令和５年 ２月分　中学校給食献立表

池田市教育委員会
池田市立学校給食センター

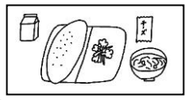
＜お願い＞アレルギーをお持ちの方は、使用している食品を必ずご確認ください。　＊印は卵を使用したメニューです。　＜直送＞は業者から学校へ直接配送する食品です。

日・曜日	1（水）	2（木）	3（金）	6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）	13（月）	14（火）	15（水）
献立	コッペパン 牛乳 オニオンスープ ささみチーズフライ ポテトサラダ オレンジマーマレード	ごはん 牛乳 ごもく汁 鶏肉の唐揚げ 海藻サラダ かつおふりかけ	ごはん 牛乳 鬼除け汁 ＊いわしの生姜煮 セルフ手巻き寿司 手巻きのり	ごはん 牛乳 春雨スープ 春巻き 豚キムチ	ごはん 牛乳 かぼちゃの含め煮 赤魚の醤油焼き チンゲンサイのソテー ヨーグルトレーズン	きなこ揚げパン 牛乳 豚骨ラーメン ブロッコリーのマヨサラダ チーズスライス	ごはん 牛乳 かす汁 わらびもち 豚肉の生姜焼き 干しプルーン	ごはん 牛乳 きのこのブラウンシチュー ＊オムレツ ごぼうサラダ	ごはん 牛乳 みぞれ汁 白花豆コロッケ セルフひじきごはん ミニゼリー（アセロラ）	ごはん 牛乳 豚じゃが 照り焼きハンバーグ ほうれん草のお浸し ミニフィッシュ	コッペパン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー フランクフルトソーセージ にんじんレモン風味 ソフトチーズ
材料	コッペパン 1コ （小麦80g） 普通牛乳 1本 カットウインナー 19.5 玉ねぎ 39 キャベツ 19.5 ソテードオニオン 13 人参 10.4 パセリ(乾) 0.03 淡口しょうゆ 5.2 コンソメスープの素 1.3 食塩 0.26 こしょう 0.03 ささみチーズフライ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 まぐろ油漬 10.4 カットポテト 32.5 きゅうり 6.5 ホールコーン 6.5 ノンエッグマヨ 9.1 砂糖 0.65 食酢 0.65 食塩 0.1 マーマレード(15g) 1コ リクエスト	精白米 95 普通牛乳 1本 豚肉 19.5 厚揚げ 32.5 大根 19.5 ささがきごぼう 13 人参 13 れんこん 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 鶏肉切身(30g) 2コ 唐揚げ粉 13 小麦粉 5.85 揚げ油 5.2 海藻ミックス 1 人参 10 きゅうり 10 青じそドレッシング 4.5 かつおふりかけ(2g) 1コ リクエスト	精白米 95 普通牛乳 1本 豚肉 26 大豆 13 大根 32.5 人参 13 ささがきごぼう 13 青ねぎ 3.9 信州みそ 7.8 赤みそ 7.15 削り節 2.6 ＊いわしの生姜煮(50g) 1コ 鮭フレーク 26 たくあん(刻み) 13 砂糖 2.6 食酢 1.3 なたね油 0.52 手巻きのり(5g) 1コ 節分献立	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉　細切れ 26 はるさめ 5.2 玉ねぎ 19.5 緑豆もやし 13 小松菜 13 人参 9.1 えのきたけ 6.5 ガラスープ 19.5 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.45 こしょう 0.03 春巻き(50g) 1コ 揚げ油 5.2 豚肉 39 白菜キムチ 19.5 濃口しょうゆ 0.13 食塩 0.01 なたね油 0.91 リクエスト	精白米 95 普通牛乳 1本 豚ひき肉 32.5 さつま揚げ 15.6 厚揚げ 26 かぼちゃ 52 人参 26 こんにゃく 19.5 さやいんげん 6.5 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 2.6 みりん 1.3 削り節 0.65 赤魚の醤油焼き(50g) 1コ ささみフレーク 26 チンゲン菜 13 人参 13 淡口しょうゆ 0.65 食塩 0.08 こしょう 0.01 なたね油 0.65 ヨーグルトレーズン(10g) 1コ	コッペパン 1コ （小麦45g） 