除去副食用

令和8年　1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	9(金)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)
献立	ごはん 牛乳 豚じゃが 鯨の竜田揚げ いんげんのごまマヨ和え ミルメーク(コーヒー)	ごはん 牛乳 白玉雑煮 ぶりの照り焼き 芋きんとん ゆかりふりかけ	コッペパン はっ酵乳(ジョア) 焼きそば ウインナーソーセージ うまみぼむ細河大根サラダ いちごジャム	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 かき揚げ あずき白玉 しそひじき	わかめごはん 牛乳 切干大根のすまし汁 さばのみそ煮 みかんミックス ハイチーズ	ごはん 牛乳 ごま豆乳汁 お好み焼き セルフひじきごはん ヨーグルトレーズン	ごはん 牛乳 マーボー大根 赤魚の醤油焼き ごぼうサラダ きらず揚げ	コッペパン 牛乳 かぼちゃとさつまいものシチュー 照り焼きミートボール バジルソテー 黒豆きなこクリーム	ごはん はっ酵乳(アシドミルク) キムチ鍋 いか天ぷらのレモン醤油 パンバンジーサラダ	ごはん 牛乳 キーマカレー ささみの磯辺揚げ キャベツとコーンのサラダ	ごはん はっ酵乳(ジョア) ★卵抜き筋肉もりもり高野豆腐 鶏肉の照り焼き ほうれん草のお浸し のり佃煮	ごはん 牛乳 ほねほねパワーおでん ★しゅうまい 切干大根の肉みそ炒め ミニフィッシュ
材料	精白米 90	精白米 90	コッペパン(小麦80g) 1コ	精白米 90	精白米 95 わかめご飯の素 1.95	精白米 90	精白米 90	精白米 90	精白米 90	精白米 95	精白米 90	精白米 90
	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	はっ酵乳(アシドミルク) 1本	普通牛乳 1本	はっ酵乳(ジョア) 1本	**普通牛乳** 1本
	豚肉 39 じゃがいも 65 玉ねぎ 39 糸こんにゃく 19.5 人参 13 むきえだまめ 3.9 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 2.86 みりん 1.3 なたね油 1.3 削り節 0.65	鶏肉 細切れ 19.5 白玉団子(無糖) 26 大根 13 里芋 13 小松菜 9.1 金時人参 6.5 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.13 削り節 2.6 だし昆布 0.2	中華そば 52 豚肉 32.5 キャベツ 32.5 緑豆もやし 32.5 玉ねぎ 26 人参 13 ウスターソース 3.9 粉末ソース 3.25 濃厚ソース 1.56 食塩 0.26 こしょう 0.03 なたね油 1.3	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 4.42 みりん 2.21 食塩 0.26	鶏肉 細切れ 32.5 切干大根 3.9 玉ねぎ 26 白菜 13 人参 13 淡口しょうゆ 5.85 食塩 0.13 削り節 2.6 だし昆布 0.26	豚肉 19.5 豆腐 13 油揚げ 6.5 白菜 26 玉ねぎ 19.5 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	豚ひき肉 39 **細河大根** 52 玉ねぎ 32.5 白菜 32.5 人参 19.5 たけのこ 6.5 にら 3.9 冷凍おろししょうが 1.3 冷凍おろしにんにく 0.13 赤みそ 6.37 濃口しょうゆ 3.51 砂糖 1.43 日本酒 0.65 食塩 0.13 こしょう 0.01 片栗粉 1.95	鶏肉 細切れ 19.5 さつまいも 26 さつまいもペースト 6.5 かぼちゃ 19.5 玉ねぎ 19.5 人参 6.5 ブロッコリー 6.5 豆乳(無調整) 19.5 ホワイトルウ(乳・小麦不使用) 9.75 ポークブイヨン 6.5 食塩 0.26 こしょう 0.01 なたね油 1.3	豚肉 39 豆腐 39 白菜 39 白菜キムチ 19.5 糸こんにゃく 19.5 小松菜 19.5 緑豆もやし 13 人参 13 冷凍おろししょうが 0.26 赤みそ 5.2 みりん 2.6 濃口しょうゆ 1.56 食塩 0.13 削り節 0.65	豚ひき肉 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A 10.4 カレールウB 10.4 ポークブイヨン 7.8 濃口しょうゆ 0.65	**豚ひき肉** 31.2 **高野豆腐** 16.9 玉ねぎ 24.7 人参 18.2 さやいんげん 9.1 濃口しょうゆ 7.8 砂糖 3.25 みりん 1.82 削り節 2.6	**焼き竹輪** 26 **ごぼう天(丸)** 19.5 **厚揚げ** 26 **ミニがんもどき** 13 大根 39 じゃがいも 19.5 人参 13 こんにゃく 9.1 小松菜 6.5 濃口しょうゆ 7.8 砂糖 2.34 みりん 1.69 削り節 2.6
