45.5 人参 19.5 緑豆もやし 19.5 生しいたけ 6.5 淡口しょうゆ 4.55 オイスターソース 0.78 食塩 0.39 こしょう 0.05 片栗粉 2.6 なたね油 1.3	鶏肉 細切れ 19.5 厚揚げ 19.5 ささがきごぼう 13 白菜 13 人参 13 えのきたけ 6.5 小松菜 6.5 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.13 削り節 2.6 だし昆布 0.26	豚肉 32.5 さつまいも 26 玉ねぎ 26 人参 13 ブロッコリー 13 しめじ 6.5 豆乳(無調整) 26 ホワイトルウ(乳・小麦不使用) 11.7 ポークビヨン 6.5 食塩 0.39	鶏肉 細切れ 26 じゃがいも 32.5 玉ねぎ 26 人参 13 人参 13 青ねぎ 3.9 しめじ 7.8 白みそ 7.8 削り節 3.25 だし昆布 0.2	鶏つくね 39 豆腐 26 大根 39 玉ねぎ 19.5 里芋 13 人参 13 えのきたけ 6.5 冷凍おろしにんにく 0.2 カレールウA 13 カレールウB 13 ポークビヨン 6.5 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 26 大根 26 玉ねぎ 13 人参 13 人参 13 えのきたけ 6.5 冷凍おろしにんにく 0.2 カレールウA 13 カレールウB 13 ポークビヨン 6.5 濃口しょうゆ 1.3 砂糖 1.3 なたね油 1.3	鶏肉 細切れ 39 玉ねぎ 45.5 じゃがいも 19.5 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 カレールウA 13 カレールウB 13 ポークビヨン 6.5 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	鶏肉 細切れ 26 白菜 19.5 玉ねぎ 19.5 人参 32.5 人参 26 にら 6.5 生しいたけ 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	鶏肉 26 白菜 32.5 玉ねぎ 26 人参 13 人参 6.5 冷凍おろしにんにく 0.2 カレールウA 13 カレールウB 13 ポークビヨン 6.5 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
	とり天(50g) 1コ 揚げ油 5.2 白ねぎ 3.9 濃口しょうゆ 3.9 砂糖 3.9 食酢 3.9 片栗粉 0.26	れんこんの磯辺揚げ(40g) 1コ 揚げ油 5.2	ささみフレーク 13 キャベツ 26 人参 6.5 ホールコーン 6.5 フレンチドレッシング 5.2	さば塩こうじ漬(50g) 1コ	いわしみりん干し(50g) 1コ	豆腐ナゲット(20g) 2コ 揚げ油 5.2	ボンレスハム 10.4 きゅうり 26 ホールコーン 6.5 きゅうり 3.9 濃口しょうゆ 1.3 みりん 0.39 砂糖 0.17 ごま油 0.65	5種野菜のタルトグラタン(40g) 1コ	まぐろ油漬 13 さやいんげん 19.5 人参 6.5 白すりごま 0.65 練りごま 0.65 ノンエッグマヨ 5.2 淡口しょうゆ 0.13 食塩 0.01
	白玉団子(加糖) 39 みかん(缶詰) 26	野菜ふりかけ(1.2g) 1コ	りんごジャム(15g) 1コ	ダイスゼリー(ぶどう) 52	しそひじき(8g) 1コ	みたらしだんご(30g) 1コ <直送>	ミニゼリー(りんご)(16g) 1コ	洋梨ジャム(10g) 1コ	
	エネルギー 860 kcal	723 kcal	808 kcal	740 kcal	778 kcal	794 kcal	903 kcal	835 kcal	742 kcal
	蛋白質 35.8 g	26.2 g	36 g	31.5 g	32 g	36 g	26.8 g	36 g	27.7 g
	脂質 25.3 g	25.3 g	34.1 g	20 g	26.7 g	21.6 g	30.9 g	32.4 g	29 g

＜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。
○10月に使用するお米は、北海道でとれた「なつぽし」を使用しています。

毎日の献立をホームページやInstagramで見ることができます。



ホームページ



Instagram

今月の給食で使用している旬の食材

栗 さつまいも 里芋 じゃがいも チンゲン菜
にんじん れんこん ししいたけ いわし さば 洋梨 りんご

食育の日 東南アジアの料理



東南アジアは、タイやベトナムなどの南シナ海周辺に位置している国々の地域です。雨がよく降る地域で、海に面している国や、陸続きの国があり、他の地域にはない特産物があります。



ベトナム

●フォー

フォーは米粉でできた平たい麺のことです。ベトナムでは、屋台で朝ご飯としてよく食べられています。

●春巻き

生春巻きであるゴイ・フオン(ベトナム語で「包んだ和え物」)がよく食べられています。ベトナムでは、米粉を使ったライスペーパーで様々なものを巻いて食べます。

●ナンブラー

ナンブラーは、タイ料理には欠かせない発酵調味料です。カタクチイワシなどを塩に漬け込んで発酵させています。



タイ