

除去副食用

令和7年 11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。＜直送＞は業者から学校へ直接配送する食品です。

日・曜日	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)
こ ん だ て	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがに さけのしおやき さつまいものあまに	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ かばちやひきにくフライ ブルーベリージャム	ごはん はっこうにゅう(ジョア) しょうゆラーメン ウインナーソーセージ うめひじきふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう ピリからとんじる いかてんぷら きりばしだいこんのかみかみサラダ	ごはん はっこうにゅう(アシドミルク) ハヤシライス ★チキンナゲット やさしいため	ごはん ぎゅうにゅう かばちやのみそしる てりやきハンバーグ ブロッコリーのマヨサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう ウインナーとキャベツのスープ のりしおポテト ぶたにくのデミソースに くるまめきなこクリーム	ごはん ぎゅうにゅう とりがらコーンスープ しろみざかなフライ はるさめナムル ゆかりふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう おでん あかうおのしょうゆやき れんこんのにくみそいため	ごはん はっこうにゅう(ジョア) にくだんごのすぶたふう はるまき きゅうりのちゅうかあえ	ごはん ぎゅうにゅう さいいものすましじる ひらつくねのおろしだれ ツナサラダ スイートポテト	コッペパン ぎゅうにゅう フォー ポテトコロッケ バナナサラダ ハイチーズ	ごはん ぎゅうにゅう かばちやのそぼろに ちくわのいすべあげ セルブたかなごはん
ざ い り よ う	精白米 75 わかめご飯の素 1.5	コッペパン 1コ 普通牛乳 1本	精白米 70 はっ酵乳(ジョア) 1本	精白米 70 普通牛乳 1本	精白米 75 はっ酵乳(アシドミルク) 1本	精白米 70 普通牛乳 1本	コッペパン 1コ 普通牛乳 1本	精白米 70 普通牛乳 1本	精白米 70 普通牛乳 1本	精白米 70 はっ酵乳(ジョア) 1本	精白米 70 普通牛乳 1本	コッペパン 1コ 普通牛乳 1本	精白米 70 普通牛乳 1本
	普通牛乳 1本	豚肉 35 大豆 8 玉ねぎ 30 じゃがいも 15 白菜 35 大根 35 玉ねぎ 15 人参 10 冷凍おろししょうが 1 ガラスープ 10 淡口しょうゆ 4 みりん 2 食塩 0.2	中華めん 40 鶏肉 細切れ 20 なると 5 キャベツ 15 緑豆もやし 15 人参 5 青ねぎ 3 ガラスープ 20 淡口しょうゆ 5 食塩 0.05 こしょう 0.02 なたね油 1	豚肉 15 豆腐 10 大根 20 ささがきごぼう 10 里芋 10 人参 5 小松菜 5 信州みそ 5.5 赤みそ 5 トウバンジャン 0.1 削り節 2.5	豚肉 30 玉ねぎ 35 じゃがいも 20 カットポテト 15 人参 15 マッシュルーム 5 ハヤシルウ(乳・小麦不使用) 15 トマトピューレー 5 トマトケチャップ 1.5 食塩 0.03 なたね油 1	鶏肉 細切れ 15 油揚げ 5 かばちや 30 玉ねぎ 20 人参 7 パセリ(乾) 0.04 ポークブイオン 5 白みそ 6 削り節 2.5 だし昆布 0.15	カットウインナー 25 キャベツ 20 玉ねぎ 20 白菜 15 人参 10 ホールコーン 7 とうもろこしペースト 15 えのきたけ 3 青ねぎ 0.25 ガラスープ 20 淡口しょうゆ 0.02 食塩 0.3 片栗粉 0.5	鶏肉 細切れ 30 厚揚げ 15 ミニがんとどき 10 人参 25 じゃがいも 7 人参 15 ピーマン 2 れんこん 5 濃口しょうゆ 5.3 ガラスープ 1.6 トマトケチャップ 3 砂糖 1.1 食酢 1 片栗粉 1 なたね油 0.5	ミートボール(小) 40 玉ねぎ 35 白菜 35 人参 15 ささがきごぼう 10 チンゲン菜 15 人参 10 ガラスープ 20 こんにゃく 10 さやいんげん 5 濃口しょうゆ 5 食塩 0.2 こしょう 0.02	鶏肉 細切れ 25 かぶ 15 人参 10 ささがきごぼう 10 人参 15 れんこん 5 淡口しょうゆ 4 食塩 0.2 こしょう 0.2	鶏肉 細切れ 25 フォー(乾) 5 人参 10 緑豆もやし 20 玉ねぎ 15 人参 10 人参 10 コンニャク 10 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	豚ひき肉 30 厚揚げ 20 かばちや 40 玉ねぎ 15 人参 15 こんにゃく 10 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	
