除去副食用

令和6年 6月分 中学校給食除去副食献立表

＜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。

池田市教育委員会
池田市立学校給食センター

日・曜日	3（月）	4（火）	5（水）	6（木）	7（金）	10（月）	11（火）	12（水）	13（木）	14（金）	17（月）
献立	わかめごはん 牛乳 あさりのみそ汁 ピーマンの肉詰めフライ きんぴらごぼう ミニフィッシュ	ごはん はっ酵乳(ジョア) マーボー厚揚げ いかの磯辺揚げ トッポギ 型抜きチーズ	コッペパン 牛乳 小松菜のスープ フランクフルトソーセージ にんじんレモン風味 チョコレートスプレッド	ごはん 牛乳 つくね汁 セルフカツ丼 かみかみするめサラダ きらず揚げ	ごはん 牛乳 たことれんこんのピリ辛煮 しゅうまい ブロッコリーの中華和え 野菜ふりかけ	ごはん 牛乳 切干大根のみそ汁 あじの梅風味焼き 筑前煮 紫芋大福	ごはん 牛乳 ポークカレー 枝豆 鶏肉とエリンギのソテー	パインパン 牛乳 トマトスパゲッティ てりやきミートボール ブロッコリーのサラダ	ごはん 牛乳 鶏すき おろしハンバーグ フルーツナタデココ ひじき佃煮	ごはん 牛乳 中華風コーンスープ 春巻き もやしときゅうりのツナナムル	ごはん 牛乳 豚じゃが ★いわしの蒲焼風 高野豆腐の煮物 スティックチーズ
材料	精白米 95 わかめご飯の素 1.95 ごはんに まざっています 普通牛乳 1本 あさり水煮 7.8 豆腐 26 油揚げ 3.9 玉ねぎ 19.5 大根 19.5 キャベツ 13 人参 6.5 青ねぎ 3.9 信州みそ 7.15 赤みそ 6.5 削り節 3.25 だし昆布 0.13 ピーマンの肉詰めフライ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 濃厚ソース 5.2 鶏肉　細切れ 19.5 ささがきごぼう 13 人参 6.5 むきえだまめ 6.5 白すりごま 0.65 濃口しょうゆ 2.08 砂糖 1.11 ごま油 0.65 ミニフィッシュ(5g) 1コ	精白米 95 はっ酵乳(ジョア) 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 いか磯辺揚げ(40g) 1コ 揚げ油 4 精製塩 0.13 トッポギ 25 さつま揚げ 5 人参 7 トマトケチャップ 8 コチジャン 1 濃口しょうゆ 0.84 砂糖 0.5 なたね油 0.5 型抜きチーズ(10g) 1コ **6月4～10日 歯と口の健康週間**	コッペパン 1コ (小麦80g) 普通牛乳 1本 鶏肉　細切れ 32.5 小松菜 32.5 人参 19.5 玉ねぎ 19.5 ポークブイヨン 6.5 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.26 こしょう 0.03 片栗粉 0.65 フランクフルトソーセージB(40g) 1コ トマトケチャップ 7.93 ウスターソース 1.95 まぐろ油漬 10 人参 20 玉ねぎ 10 レモン(果汁) 1 食酢 1 砂糖 1 食塩 0.17 こしょう 0.01 なたね油 0.3 チョコレートスプレッド(15g)(乳含む) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏つくね 32.5 豆腐 13 玉ねぎ 26 人参 13 えのきたけ 6.5 青ねぎ 3.9 淡口しょうゆ 6.5 食塩 0.13 削り節 2.6 だし昆布 0.26 ポークカツ(40g) 1コ 揚げ油 5.2 玉ねぎ 6.5 ガラスープ 3.9 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 2.6 みりん 1.3 かみかみするめ 0.52 大根 13 きゅうり 6.5 人参 3.9 白いりごま 0.26 醤油ドレッシング 5.2 きらず揚げ(8g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 たこ 26 厚揚げ 32.5 大根 32.5 里芋 32.5 れんこん 23.4 人参 13 こんにゃく 13 さやいんげん 9.1 冷凍おろししょうが 0.65 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 1.95 