令和６年　１月分　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、献立です。　＜直送＞は業者から学校へ直接配送する食品です。

日・曜日	11（木）	12（金）	15（月）	16（火）	17（水）	18（木）	19（金）	22（月）	23（火）	24（水）	25（木）	26（金）	29（月）	30（火）	31（水）
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう しらたまぞうに ＊だしまきたまご ちくぜんに ゆかりふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ しゅうまい ひじきのちゅうかあえ	ごはん ぎゅうにゅう にくすい ひらつくねのおろしだれ とろろこんぶ	ごはん ぎゅうにゅう カレーぶたじゃが おさかなフライ ブロッコリーのサラダ	げんりょうしょくパン ぎゅうにゅう トマトかんパスタ ツナマヨトースト スライスチーズ	ごはん ぎゅうにゅう とりすき いかてんぷらのレモンじょうゆ こまつなサラダ	わかめごはん ぎゅうにゅう しょうがいりさつまじる ぶりのてりやき みかん	ごはん ぎゅうにゅう オニオンスープ ＊オムレツ セルフケチャップライス	ごはん ぎゅうにゅう そぼろに さばのみそに キャベツのおかかあえ	コッペパン ぎゅうにゅう チキンクリームに ビーフンのあぶらいため りんごジャム	ごはん ぎゅうにゅう わかめのみそしる にくいりきんぴら スティックチーズ	ごはん はっこうにゅう（アシドミルク） ふゆやさいカレー ささみチーズフライ ポテトサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうのすましじる さわらのさいきょうやき おなかにやさしいとりももだいこん	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる にらまんじゅう ぶたにくとピーマンキャベツのホイコウロウ	コッペパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのポトフ ハンバーグのデミソース くろまめきなこクリーム
さいりょう	精白米　75 普通牛乳　1本 豚肉　15 梅型かまぼこ　3 白玉団子(無糖)　20 大根　15 里芋　10 人参　5 信州みそ　7 白みそ　6.5 淡口しょうゆ　4 食塩　0.1 削り節　2.5 だし昆布　0.1 ＊だし巻卵(60g)　1コ 鶏肉　細切れ　15 ごぼう　7 人参　7 れんこん　7 さやいんげん　3 濃口しょうゆ　1.5 砂糖　0.63 みりん　0.5 削り節　0.13 なたね油　0.5 ゆかりふりかけ(0.8g)　1コ お正月 献立	精白米　75 普通牛乳　1本 鶏肉　細切れ　25 はるさめ　3 白菜　20 玉ねぎ　15 人参　10 小松菜　5 ポークブイヨン　10 淡口しょうゆ　4 食塩　0.3 こしょう　0.02 しゅうまい(18g)　2コ まぐろ油漬　10 干しひじき　0.5 きゅうり　20 人参　5 ホールコーン　5 食酢　2 砂糖　1.5 濃口しょうゆ　1.5 ごま油　1	精白米　75 普通牛乳　1本 牛肉　25 豆腐　10 乾燥わかめ　0.5 玉ねぎ　30 青ねぎ　5 淡口しょうゆ　4 日本酒　0.5 みりん　0.5 食塩　0.3 削り節　2.5 だし昆布　0.2 平つくね(50g)　1コ 冷凍大根おろし　5 淡口しょうゆ　2 砂糖　1.5 片栗粉　0.5 とろろ昆布(1g)　1コ	精白米　75 普通牛乳　1本 豚肉　30 玉ねぎ　35 じゃがいも　20 カットポテト　20 人参　15 糸こんにゃく　10 さやいんげん　7 濃口しょうゆ　5 砂糖　2 みりん　1 カレー粉　0.3 削り節　0.5 なたね油　1 おさかなフライ(50g)　1コ 揚げ油　4 ささみフレークB　10 ブロッコリー　35 人参　5 醤油ドレッシング　3.5	減量食パン　1コ 普通牛乳　1本 カットスパゲッティ　20 ボンレスハム　20 玉ねぎ　25 キャベツ　25 トマト水煮　10 トマトピューレー　5 人参　7 マッシュルーム　5 ホールコーン　5 冷凍おろしにんにく　0.15 トマトパウダー　3 ウスターソース　3 スープストック　0.2 食塩　0.1 オリーブ油　1 まぐろ油漬　20 玉ねぎ　20 きゅうり　10 ノンエッグマヨ　4 スライスチーズ(15g)　1コ 防災とボランティアの日	精白米　75 普通牛乳　1本 鶏肉　細切れ　25 焼き豆腐　25 白菜　40 玉ねぎ　25 つきこんにゃく　10 人参　8 白ねぎ　5 生しいたけ　3 濃口しょうゆ　5 砂糖　2 みりん　1 なたね油　1 いか天ぷら(50g)　1コ 揚げ油　4 みりん　4 濃口しょうゆ　2 砂糖　2 レモン(果汁)　1 片栗粉　0.3 まぐろ油漬　5 小松菜　25 玉ねぎ　15 醤油ドレッシング　3.55	精白米　75 わかめご飯の素　