	鮭切身(50g) 1コ 精製塩 0.1	かばちやひき肉フライ(40g) 1コ 揚げ油 4	ウインナーソーセージ(20g) 2コ	いか天ぷら(50g) 1コ 揚げ油 4 みりん 4.5 濃口しょうゆ 2.3 砂糖 2 片栗粉 0.3	★チキンナゲット(18g) 2コ 揚げ油 4 トマトケチャップ 6	ナチュラルカットポテト 40 揚げ油 1.4 精製塩 0.1 あおのり 0.02	白身魚フライ(50g) 1コ 濃厚ソース 4	豚肉 40 玉ねぎ 20 マッシュルーム 5 人参 5 ノンエッグマヨ 5 淡口しょうゆ 0.1	ボンレスハム 8 ブロッコリー 20 人参 5 冷凍おろしにんにく 0.15 白いりごま 0.4 食酢 1.5 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 1.2 食塩 0.1 ごま油 1.2	春巻(50g) 1コ 揚げ油 4	平つくね(40g) 1コ 冷凍大根おろし 8 淡口しょうゆ 2 ひきわり大豆 10 砂糖 1.5 玉ねぎ 25 トマトケチャップ 4.5 濃厚ソース 2 食塩 0.12	焼竹輪(大)(40g) 1コ 小麦粉 5 あおのり 0.03 食塩 0.1 揚げ油 4	
	さつまいも 35 砂糖 1 濃口しょうゆ 0.3	ブルーベリージャム(15g) 1コ	干しひじき 1 人参 3 ピーマン 3 さざみうめ 0.6 白いりごま 1 花かつお 0.5 濃口しょうゆ 0.5 みりん 0.3 日本酒 0.3 なたね油 0.2	ささみフレーク 10 切干大根 2.5 キャベツ 10 人参 5 食酢 1.5 淡口しょうゆ 0.6 砂糖 0.2 食塩 0.1 ごま油 0.8	カットウインナー 20 キャベツ 15 人参 5 淡口しょうゆ 0.5 食塩 0.1 切干大根 2.5 こしょう 0.02 片栗粉 0.25 トマトケチャップ 1.8 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1.2 食塩 1 ごま油 1.2	豚肉 40 玉ねぎ 20 緑豆はるさめ 5 りんごペースト 4 人参 5 ノンエッグマヨ 5 淡口しょうゆ 0.1	ポレンスハム 8 ブロッコリー 20 人参 5 冷凍おろしにんにく 0.15 白いりごま 0.4 食酢 1.5 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 1.2 食塩 0.1 ごま油 1.2	ボンレスハム 8 冷凍おろししょうが 0.1 冷凍おろしにんにく 0.1 人参 5 セロリ 3 食酢 1.7 砂糖 1.3 濃口しょうゆ 1.3 ごま油 0.8	ささみフレーク 10 きゅうり 15 ホールコーン 3 人参 3 セロリ 3 食酢 1.7 砂糖 1.3 濃口しょうゆ 1.3 ごま油 0.8	まぐろ油漬 15 キャベツ 5 人参 15 白すりごま 1.5 練りごま 1 淡口しょうゆ 1.2 食酢 1.2 オリーブ油 1.2 砂糖 0.2 食塩 0.05	鶏肉 細切れ 15 人参 7 たかな漬 5 白ねぎ 5 砂糖 0.3 オイスターソース 0.2 中華スープの素 0.08 ごま油 0.5		
	E補給 600 kcal	576 kcal	608 kcal	647 kcal	708 kcal	631 kcal	620 kcal	630 kcal	601 kcal	681 kcal	683 kcal	619 kcal	661 kcal
	蛋白質 33.6 g	25 g	25.2 g	26.9 g	25.2 g	26.5 g	27.7 g	28.2 g	31.5 g	21.4 g	24.7 g	29.3 g	29.1 g
	脂質 14.8 g	21.4 g	17.7 g	21.7 g	21.7 g	22.5 g	27.2 g	21.3 g	20 g	21.7 g	26.2 g	27.5 g	23.4 g
	日・曜日 21(金)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)								