	くじら肉 29.9 冷凍おろしにんにく 0.65 冷凍おろししょうが 0.65 日本酒 6.5 濃口しょうゆ 4.94 砂糖 1.3 片栗粉 3.9 揚げ油 4	ぶり切身(50g) 1コ 冷凍おろししょうが 0.26 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.56 みりん 0.65 片栗粉 0.39	ウインナーソーセージ(20g) 2コ	かき揚げ(50g) 1コ 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	さば味噌煮(50g) 1コ	お好み焼き(50g) 1コ 濃厚ソース 5.2	赤魚の醤油焼き(50g) 1コ	ミートボール(12g) 1コ ミートボール(小) 45.5 冷凍おろししょうが 0.26 砂糖 3.12 濃口しょうゆ 2.86 日本酒 0.65 片栗粉 0.39	いか天ぷら(50g) 1コ 揚げ油 4 みりん 5.2 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 2.6 レモン(果汁) 1.3 片栗粉 0.39	磯辺ささみフライ(24g) 2コ 揚げ油 4	**鶏肉 細切れ** 78 冷凍おろししょうが 0.2 濃口しょうゆ 5.85 砂糖 1.95 みりん 1.17 片栗粉 0.39	★しゅうまい **3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	さつまいも 26 さつまいもペースト 19.5 砂糖 4.81	まぐろ油漬 10.4 塩昆布 1.3 **細河大根** 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	白玉団子(加糖) 25 つぶあん 25	ダイスゼリー(みかん) 39 みかん(缶詰)レトルト 19.5	鶏肉 細切れ 26 千しひじき 1.82 人参 13 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 2.08 みりん 1.56 なたね油 0.65	ボンレスハム 10.4 ささがきごぼう 13 人参 6.5 むきえだまめ 3.9 白いりごま 1.04 ノンエッグマヨ 4.55 淡口しょうゆ 0.45	まぐろ油漬 10.4 玉ねぎ 32.5 人参 13 冷凍おろしにんにく 0.2 バジルペースト 2.6 濃口しょうゆ 1.95 食塩 0.12 オリーブ油 0.65	ささみフレーク 19.5 きゅうり 13 人参 6.5 ごまドレッシング 5.2		ほうれん草 26 えのきたけ 6.5 人参 6.5 みりん 2.6 淡口しょうゆ 1.56 削り節 0.52	豚ひき肉 19.5 **切干大根** 1.95 人参 13 白ねぎ 6.5 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
	ミルメーク(コーヒー)(5g) 1コ	ゆかりふりかけ(0.8g) 1コ	いちごジャム(10g) 1コ	しそひじき(8g) 1コ	ハイチーズ(12g) 1コ	ヨーグルトレーズン(9g) 1コ	きらず揚げ(8g) 1コ	黒豆きなこクリーム(10g) 1コ (乳含む)			のり佃煮(10g) 1コ	**ミニフィッシュ**(5g) 1コ
		お正月献立		**小正月**	**防災と ボランティアの日 献立**						**たんぱく質 ～元気をつくる日～**	**カルシウム ～骨をじょうぶにする日～**
											全国学校給食週間 ～成長期に大切な栄養素～	
ｴﾈﾙｷﾞｰ	786 kcal	783 kcal	839 kcal	856 kcal	755 kcal	801 kcal	739 kcal	875 kcal	787 kcal	817 kcal	837 kcal	745 kcal
蛋白質	39.3 g	30 g	35.6 g	29.5 g	32.9 g	30.4 g	34.6 g	32.9 g	33.7 g	26.7 g	44.1 g	39.9 g
脂質	25.5 g	21.5 g	28.5 g	25 g	22.7 g	27.9 g	23.8 g	36.6 g	20 g	27.4 g	27.3 g	19.6 g