揚げ油 4 砂糖 4.5 きな粉 3.75 普通牛乳 1本 中華めん 52 豚肉 32.5 キャベツ 19.5 緑豆もやし 13 人参 6.5 ホールコーン 6.5 青ねぎ 3.9 白湯スープ 10.4 淡口しょうゆ 2.6 食塩 0.07 こしょう 0.04 なたね油 0.65 まぐろ油漬 19.5 ブロッコリー 45.5 人参 6.5 ノンエッグマヨ 9.1 食塩 0.2 こしょう 0.03 チーズスライス(12g) 1コ リクエスト	精白米 95 普通牛乳 1本 鮭カット 13 大根 32.5 里芋 13 人参 13 ささがきごぼう 13 こんにゃく 6.5 白ねぎ 6.5 酒かすペースト 13 信州みそ 7.8 赤みそ 7.15 濃口しょうゆ 0.52 食塩 0.13 削り節 2.6 わらびもち 39 豚肉 39 玉ねぎ 19.5 人参 13 冷凍おろししょうが 0.65 冷凍おろしにんにく 0.13 なたね油 0.65 濃口しょうゆ 3.9 砂糖 1.91 みりん 0.78 片栗粉 0.21 干しプルーン(10g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉　細切れ 26 玉ねぎ 39 カットポテト 26 じゃがいも 19.5 人参 13 エリンギ 13 マッシュルーム 6.5 しめじ 6.5 トマトピューレー 2.6 ハヤシルウ 9.1 食塩 0.26 こしょう 0.05 なたね油 0.65 ＊オムレツ(50g) 1コ トマトケチャップ 7.8 ボンレスハム 13 ささがきごぼう 19.5 人参 6.5 むきえだまめ 6.5 白いりごま 1.3 ノンエッグマヨ 6.5 淡口しょうゆ 0.65	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉　細切れ 13 豆腐 13 冷凍大根おろし 26 大根 26 キャベツ 19.5 玉ねぎ 13 人参 6.5 冷凍おろししょうが 0.65 淡口しょうゆ 5.85 みりん 1.95 日本酒 1.3 削り節 2.6 白花豆コロッケ(60g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2 豚肉千切り 19.5 ほしひじき 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 ミニゼリー(アセロラ)(22g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 豚肉 32.5 玉ねぎ 39 カットポテト 39 じゃがいも 32.5 人参 19.5 糸こんにゃく 19.5 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 ハンバーグ(50g) 1コ 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.82 みりん 0.78 片栗粉 0.39 油揚げ 3.9 ほうれん草 39 人参 6.5 しめじ 6.5 淡口しょうゆ 2.99 みりん 2.99 削り節 0.65 ミニフィッシュ(5g) 1コ	コッペパン 1コ （小麦80g） 普通牛乳 1本 鶏肉　細切れ 19.5 玉ねぎ 26 かぶ 26 ほうれん草 19.5 人参 13 ブロッコリー 6.5 豆乳(無調整) 26 ホワイトルウ(乳・小麦除去) 11.7 ポークブイヨン 6.5 食塩 0.39 フランクフルトソーセージ(40g) 1コ トマトケチャップ 9.75 ウスターソース 1.95 ささみフレーク 13 人参 32.5 玉ねぎ 13 レモン(果汁) 1.3 食酢 1.3 砂糖 1.3 食塩 0.26 こしょう 0.01 なたね油 0.39 ソフトチーズ(15g) 1コ
ｴﾈﾙｷﾞｰ	808 kcal	809 kcal	757 kcal	760 kcal	791 kcal	741 kcal	756 kcal	777 kcal	769 kcal	758 kcal	814 kcal
蛋白質	32.9 g	33.2 g	37.9 g	29.8 g	37.1 g	33.7 g	29.7 g	27.4 g	27.7 g	33.5 g	35.3 g
脂質	30.5 g	29.3 g	23.4 g	27.8 g	22.4 g	37.6 g	14.9 g	27.6 g	19.5 g	20 g	35.2 g