みりん 1.3 コチジャン 1.3 削り節 0.65 しゅうまい(18g) **3コ** ささみフレーク 13 ブロッコリー 32.5 人参 6.5 中華ドレッシング 5.2 野菜ふりかけ(1.2g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 豚肉 26 切干大根 3.9 玉ねぎ 26 人参 13 信州みそ 7.15 赤みそ 6.5 削り節 3.25 だし昆布 0.13 あじ切身(50g) 1コ 梅肉 2.6 砂糖 1.17 みりん 1.04 片栗粉 0.52 鶏肉　細切れ 19.5 ごぼう 9.1 人参 9.1 れんこん 9.1 さやいんげん 3.9 濃口しょうゆ 1.95 砂糖 0.78 みりん 0.65 なたね油 0.65 削り節 0.13 紫芋大福(45g)<直送> 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 豚肉 39 玉ねぎ 39 じゃがいも 39 人参 13 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 ポークブイヨン 6.5 濃口しょうゆ 1.3 なたね油 1.3 さやつきえだまめ 13 精製塩 0.13 鶏肉　細切れ 19.5 玉ねぎ 19.5 エリンギ 13 濃口しょうゆ 0.91 食塩 0.13 こしょう 0.01 なたね油 0.65	パインパン 1コ (小麦80g) 普通牛乳 1本 カットスパゲッティ 26 ボンレスハム 26 玉ねぎ 32.5 キャベツ 32.5 トマト水煮 13 トマトピューレー 6.5 人参 9.1 マッシュルーム 6.5 ホールコーン 6.5 冷凍おろしにんにく 0.2 トマトパウダー 3.9 ウスターソース 3.9 スープストック 0.26 食塩 0.13 オリーブ油 1.3 ミートボール(大)(20g) **3コ** 冷凍おろししょうが 0.65 濃口しょうゆ 4.68 砂糖 3.9 日本酒 1.3 片栗粉 0.65 ささみフレーク 10 ブロッコリー 25 人参 5 醤油ドレッシング 4	精白米 95 普通牛乳 1本 鶏肉　細切れ 32.5 焼き豆腐 39 白菜 45.5 玉ねぎ 32.5 つきこんにゃく 13 人参 10.4 白ねぎ 6.5 生しいたけ 3.9 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 2.6 みりん 1.3 なたね油 1.3 ハンバーグ(50g) 1コ 冷凍大根おろし 6.5 青じそドレッシング 6.5 みかん(缶詰) 32.5 ナタデココ 26 ひじき佃煮(8g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 焼き豚 19.5 玉ねぎ 32.5 とうもろこしペースト 19.5 ホールコーン 9.1 人参 13 えのきたけ 6.5 にら 3.9 ガラスープ 26 淡口しょうゆ 5.2 食塩 0.39 片栗粉 1.3 春巻き(50g) 1コ 揚げ油 5.2 まぐろ油漬 13 緑豆もやし 39 きゅうり 13 食酢 1.82 淡口しょうゆ 1.82 砂糖 1.3 食塩 0.09 ごま油 1.3	精白米 95 普通牛乳 1本 豚肉 39 じゃがいも 39 カットポテト 32.5 玉ねぎ 39 糸こんにゃく 19.5 人参 6.5 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 ★いわしでん粉付き(50g) 1コ なたね油 5.2 冷凍おろししょうが 0.39 濃口しょうゆ 5.2 みりん 2.6 砂糖 2.6 高野豆腐 5 さやいんげん 7 淡口しょうゆ 2.5 砂糖 2 みりん 0.8 削り節 0.2 スティックチーズ(10g) 1コ
ｴﾈﾙｷﾞｰ	780 kcal	842 kcal	837 kcal	797 kcal	741 kcal	823 kcal	779 kcal	920 kcal	751 kcal	732 kcal	837 kcal
蛋白質	32.6 g	32.1 g	34.3 g	28.3 g	30.3 g	38.4 g	29.6 g	38.7 g	27.7 g	23.1 g	37.7 g
脂質	25.2 g	23.2 g	41.5 g	28 g	19.6 g	18.8 g	27.3 g	28.7 g	23.1 g	23.6 g	28.3 g