はひこんだて
いい歯の日献立

10月19日
食育の日

しょういくひ
食育の日
りょうり
ベトナム料理

日・曜日	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる さばのごましょうゆやき ひじきのごもくに	ごはん はっこうにゅう(アシドミルク) ポークカレー えだだめコーン みかんミックス	コッペパン ぎゅうにゅう ABCマカロニスープ とりにくのてりやき ミートポテト いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう ごまとうにゅうじる あげぎょうざ ブロッコリーのあえもの	ごはん ぎゅうにゅう タイビーエン れんこんのはさみあげ セルフびりんめし	ごはん ぎゅうにゅう かばちやのみそしる てりやきハンバーグ ブロッコリーのマヨサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう ウインナーとキャベツのスープ のりしおポテト ぶたにくのデミソースに くるまめきなこクリーム	ごはん ぎゅうにゅう とりがらコーンスープ しろみざかなフライ はるさめナムル ゆかりふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう おでん あかうおのしょうゆやき れんこんのにくみそいため	ごはん はっこうにゅう(ジョア) にくだんごのすぶたふう はるまき きゅうりのちゅうかあえ	ごはん ぎゅうにゅう さいいものすましじる ひらつくねのおろしだれ ツナサラダ スイートポテト	コッペパン ぎゅうにゅう フォー ポテトコロッケ バナナサラダ ハイチーズ	ごはん ぎゅうにゅう かばちやのそぼろに ちくわのいすべあげ セルブたかなごはん
ざ い り よ う	精白米 70 普通牛乳 1本	精白米 75 はっ酵乳(アシドミルク) 1本	コッペパン 1コ 普通牛乳 1本	精白米 70 普通牛乳 1本	精白米 70 普通牛乳 1本	コッペパン 1コ 普通牛乳 1本	コッペパン 1コ 普通牛乳 1本	精白米 70 普通牛乳 1本	精白米 70 普通牛乳 1本	精白米 70 はっ酵乳(ジョア) 1本	精白米 70 普通牛乳 1本	コッペパン 1コ 普通牛乳 1本	精白米 70 普通牛乳 1本
	鶏肉 細切れ 30 大根 15 じゃがいも 15 人参 7 こんにゃく 5 小松菜 5 干しいたけ 0.1 淡口しょうゆ 3.7 食塩 0.3 削り節 2 だし昆布 0.2	豚肉 30 玉ねぎ 30 じゃがいも 30 人参 10 冷凍おろしにんにく 0.15 カレーウA 9 カレーウB 9 ポークブイオン 7 濃口しょうゆ 1 なたね油 1	アルファベットマカロニ 5 豚肉 15 玉ねぎ 25 キャベツ 25 人参 10 ポークブイオン 5 淡口しょうゆ 4 食塩 0.3 こしょう 0.02	豚肉 15 豆腐 10 油揚げ 5 白菜 20 玉ねぎ 15 人参 10 生しいたけ 5 淡口しょうゆ 3.5 オイスターソース 0.6 食塩 0.3 こしょう 0.04	豚肉 30 玉ねぎ 35 白菜 20 玉ねぎ 30 人参 15 人参 15 生しいたけ 5 淡口しょうゆ 3.5 オイスターソース 0.6 食塩 0.3 こしょう 0.04	コッペパン 1コ 普通牛乳 1本	コッペパン 1コ 普通牛乳 1本	精白米 70 普通牛乳 1本	精白米 70 普通牛乳 1本	精白米 70 はっ酵乳(ジョア) 1本	精白米 70 普通牛乳 1本	コッペパン 1コ 普通牛乳 1本	精白米 70 普通牛乳 1本
	さば切身(50g) 1コ 白すりごま 0.5 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 片栗粉 0.3	カットウインナー 10 むきえだだめ 10 ホールコーン 5 人参 5 濃口しょうゆ 0.4 砂糖 0.2 なたね油 0.3	鶏肉 細切れ 50 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.2 みりん 0.9 片栗粉 0.3	鶏肉 細切れ 50 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.2 みりん 0.9 