

除去除去副食用

令和7年 1月分 中学校給食除去除去副食献立表

池田市教育委員会
池田市立学校給食センター

日・曜日		9 (木)		10 (金)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)		20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)		27 (月)		28 (火)		29 (水)				
献立	材 料	ごはん 牛乳 セルフ牛丼 ゼリーフライ 白菜のゆず和え	95	ごはん 牛乳 白玉雑煮 ぶりの照り焼き たことれんこんの煮物 かみかみ昆布	95	ごはん 牛乳 含め煮 米粉の揚げたこ焼き あずき白玉 ゆかりふりかけ	95	黒糖パン 牛乳 レタススープ チキンナゲット かぼちゃサラダ ソフールヨーグルト	1コ (小麦80g)	ごはん 牛乳 キーマカレー のり塩ポテト ブロックリーのサラダ ソフールヨーグルト	95	わかめごはん 牛乳 豚汁 カンパン さば缶と野菜の炒め物	95 1.95	ごはん はっ酵乳(ジョア) ごま豆乳汁 減塩タレかつ 和風ポテトサラダ	95	ごはん 牛乳 野菜スープ たららのレモンペッパー焼き セルフタコライス スライスチーズ	95	コッペパン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー ★ミートボール 豚肉とエリンギのソテー りんごジャム	1コ	ごはん 牛乳 キムチ鍋 いか天ぷら 水菜のサラダ 梅干し	95	ごはん 牛乳 すまし汁 さけの西京焼き ほうれん草のお浸し 梅干し	95	ごはん 牛乳 栄養みそ汁 鶏肉の照り焼き 甘酢和え のり佃煮	95	ごはん 牛乳 おでん 鯉の竜田揚げ 甘酢和え のり佃煮	95	コッペパン 牛乳 トマトスパゲッティ ハンバーグ パレンシアオレンジ いちごジャム	1コ (小麦80g)			
		精白米	95	精白米	95	精白米	95	黒糖パン	1コ	精白米	95	精白米	95	精白米	95	精白米	95	コッペパン(小麦80g)	1コ	精白米	95	精白米	95	精白米	95	精白米	95	精白米	95	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	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		
牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 ささがきごぼう 青ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 削り節 なたね油		65 65 19.5 13 13 3.9 8.19 3.25 1.3 1.3 1.3	豚肉 白玉団子(無糖) 大根 里芋 金時人参 信州みそ 白みそ 淡口しょうゆ 削り節 だし昆布	32.5 32.5 19.5 13 6.5 9.1 8.45 1.3 3.25 0.13	鶏肉 細切れ 焼き竹輪 じゃがいも 大根 人参 人参 こんにゃく さやいんげん 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 削り節	39 19.5 39 39 39 19.5 13 6.5 6.5 2.99 1.3 0.65	豚肉 玉ねぎ レタス 人参 人参 ホールコーン パセリ(乾) ポークビヨン ポークビヨン 食塩 こしょう	32.5 32.5 32.5 6.5 6.5 0.03 11.7 3.9 6.5 0.39 0.03	豚ひき肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 人参 冷凍おろしにんにく カレールウA カレールウB ポークビヨン 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ なたね油	32.5 45.5 32.5 6.5 6.5 0.2 11.7 11.7 