日・曜日	28(水)	29(木)	30(金)
献立	コッペパン 牛乳 鉄のちからクラムチャウダー おさかなフライ 小松菜のソテー ブルーベリージャム	ごはん 牛乳 ビタミンCたっぷり中華丼 ポテトコロッケ ブロッコリーの中華和え ミニゼリー(アセロラ)	ごはん 牛乳 だしのうまみみそ汁 白身魚の香味焼き 厚揚げのトマト炒め 紫芋大福
材料	コッペパン(小麦80g) 1コ	精白米 90	精白米 90
	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本
	鶏肉 細切れ 26 **あさり水煮** 10.4 じゃがいも 26 玉ねぎ 26 キャベツ 13 人参 6.5 豆乳(無調整) 39 ホワイトルウ(乳・小麦不使用) 9.75 ポークブイヨン 6.5 食塩 0.33 こしょう 0.03 なたね油 1.3	豚肉 39 **白菜** 45.5 玉ねぎ 45.5 **かぶ** 26 **かぶ(葉)** 6.5 人参 19.5 冷凍おろししょうが 0.13 ガラスープ 6.5 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.26 こしょう 0.04 片栗粉 2.6 なたね油 1.3	鶏肉 細切れ 26 玉ねぎ 32.5 大根 19.5 キャベツ 13 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
	おさかなフライ(50g) 1コ 揚げ油 4	**ポテトコロッケ**(50g) 1コ 揚げ油 4	白身魚切身(50g) 1コ **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
	ベーコン 13 **小松菜** 26 人参 6.5 濃口しょうゆ 0.6 食塩 0.01 こしょう 0.01	まぐろ油漬 13 **ブロッコリー** 26 人参 6.5 ホールコーン 3.9 食酢 2.6 砂糖 1.95 濃口しょうゆ 1.95 ごま油 1.3	豚ひき肉 13 厚揚げ(小) 19.5 小松菜 6.5 人参 6.5 **トマトピューレー** 9.1 濃口しょうゆ 0.52 **和風だし** 0.52
	ブルーベリージャム(15g) 1コ	**ミニゼリー(アセロラ)**(22g) 1コ	紫芋大福(45g)<直送> 1コ
	鉄 ～貧血予防の日～	**ビタミンC ～かぜ予防の日～**	**減塩 ～うす味でおいしい日～**
	全国学校給食週間　～成長期に大切な栄養素～		
ｴﾈﾙｷﾞｰ	822 kcal	750 kcal	804 kcal
蛋白質	34 g	27.7 g	38.2 g
脂質	32.7 g	23.1 g	21.1 g