1.5 ごはんにまざっています 普通牛乳　1本 豚肉　20 大根　25 さつまいも　20 つきこんにゃく　7 人参　5 青ねぎ　3 冷凍おろししょうが　1 赤みそ　6 白みそ　6 削り節　2.5 ぶり切身(50g)　1コ 濃口しょうゆ　3.5 砂糖　1 みりん　0.5 片栗粉　0.3 みかん(50g)<直送>　1コ 食育の日 食育の日 ～風邪予防～	精白米　75 普通牛乳　1本 ベーコン　10 玉ねぎ　30 ソテードオニオン　10 キャベツ　20 人参　5 ホールコーン　5 パセリ(乾)　0.02 ポークブイヨン　5 淡口しょうゆ　4 食塩　0.2 こしょう　0.02 ＊オムレツ(50g)　1コ 鶏肉　細切れ　15 人参　5 玉ねぎ　20 マッシュルーム　5 トマトピューレー　4 グリンピース　3 トマトケチャップ　6 ウスターソース　0.5 食塩　0.2 スープストック　0.1 こしょう　0.01 なたね油　0.5	精白米　75 普通牛乳　1本 鶏ひき肉　35 玉ねぎ　35 じゃがいも　20 カットポテト　20 人参　15 つきこんにゃく　15 グリンピース　5 冷凍おろししょうが　0.5 濃口しょうゆ　5.5 砂糖　1.75 みりん　0.5 片栗粉　1 なたね油　0.5 削り節　0.5 さば味噌煮(50g)　1コ 油揚げ　5 キャベツ　25 人参　5 花かつお　0.5 濃口しょうゆ　1.5 みりん　0.5 砂糖　0.4 削り節　0.2	コッペパン　1コ 普通牛乳　1本 鶏肉　細切れ　20 じゃがいも　20 玉ねぎ　20 かぶ　15 人参　10 ブロッコリー　7 豆乳(無調整)　20 ガラスープ　15 ホワイトルウ(乳・小麦除去)　9 食塩　0.3 なたね油　1 豚肉　15 ビーフン　3 キャベツ　10 玉ねぎ　5 人参　3 中華スープの素　0.1 こしょう　0.03 なたね油　0.5 りんごジャム(15g)　1コ タイムスリップ給食 池田市の50年前の献立 全国学校給食 週間	精白米　75 普通牛乳　1本 豆腐　15 油揚げ　5 乾燥わかめ　0.3 大根　30 人参　12 しめじ　7 白ねぎ　3 赤みそ　6 白みそ　6 削り節　2.5 だし昆布　0.1 豚ひき肉　10 焼き竹輪　5 ささがきごぼう　7 れんこん　5 つきこんにゃく(小)　3 人参　3 白すりごま　0.5 濃口しょうゆ　1.2 砂糖　0.85 なたね油　0.5 ごま油　0.5 スティックチーズ(10g)　1コ	はっ酵乳(アシドミルク)　1本 豚肉　25 玉ねぎ　25 じゃがいも　10 れんこん　10 里芋　10 人参　10 冷凍おろしにんにく　0.15 カレールウA　10 カレールウB　10 ポークブイヨン　5 濃口しょうゆ　1 なたね油　1 ささみチーズフライ(70g)　1コ 揚げ油　4 まぐろ油漬　7 カットポテト　20 きゅうり　5 ノンエッグマヨ　7 砂糖　0.5 食酢　0.5 食塩　0.08 中学生が考えた献立	精白米　75 普通牛乳　1本 豆腐　25 油揚げ　10 ほうれん草　25 人参　7 白ねぎ　3 淡口しょうゆ　5 食塩　0.1 削り節　2 だし昆布　0.2 さわらの西京焼き(50g)　1コ 鶏肉　細切れ　20 大根　25 人参　5 濃口しょうゆ　1.5 砂糖　1.2 日本酒　0.5 なたね油　0.3 石橋南 小学校 給食委員会が 考えたメニュー	精白米　75 普通牛乳　1本 乾燥わかめ　0.2 さつまいも　25 玉ねぎ　25 人参　10 しめじ　5 赤みそ　6 白みそ　6 削り節　2.5 だし昆布　0.1 にらまんじゅう(30g)　1コ 豚肉　20 キャベツ　25 ピーマン　4 冷凍おろしにんにく　0.2 冷凍おろししょうが　0.2 赤みそ　3 濃口しょうゆ　0.5 みりん　0.5 砂糖　0.5 なたね油　0.5 中学生が考えた献立	コッペパン　1コ 普通牛乳　1本 豚肉　20 じゃがいも　30 玉ねぎ　20 かぶ　15 人参　10 ブロッコリー　5 ポークブイヨン　5 淡口しょうゆ　3 食塩　0.3 こしょう　0.02 ハンバーグ(50g)　1コ デミグラスソース　5 トマトケチャップ　3 ウスターソース　2 トマトピューレー　0.5 黒豆きなこクリーム　1コ (10g)(乳含む)
ｴﾈﾙｷﾞｰ	625 kcal	569 kcal	561 kcal	653 kcal	581 kcal	693 kcal	645 kcal	575 kcal	662 kcal	530 kcal	538 kcal	795 kcal	610 kcal	558 kcal	557 kcal
蛋白質	27.2 g	22.8 g	23.6 g	28.2 g	26.4 g	26.1 g	30 g	21.6 g	30 g	23.2 g	21.4 g	28.5 g	30.6 g	22.4 g	26.2 g
脂質	18.7 g	18.3 g	18.7 g	19.7 g	25.1 g	25.8 g	20.3 g	19.4 g	21.6 g	20.4 g	17.5 g	25.9 g	21.9 g	13.7 g	23.5 g