片栗粉 0.3	鶏肉 細切れ 50 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.2 みりん 0.9 片栗粉 0.3	カットウインナー 10 むきえだだめ 10 ホールコーン 5 人参 5 濃口しょうゆ 0.4 砂糖 0.2 なたね油 0.3	カットウインナー 10 むきえだだめ 10 ホールコーン 5 人参 5 濃口しょうゆ 0.4 砂糖 0.2 なたね油 0.3	カットウインナー 10 むきえだだめ 10 ホールコーン 5 人参 5 濃口しょうゆ 0.4 砂糖 0.2 なたね油 0.3	カットウインナー 10 むきえだだめ 10 ホールコーン 5 人参 5 濃口しょうゆ 0.4 砂糖 0.2 なたね油 0.3	カットウインナー 10 むきえだだめ 10 ホールコーン 5 人参 5 濃口しょうゆ 0.4 砂糖 0.2 なたね油 0.3	カットウインナー 10 むきえだだめ 10 ホールコーン 5 人参 5 濃口しょうゆ 0.4 砂糖 0.2 なたね油 0.3	カットウインナー 10 むきえだだめ 10 ホールコーン 5 人参 5 濃口しょうゆ 0.4 砂糖 0.2 なたね油 0.3	カットウインナー 10 むきえだだめ 10 ホールコーン 5 人参 5 濃口しょうゆ 0.4 砂糖 0.2 なたね油 0.3
	豚肉千切り 8 大豆 5 干しひじき 0.75 人参 10 青ねぎ 3 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.3 みりん 1 削り節 1 なたね油 0.5	ダイスゼリー(みかん) 25 みかん(缶詰)レトルト 20	鶏肉 細切れ 50 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.2 みりん 0.9 片栗粉 0.3	鶏肉 細切れ 50 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.2 みりん 0.9 片栗粉 0.3	鶏肉 細切れ 50 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.2 みりん 0.9 片栗粉 0.3	カットウインナー 10 むきえだだめ 10 ホールコーン 5 人参 5 濃口しょうゆ 0.4 砂糖 0.2 なたね油 0.3	カットウインナー 10 むきえだだめ 10 ホールコーン 5 人参 5 濃口しょうゆ 0.4 砂糖 0.2 なたね油 0.3	カットウインナー 10 むきえだだめ 10 ホールコーン 5 人参 5 濃口しょうゆ 0.4 砂糖 0.2 なたね油 0.3	カットウインナー 10 むきえだだめ 10 ホールコーン 5 人参 5 濃口しょうゆ 0.4 砂糖 0.2 なたね油 0.3	カットウインナー 10 むきえだだめ 10 ホールコーン 5 人参 5 濃口しょうゆ 0.4 砂糖 0.2 なたね油 0.3	カットウインナー 10 むきえだだめ 10 ホールコーン 5 人参 5 濃口しょうゆ 0.4 砂糖 0.2 なたね油 0.3	カットウインナー 10 むきえだだめ 10 ホールコーン 5 人参 5 濃口しょうゆ 0.4 砂糖 0.2 なたね油 0.3	カットウインナー 10 むきえだだめ 10 ホールコーン 5 人参 5 濃口しょうゆ 0.4 砂糖 0.2 なたね油 0.3
	E補給 669 kcal	631 kcal	584 kcal	600 kcal	622 kcal	631 kcal	620 kcal	630 kcal	601 kcal	681 kcal	683 kcal	619 kcal	661 kcal
	蛋白質 30.8 g	21.1 g	30.9 g	25.8 g	24.8 g	26.5 g	27.7 g	21.3 g	20 g	21.7 g	26.2 g	27.5 g	23.4 g
	脂質 29.2 g	13.6 g	25 g	20.1 g	19.6 g	22.5 g	27.2 g	21.3 g	20 g	21.7 g	26.2 g	27.5 g	23.4 g
	日・曜日 21(金)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)								