＜学校給食用半製品の材料＞　≪除去副食用≫

保存料は使用していません

9日(金)	15日(木)	15日(木)	19日(月)	19日(月)	20日(火)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
くじら肉	かき揚げ(50g)	しそひじき(8g)	お好み焼き(50g)	ヨーグルトレーズン(9g)	赤魚の醤油焼き(50g)	磯辺ささみフライ(24g)	高野豆腐	ごぼう天(丸)	★しゅうまい(18g)	おさかなフライ(50g)	ポテトコロッケ(50g)	白身魚切身(50g)
ニタリ鯨	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく 小麦粉 食塩 粉末状植物性たん白 揚げ油(パーム油) 調味料(アミノ酸等) ベーキングパウダー カロチノイド色素 (一部に小麦大豆を含む)	しょうゆ 砂糖 千しひじき 酵母エキス 寒天 クエン酸鉄Na しそ香料	キャベツ ミックス粉(小麦) 小麦粉 米粉 澱粉 (コーンスターチ) 食塩 グラニュー糖 小麦でん粉(小麦) ぶどう糖 たん白加水分解物(小麦・大豆) 増粘剤 グァーガム キサンタンガム 植物油脂 天かす(小麦) 小麦粉 こめ油 食塩 風味調味料(小麦) 酵母エキス 豚肉 かつおだし	チョコレートコーティング 砂糖 植物油脂(大豆) 全粉乳(乳) 発酵乳粉末(乳)(殺菌) 乳糖(乳) ココアバター フラクトオリゴ糖 オイルコートレーズン 水あめ 粉糖 砂糖 でん粉分解物 乳酸菌粉末 植物性乳酸菌(殺菌) でん粉分解物 ピロリン酸鉄 乳化剤(大豆) 光沢剤 酸味料 香料 葉酸	赤魚 醤油 砂糖 みりん風調味料	鶏肉 大豆たん白食品(大豆) 粉末状植物性たん白(大豆) でん粉 粉末状植物性たん白(大豆) 植物油脂(大豆) しょうゆ 砂糖 食塩 パン粉(小麦・大豆) でん粉 でん粉加工品(大豆) あおさ粉 植物油脂 加工デンプン(小麦) pH調整剤 酢酸ナトリウム 氷酢酸 増粘多糖類 グァーガム カラギナン	大豆 豆腐用凝固剤(塩化カルシウム) 重曹 消泡剤 食用硬化油脂(パーム) 植物レシチン(大豆) 炭酸マグネシウム	魚肉 (助宗たら イトヨリダイ) きざみごぼう 馬鈴薯澱粉 本みりん 昆布だし 食塩 砂糖 食用植物油脂	玉ねぎ 豚肉 鶏肉 粒状大豆たん白(大豆) 小麦粉 澱粉 砂糖 食塩 蛋白加水分解物(大豆・小麦) コショウ [皮] 小麦粉 グルテン(小麦) 食塩	すけそうだら 野菜(キャベツ 玉ねぎ にんじん) でん粉(馬鈴薯) 発酵調味料 醸造調味料 食塩 パン粉(小麦) バッターミックス 小麦粉 粉末状大豆たん白(大豆) でん粉(とうもろこし) 植物性油脂(菜種) 食塩 貝Ca(小麦) ピロリン酸第二鉄 クエン酸	じゃがいも 砂糖 パン粉(小麦) 粒状植物性たん白(大豆) しょうゆ 食塩 鶏肉 [衣] パン粉(小麦) 小麦粉 着色料 カラメル カロチノイド 甘味料(ステビア)	スケソウダラ
13日(火)・21日(水)					21日(水)							
さつまいもペースト					ミートボール(小)							
さつまいも					豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉(小麦) でん粉(馬鈴薯) 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料			ミニがんもどき			ミニゼリー(アセロラ)(22g)	紫芋大福(45g)<直送>
13日(火)		16日(金)							28日(水)			
白玉団子(無糖)	白玉団子(加糖)	さば味噌煮(50g)						豆腐(大豆) 粉状大豆たん白(大豆)	あさり水煮		異性化液糖 アセロラ濃縮果汁 還元水あめ ゲル化剤 酸味料 クエン酸 クエン酸Na ムラサキイモ色素 ・トウガラシ色素 クエン酸第一鉄ナトリウム 香料 アセロラフレーバー 消泡剤 クチナシ赤色素	紫芋あん ライマメ 砂糖 紫芋ペースト 還元水あめ 食塩 香料 もち粉 もち米 砂糖 麦芽糖 紫芋パウダー 酵素製剤(大豆) 乳化剤 でん粉(取り粉)
14日(水)								にんじん でん粉 米粉 揚げ油(なたね油) 豆腐用凝固剤	あさり貝			
もち米粉 加工でん粉 トレハロース 酵素(大豆)	もち米粉 加工デンプン 酵素(大豆)	さば みそ 砂糖 発酵調味料 でん粉										
塩昆布	つぶあん	みかん(缶詰)レトルト			22日(木) いか天ぷら(50g)		のり佃煮(10g)					
昆布 醤油 砂糖 食塩	砂糖 小豆 ソルビット	みかん 砂糖 酸味料 酸化防止剤(ビタミンC)		20日(火) たけのこ 筍 クエン酸	いか(赤いか) 小麦粉 澱粉(コーン) ベーキングパウダー 食塩 揚げ油(なたね)		醤油 水飴 砂糖 のり でん粉 酵母エキス 食塩					

今月の給食で使用している旬の食材
細河大根・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・里芋・たら・ぶり・まぐろ・いか

令和7年度　池田産給食献立コンテスト　採用献立
(池田市内の小学生が考えた給食)

実施日	献立名	考えた人の学校名
14日(水)	うまみぼむ細河大根サラダ	呉服小学校
20日(火)	マーボー大根	呉服小学校

※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

<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。

ホームページ　Instagram

毎日の献立をホームページやインスタグラムで見ることができます。

裏面　給食だより　「防災食べ物クイズ」の答え
①小麦粉 ④缶詰 ⑤レトルト食品 ⑥梅干し ⑧切干大根 ⑨乾燥わかめ
（必ず期限を見よう。一度開けたら長く保存できないので注意しよう。）