＜学校給食用半製品の材料＞　保存料は使用していません

11日(木)	11日(木)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	15日(月)	16日(火)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	18日(木)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
梅型かまぼこ	白玉団子(無糖)	＊だし巻卵(60g)	しゅうまい(18g)	平つくね(50g)	とろろ昆布(1g)	おさかなフライ(50g)	ささみフレークB	スライスチーズ(15g)	焼き豆腐	いか天ぷら(50g)	＊オムレツ(50g)	さば味噌煮(50g)	ビーフン	スティックチーズ(10g)	ささみチーズフライ(70g)	さわらの西京焼き(50g)	にらまんじゅう(30g)	ハンバーグ(50g)
魚肉スケソウダラ 加工澱粉(タピオカ) 馬鈴薯澱粉 砂糖 発酵調味料 食塩 うらごし人参 トマト色素	うるち米 もち米	鶏卵 穀物酢 でん粉 砂糖 食塩 かつおだし 植物油 （焼成油）	玉葱 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	キャベツ 鶏肉 豚脂 〔つなぎ〕 でん粉 えんどう豆たん白 砂糖 発酵調味料 食塩 鰹節 しょうが 酵母エキス 香辛料	昆布 醸造酢 砂糖	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 バターミックス 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 ピロリン酸第二鉄(大豆) クエン酸	鶏肉 米油 野菜エキス	ナチュラルチーズ （乳） 乳化剤	豆乳（大豆） 加工でん粉 凝固剤製剤 （大豆）	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)	鶏卵 砂糖 でん粉 穀物酢 食塩 植物油 （焼成油）	真サバ 味噌煮ダレ 味噌 砂糖 醤油 水飴 おろし生姜 しょうゆもろみ おろしにんにく 酵母エキス コショウ末 増粘剤(加工澱粉) 甘味料(スクラロース)	米	ナチュラルチーズ （乳） 乳化剤	鶏肉(ささみ) パン粉(小麦) ナチュラルチーズ （乳成分） 乳等を主原料とする食品 小麦粉 米粉 でん粉 粉末状大豆たん白(大豆) 豚脂(大豆) 発酵風味料(乳成分) 砂糖 食塩 トマトペースト 香辛料 植物油脂(大豆) 加工デンプン 調味料 乳化剤 増粘多糖類 香料(乳成分) 着色料	サワラ 白味噌 砂糖 みりん風調味料 酒	〔具〕 豚肉 キャベツ にら ながねぎ 豚脂 しょうゆ 酵母エキス 米油 にんにく ラード しょうが 食塩 小麦粉加工品 （小麦） 発酵調味液 こしょう 〔皮〕 小麦粉 こんにゃく粉 大豆粉末(大豆) 食塩 砂糖 小麦でん粉(小麦) 粉末状小麦たん白 （小麦）	鶏肉 たまねぎ 豚脂 粒状植物性 たん白(大豆) 豚肉 砂糖 水溶性食物繊維 粉末状植物性 たん白(大豆) 酵母エキス トマトペースト ぶどう糖 食塩 にんにくペースト 香辛料 しょうがペースト 加工デンプン セルロース 炭酸Ca ピロリン酸第二鉄

今月の給食で使用している旬の食材

キャベツ、ごぼう、小松菜、大根、白菜、ブロッコリー、
ほうれん草、れんこん、みかん、さわら、ぶり

令和5年度　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メニュー）

実施日	考えた人の学校名	献立名	ナイスアイデアポイント！
26日（金）	池田中学校	冬野菜カレー ささみチーズフライ ポテトサラダ	冬の野菜がたっぷりとれ、残している人があまりいないメニューで食品ロスが減らせると思いました。
30日（火）	北豊島中学校	さつまいものみそ汁 豚肉とピーマンキャベツのホイコウロウ	栄養のことを考え、さつまいも、豚肉やピーマンを取り入れました。

※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。

食育の日　食育の日　～風邪予防～　「ピタミンACE」

風邪を予防するには、栄養バランスのよい食事が大切です。
特に、「ビタミン」がたっぷりの食べ物や、体温を上げる食べ物がおすすめです。
今回はビタミンCがとれる「さつまいも」「みかん」、ビタミンAがとれる「ぶり」、
体を温める「しょうが」を使用した献立です。

＜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。
○そば・落花生・えび・かに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。

Instagram　ホームページ

毎日の献立をインターネットやインスタグラムで見ることができます。