3.9 1.3 1.3 1.3	豆腐 油揚げ 大根 白菜 小松菜 人参 しめじ 青ねぎ 練りごま 豆乳(無調整) 信州みそ 赤みそ 削り節 だし昆布	13 6.5 39 13 26 13 6.5 3.9 11.7 13 7.15 6.5 3.25 0.13	鶏肉 細切れ 玉ねぎ かぶ ほうれん草 人参 ホールコーン パセリ(乾) ポークビヨン 淡口しょうゆ 食塩 こしょう	19.5 26 26 19.5 6.5 6.5 0.03 6.5 5.2 0.26 0.03	豚肉 豆腐 白菜 白菜キムチ 糸こんにゃく 小松菜 緑豆もやし 人参 冷凍おろししょうが 赤みそ みりん 濃口しょうゆ 削り節	39 19.5 39 19.5 13 19.5 0.13 6.5 2.6 0.26 1.56 0.65	鶏肉 細切れ 豆腐 里芋 大根 人参 ささがきごぼう ほうれん草 信州みそ 淡口しょうゆ 食塩 のり佃煮	32.5 19.5 19.5 19.5 6.5 13 5.85 7.15 6.89 2.6 0.26	じゃがいも カットポテト ミニがんとどき じゃがいも 大根 人参 ささがきごぼう ほうれん草 信州みそ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 削り節	19.5 19.5 19.5 13 13 5.85 6.5 2.6 0.26 1.56 0.65	鶏肉 細切れ 厚揚げ ミニがんとどき じゃがいも 大根 人参 冷凍おろしにんにく 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 削り節	32.5 39 13 26 26 13 13 3.25 1.3 0.65 0.65 0.65	鶏肉 細切れ 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム グリんピース トマトピューレー ウスターソース トマトパウダー スープストック 食塩 なたね油	26 32.5 39 19.5 13 6.5 6.5 0.6 5 4 3.9 0.26 0.13 1.3								
ゼリーフライ(50g) 揚げ油 濃厚ソース		1コ 5.2 5.2	ぶり切身(50g) 冷凍おろししょうが 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉	1コ 0.26 2.6 1.56 0.65 0.39	米粉のたこ焼き(20g) 揚げ油 濃厚ソース	3コ 5.2 5.2	チキンナゲット(18g) 揚げ油 トマトケチャップ	3コ 5.2 6.5	ナチュラルカットポテト 精製塩 あおのり	45 0.1 0.02	カンパン さば缶(水煮) 玉ねぎ 人参 冷凍おろししょうが 淡口しょうゆ 砂糖 日本酒 ごま油	27.3 13 19.5 13 0.13 1.3 0.78 0.65 0.65	ポークカツ(50g) 揚げ油 トマトピューレー 砂糖 濃口しょうゆ 和風だし	1コ 5.2 5.2 1.95 0.65 0.33	合ひき肉 玉ねぎ キャベツ 人参 トマトケチャップ 濃厚ソース カレー粉 食塩 なたね油	26 19.5 9.1 6.5 5.85 2.6 0.13 0.13 0.65	★ミートボール(大)(20g) トマトケチャップ 濃口しょうゆ 砂糖 片栗粉	3コ 3.9 0.98 0.65 0.52	いか天ぷら(50g) 揚げ油 みりん 濃口しょうゆ 砂糖 片栗粉	1コ 5.2 5.85 2.99 2.6 0.39	豚肉 豆腐 白菜 白菜キムチ 糸こんにゃく 小松菜 緑豆もやし 人参 冷凍おろししょうが 赤みそ みりん 濃口しょうゆ 削り節	26 19.5 9.1 6.5 5.85 2.99 2.6 0.39	豚ひき肉 油揚げ 干しひじき きゅうり さやいんげん 濃口しょうゆ 砂糖 日本酒 みりん なたね油	26 13 0.65 13 6.5 2.6 1.95 0.52 0.39 0.65	まぐろ油漬 しょうゆ キャベツ 濃口しょうゆ 砂糖 日本酒 みりん なたね油	13 19.5 13 6.5 1.95 0.52 0.39 0.65	鶏肉切身(50g) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉	1コ 3.25 1.3 0.65 0.39	くじら肉 冷凍おろしにんにく 冷凍おろししょうが 濃口しょうゆ 日本酒 片栗粉 揚げ油	30 0.6 0.6 5 4 4 4	ハンバーグ(50g) ソテードオニオン 濃厚ソース トマトケチャップ	1コ 3.9 6.5 3.9