日・曜日	16（木）	17（金）	20（月）	21（火）	22（水）	27（月）	28（火）
献立	ごはん 牛乳 キーマカレー 切干大根のソテー いちごクレープ	ごはん 牛乳 さつま汁 ＊わかさぎフリッター さやいんげんのごま炒め みたらし団子	華やかごはん 牛乳 とろろ昆布汁 ぶりのゆず塩こうじ焼き 竹輪と小松菜炒め スティックチーズ 毎月19日は食育の日	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 揚げぎょうざ みかん缶 ミルメーク(キャラメル)	食パン 牛乳 野菜のコンソメ煮 豆腐カツ コーンソテー 黒豆きなこクリーム	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ヤンニョムチキン 韓国風野菜サラダ	ごはん はっ酵乳（アシドミルク） チキンカレー 枝豆コーン バナナ
材料	精白米 95 普通牛乳 1本 豚ひき肉 32.5 玉ねぎ 45.5 じゃがいも 19.5 カットポテト 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 濃口しょうゆ 1.3 コンソメスープの素 0.39 なたね油 1.3 ささみフレーク 13 切干大根 3.25 キャベツ 19.5 人参 6.5 淡口しょうゆ 0.65 砂糖 0.39 食塩 0.13 こしょう 0.05 なたね油 0.65 いちごクレープ(35g) 1コ （卵乳小麦不使用）<直送> リクエスト 卒業お祝い献立	精白米 95 普通牛乳 1本 豚肉 26 大根 32.5 さつまいも 26 つきこんにゃく 9.1 人参 6.5 青ねぎ 3.9 赤みそ 9.1 白みそ 9.1 削り節 2.6 ＊わかさぎフリッター(11g) **3コ** 揚げ油 5.2 まぐろ油漬 13 さやいんげん 26 人参 9.1 白すりごま 0.65 白いりごま 0.65 濃口しょうゆ 3.25 砂糖 1.01 みりん 0.65 なたね油 0.65 みたらしだんご(30g)<直送> 1コ	精白米 95 華やかごはんの素 1.95 ごはんにまざっています 普通牛乳 1本 鶏肉　細切れ 32.5 豆腐 13 とろろ昆布 0.26 玉ねぎ 26 人参 19.5 青ねぎ 3.9 淡口しょうゆ 5.85 食塩 0.26 削り節 2.6 ぶりゆず塩こうじ漬け(50g) 1コ 焼き竹輪 9.1 小松菜 32.5 人参 9.1 濃口しょうゆ 3.25 砂糖 1.01 みりん 0.65 なたね油 0.65 スティックチーズ(10g) 1コ 食育の日 富山県	精白米 95 普通牛乳 1本 豚ひき肉 32.5 厚揚げ(小) 58.5 玉ねぎ 52 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 冷凍おろしにんにく 0.13 八丁味噌 5.85 濃口しょうゆ 3.25 砂糖 1.3 日本酒 0.65 トウバンジャン 0.13 食塩 0.07 こしょう 0.01 片栗粉 1.95 なたね油 1.3 9.1 ぎょうざ(18g) **3コ** 揚げ油 5.2 みかん(缶詰) 45.5 ミルメーク(キャラメル)(7g) 1コ	食パン(小麦70g) 1コ 普通牛乳 1本 鶏肉　細切れ 19.5 キャベツ 39 じゃがいも 26 カットポテト 26 人参 26 ブロッコリー 19.5 エリンギ 13 コンソメスープの素 1.3 淡口しょうゆ 0.39 食塩 0.13 こしょう 0.03 豆腐カツ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2 まぐろ油漬 13 ホールコーン 26 さやいんげん 26 食塩 0.07 こしょう 0.01 なたね油 0.39 黒豆きなこクリーム(乳含む)(10g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 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 0.26 削り節 0.65 とり天(50g) 1コ 揚げ油 5.2 冷凍おろしにんにく 0.26 トマトケチャップ 2.6 砂糖 1.3 みりん 1.3 濃口しょうゆ 1.3 ごま油 1.3 コチジャン 0.52 片栗粉 0.52 水菜 13 玉ねぎ 19.5 きゅうり 13 人参 10.4 香味塩ドレッシング 5.2	精白米 95 はっ酵乳(アシドミルク) 1本 鶏肉　細切れ 32.5 玉ねぎ 32.5 じゃがいも 32.5 人参 19.5 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 濃口しょうゆ 1.3 コンソメスープの素 0.39 なたね油 1.3 カットウインナー 13 むきえだまめ 13 ホールコーン 6.5 人参 6.5 濃口しょうゆ 1.3 砂糖 0.65 なたね油 0.39 バナナ(40g) 1コ
ｴﾈﾙｷﾞｰ	827 kcal	839 kcal	764 kcal	870 kcal	804 kcal	793 kcal	770 kcal
蛋白質	25.3 g	28.4 g	36.1 g	27.9 g	30.4 g	34.1 g	22.6 g
脂質	29.4 g	27.2 g	27.2 g	30.9 g	35.1 g	26.2 g	20.7 g

8日は揚げパンが初登場！

大バットに入って届きます。
仕切り皿にのせて配膳しましょう。



配膳イメージ図

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

食育の日　～富山県～

毎月19日は食育の日

●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。

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。

<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。

毎日の献立をインターネットで見ることができます。