しょういく ひ

食育の日

19日 食育の日

<フォー>

おめで作られた平たい麺が入ったスープです。鶏肉や牛肉からだしをとって、あっさりとしています。ベトナムでは、最後にライムや唐辛子、にんにくを入れて、好みの味に仕上げます。

<パインミー>

ベトナム語で「パン」という意味で、フランスパンに具材をはさんで食べます。

給食では、コッペパンに好きなものをはさんでパインミーを作って食べよう！

今月の給食で使用している旬の食材

かぶ、ごぼう、セロリ、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、スマイルさつまいも、里芋、じゃがいも

しいたけ、しめじ、マッシュルーム、さけ、さば、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。

○えび・かに・そば・落花生は使用していません。

○11月に使用するお米は、青森県でとれた「はれわたり」を使用しています。

 ホームページ

 Instagram

毎日の献立をホームページやInstagramで見ることができます。

くまもとけん りょうり

熊本県の料理

くまもとけんしゅしん いしばみなみしょうがっこう うちおらきょうとうせんせい

熊本県出身の石橋南小学校 内村教頭先生にインタビュー！

質問1. 好きな熊本県の郷土料理を教えてください。

馬刺し、いきなり団子、だご汁

「ジュシーみかん100」という200mLのパックジュースも給食でよく出ていました。ジュシーがでるときは、牛乳もあるので、飲み物を合わせて400mL飲む感じでした。

質問2. タイビーエンの思い出はありますか？

熊本では、給食で食べたり、中華料理店で食べたりしていました。具だくさんでチャンポンにも似ていますが、ヘルシーな春雨が入っていて子どものころからよく食べていたソウルフードでした。

熊本にいたときは、郷土料理だと知らず、日本中で食べられているものだと思っていました。

質問3. 熊本県でおすすめの場所を教えてください。

周囲を山々に囲まれた大自然広がる阿蘇エリアや青い海に囲まれた島々からなる天草エリアなどが有名です。私は、歴史が好きなので熊本城がおすすめです。

加藤清正公により築城された名城で、日本三名城のひとつです。敵の侵入を防ぐために大きく反り返った「忍び返し」という石垣が有名です。

くまもとけん りょうり

熊本県

くまもとけんしゅしん いしばみなみしょうがっこう うちおらきょうとうせんせい

熊本県出身の石橋南小学校 内村教頭先生にインタビュー！

熊本県でおすすめの場所を教えてください。

周囲を山々に囲まれた大自然広がる阿蘇エリアや青い海に囲まれた島々からなる天草エリアなどが有名です。私は、歴史が好きなので熊本城がおすすめです。

加藤清正公により築城された名城で、日本三名城のひとつです。敵の侵入を防ぐために大きく反り返った「忍び返し」という石垣が有名です。

熊本県でおすすめの場所を教えてください。

周囲を山々に囲まれた大自然広がる阿蘇エリアや青い海に囲まれた島々からなる天草エリアなどが有名です。私は、歴史が好きなので熊本城がおすすめです。

加藤清正公により築城された名城で、日本三名城のひとつです。敵の侵入を防ぐために大きく反り返った「忍び返し」という石垣が有名です。

毎日、献立をホームページやInstagramで見ることができます。