白菜 人参 淡口しょうゆ ゆず(果汁) 砂糖 食塩		45.5 6.5 0.82 0.65 0.33 0.13	たこ 厚揚げ(小) れんこん 人参 さやいんげん 冷凍おろししょうが 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 削り節	5 10 5 5 3 0.1 1 0.3 0.2 0.1	白玉団子(加糖) つぶあん	20 20	ボンレスハム かぼちゃ 玉ねぎ ノンエッグマヨ 砂糖 食酢 食塩	13 26 13 6.5 0.39 0.26 0.1	まぐろ油漬 ブロックリー 人参 醤油ドレッシング	13 32.5 6.5 5.2	冷凍おろししょうが 淡口しょうゆ 日本酒 ごま油	0.13 1.3 0.65 0.65	ポークカツ(50g) 揚げ油 トマトピューレー 砂糖 濃口しょうゆ 和風だし	1コ 5.2 5.2 1.95 0.65 0.33	合ひき肉 玉ねぎ キャベツ 人参 トマトケチャップ 濃厚ソース カレー粉 食塩 なたね油	26 19.5 9.1 6.5 5.85 2.6 0.13 0.13 0.65	★ミートボール(大)(20g) トマトケチャップ 濃口しょうゆ 砂糖 片栗粉	3コ 3.9 0.98 0.65 0.52	いか天ぷら(50g) 揚げ油 みりん 濃口しょうゆ 砂糖 片栗粉	1コ 5.2 5.85 2.99 2.6 0.39	豚肉 豆腐 白菜 白菜キムチ 糸こんにゃく 小松菜 緑豆もやし 人参 冷凍おろししょうが 赤みそ みりん 濃口しょうゆ 削り節	26 19.5 9.1 6.5 5.85 2.99 2.6 0.39	豚ひき肉 油揚げ 干しひじき きゅうり さやいんげん 濃口しょうゆ 砂糖 日本酒 みりん なたね油	26 13 0.65 13 6.5 2.6 1.95 0.52 0.39 0.65	まぐろ油漬 しょうゆ キャベツ 濃口しょうゆ 砂糖 日本酒 みりん なたね油	13 19.5 13 6.5 1.95 0.52 0.39 0.65	鶏肉切身(50g) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉	1コ 3.25 1.3 0.65 0.39	くじら肉 冷凍おろしにんにく 冷凍おろししょうが 濃口しょうゆ 日本酒 片栗粉 揚げ油	30 0.6 0.6 5 4 4 4	ハンバーグ(50g) ソテードオニオン 濃厚ソース トマトケチャップ	1コ 3.9 6.5 3.9
お正月献立		小正月								防災と ボランティアの日		食育の日 減塩献立										給食の歴史 明治		給食の歴史 大正		給食の歴史 昭和初期		給食の歴史 昭和中和・後期				
エネルギー		772	kcal	804	kcal	845	kcal	882	kcal	856	kcal	713	kcal	766	kcal	736	kcal	833	kcal	756	kcal	702	kcal	799	kcal	834	kcal	834	kcal			
蛋白質	30	g	37.7	g	27.9	g	36.2	g	28	g	29.2	g	27.3	g	37.4	g	37.6	g	31.3	g	33.5	g	34.7	g	39.6	g	36.4	g				
脂質	26.2	g	22.6	g	22	g	32.6	g	30.3	g	15	g	23.8	g	24.3	g	32.4	g	22.9	g	20.7	g	29	g	29.9	g	24.4	g				

学校給食用半製品の材料

保存料は使用していません

9日(木)	10日(金)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	28日(火)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
ゼリーフライ(50g)	たこ	かみかみ昆布(3g)	米粉のたこ焼き(20g)	チキンナゲット(18g)	カンパン	ポークカツ(50g)	たららのレモンペッパー漬け(50g)	★ミートボール(大)(20g)	いか天ぷら(50g)	さけの西京焼き(50g)	厚揚げ	くじら肉	ハンバーグ(50g)	春巻き(50g)	
おから(大豆)	真だこ	昆布	米粉	鶏肉	〔衣〕	小麦粉	豚ロース	助宗タラ	豚肉	いか	サケ	豆乳(大豆)	ニタリ鯨	豚肉	キャベツ
馬鈴薯	食塩	調味たれ	キャベツ	粉末状大豆	たぶら粉	砂糖	〔衣〕	レモンペッパー	鶏肉	小麦粉	白味噌	植物油	植物油	鶏肉	たまねぎ
玉ねぎ		砂糖	タコ	たん白(大豆)	・小麦粉	ショートニング	バン粉(小麦)	植物油	たまねぎ	揚げ油(バーム油)	砂糖	加工澱粉	加工澱粉	たまねぎ	にんじん
バター・ミックス		砂糖	植物油脂	・でん粉	・食塩	食塩	澱粉加工品	食塩	パン粉(小麦)	でん粉	みりん風調味料	凝固剤	凝固剤	粒状植物性	はるさめ
食塩		たん白加水分解物	食塩	(大豆)	・食塩	黒ごま	砂糖	コショウ	でん粉(馬鈴薯)	食塩	酒	トランスグルタミナーゼ製剤	トランスグルタミナーゼ製剤	たん白(大豆)	豚脂
香辛料		ソルビット	和風だしの素	でん粉	・膨張剤	イースト	食塩	乾燥レモンピール	砂糖	食塩				でん粉	でん粉
澱粉		調味料(アミノ酸等)	加工でんぶ	砂糖	コーンフラワー		植物性タンパク	粉末レモン果汁	食塩	加工でん粉				しょうゆ	しょうゆ
植物繊維		膨張剤	しょうゆ	しょうゆ	でん粉		(小麦)	ガーリックパウダー	酵母エキス	炭酸Ca				大豆油	大豆油
酵母エキス		安定剤	食塩	ぶどう糖	でん粉		コショウ	唐辛子	香料	クエン酸Na				〔つなぎ〕	発酵調味料
加工でん粉		清酒	清酒	粉末しょうゆ	着色料製剤		酵母エキス	レッドベルペッパー	加工澱粉	ピロリン酸鉄				砂糖	砂糖
増粘剤		(一部に大豆を含む)	揚油(大豆油)	揚油(大豆油)	増粘多糖類		増粘多糖類	乾燥パセリ	増粘多糖類	炭酸Na				食塩	食塩
人参		チキンエキス調味料	かつおエキス調味料	かつおエキス調味料				調味料(アミノ酸等)		炭酸Na				香辛料	香辛料
馬鈴薯澱粉		魚醤	魚醤	魚醤						ピロリン酸鉄				〔皮〕	〔皮〕
食塩		香辛料	香辛料	香辛料						炭酸Na				糖類(水あめ・ぶどう糖)	糖類(水あめ・ぶどう糖)
		加工デンプン	加工デンプン	加工デンプン						炭酸Na				大豆油	大豆油
		・pH調整剤	・pH調整剤	・pH調整剤						炭酸Na				食塩	食塩
		・VC	・VC	・VC						炭酸Na				チキンブイヨン	チキンブイヨン
		クエン酸鉄	クエン酸鉄	クエン酸鉄						炭酸Na				加工でん粉	加工でん粉
										炭酸Na				クエン酸鉄Na	クエン酸鉄Na

給食の歴史
平成

エネルギー	734	kcal	772	kcal
蛋白質	26.3	g	25.1	g
脂質	24	g	17.5	g

今月の給食で使用する旬の食材

かぶ キャベツ ごぼう 小松菜 大根 ねぎ 白菜 ブロッコリー ほうれん草 水菜 れんこん ゆず 里芋 たら ぶり まぐろ いか

食育の日 食育の日 ~減塩献立~

食塩は、料理の味付けに使われる調味料のひとつで、「しょっぱい」と表現される味です。体の中の水分を調節する大切な役割がありますが、とりすぎると高血圧症や胃がんなどの病気を引き起こしやすくなるので気をつけましょう。

メニューの食塩相当量(g)

タレかつ 0.7g
↓
減塩タレかつ 0.6g
↓
ポテトサラダ 0.5g
↓
和風ポテトサラダ 0.3g

トマトピューレでソースがなくてもおいしく！

削り節、花かつおを使ってかつおのうまみを活かす！

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。

○えび・かに・そば・落花生は使用していません。

○1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。

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