日・曜日	18（火）	19（水）	20（木）	21（金）	24（月）	25（火）	26（水）	27（木）	28（金）
献立	ごはん 牛乳 わかめスープ ヤンニョムチキン 韓国風小松菜サラダ	コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ 白身魚のデミソース フランス風サラダ クリームゴールド	ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 いか天ぷらのレモン醤油 ひじきの炒め煮	ごはん 牛乳 じゃがいものスープ煮 ★豆腐ナゲット セルフチキンライス ケチャップ	ごはん 牛乳 ★卵抜きゴーヤチャンプルー 紅芋コロッケ セルフもずく丼	ごはん 牛乳 けんちん汁 さばのみそ煮 豚肉の生姜焼き	コッペパン 牛乳 厚揚げのトマト煮 チキンナゲット ごぼうサラダ いちごジャム	ごはん 牛乳 八宝菜 棒ぎょうざ きなこ白玉 ミルメーク(キャラメル)	ごはん 牛乳 はっ酵乳（アシドミルク） 夏野菜のチキンカレー 小松菜の炒めもの ぶどうゼリー
材料	精白米 95 普通牛乳 1本 ボンレスハム 19.5 乾燥わかめ 0.39 白菜 26 玉ねぎ 13 人参 13 えのきたけ 6.5 白ねぎ 3.9 ガラスープ 23.4 淡口しょうゆ 4.55 食塩 0.26 こしょう 0.03 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 0.39 まぐろ油漬 13 小松菜 19.5 玉ねぎ 13 人参 6.5 塩中華ドレッシング 5.2	精白米 95 コッペパン 1コ (小麦80g) 普通牛乳 1本 鶏肉　細切れ 19.5 かぼちゃ 32.5 かぼちゃペースト 6.5 玉ねぎ 26 じゃがいも 13 人参 9.1 ほうれん草 6.5 豆乳(無調整) 26 ホワイトルウ(乳・小麦不使用) 10.4 食塩 0.26 なたね油 1.3 白身魚切身(50g) 1コ トマトピューレー 0.65 デミグラスソース 6.5 トマトケチャップ 3.9 ウスターソース 2.6 ボンレスハム 10 キャベツ 25 人参 10 ホールコーン 5 食酢 1.5 フレンチマスタード 0.5 食塩 0.05 こしょう 0.03 オリーブ油 3 クリームゴールド(15g)(乳含む) 1コ 食育の日 ～フランス～	精白米 95 普通牛乳 1本 豚肉 19.5 油揚げ 10.4 冬瓜 32.5 玉ねぎ 13 人参 13 ほうれん草 6.5 赤みそ 7.8 白みそ 7.8 削り節 3.25 だし昆布 0.13 いか天ぷら(50g) 1コ 揚げ油 5.2 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 鶏肉　細切れ 26 干しひじき 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	精白米 95 普通牛乳 1本 カットウインナー 26 じゃがいも 26 カットポテト 26 玉ねぎ 26 ソテードオニオン 13 キャベツ 32.5 人参 19.5 パセリ(乾) 0.07 ポークブイヨン 13 淡口しょうゆ 2.86 食塩 0.39 こしょう 0.05 ★豆腐ナゲット(20g) 2コ 揚げ油 5.2 鶏肉　細切れ 26 玉ねぎ 26 人参 6.5 マッシュルーム 6.5 トマトピューレー 5.2 むきえだまめ 3.9 トマトケチャップ 7.8 ウスターソース 0.65 食塩 0.2 スープストック 0.13 こしょう 0.01 なたね油 0.65 ケチャップ(8g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 ボンレスハム 35.1 豆腐 61.1 玉ねぎ 41.6 緑豆もやし 22.1 人参 22.1 ゴーヤ 19.5 花かつお 0.39 濃口しょうゆ 3.9 日本酒 1.3 砂糖 1.3 食塩 0.65 ごま油 1.3 紅芋コロッケ(50g) 1コ 揚げ油 5.2 鶏ひき肉 13 玉ねぎ 13 冷凍もずく 10.4 人参 6.5 ホールコーン 6.5 冷凍おろししょうが 0.65 濃口しょうゆ 2.86 みりん 1.3 砂糖 1.04 食塩 0.13 なたね油 0.65 **6月23日 沖縄慰霊の日**	精白米 95 普通牛乳 1本 豆腐 19.5 油揚げ 13 大根 19.5 里芋 13 人参 9.1 ささがきごぼう 6.5 れんこん 6.5 青ねぎ 3.9 淡口しょうゆ 6.5 食塩 0.13 片栗粉 0.65 削り節 2.6 だし昆布 0.26 さば味噌煮(50g) 1コ 豚肉 45.5 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 濃口しょうゆ 3.9 砂糖 1.91 みりん 0.78 片栗粉 0.21 なたね油 0.65	コッペパン 1コ (小麦80g) 普通牛乳 1本 ベーコン 13 厚揚げ 32.5 じゃがいも 19.5 カットポテト 19.5 玉ねぎ 32.5 キャベツ 26 人参 19.5 トマト水煮 13 トマトピューレー 6.5 小松菜 6.5 トマトケチャップ 1.3 濃口しょうゆ 1.3 砂糖 1.3 スープストック 0.65 食塩 0.26 なたね油 0.65 チキンナゲット(18g) **3コ** 揚げ油 4 トマトケチャップ 5 ボンレスハム 10.4 ささがきごぼう 19.5 人参 9.1 むきえだまめ 3.9 白いりごま 1.3 ノンエッグマヨ 5.2 淡口しょうゆ 0.52 いちごジャム(10g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 豚肉 39 切いか 19.5 白菜 52 玉ねぎ 45.5 人参 19.5 緑豆もやし 19.5 生しいたけ 6.5 淡口しょうゆ 4.55 オイスターソース 0.78 食塩 0.39 こしょう 0.05 片栗粉 2.6 なたね油 1.3 棒ぎょうざ(40g) 1コ 白玉団子(加糖) 45.5 きな粉 5.2 グラニュー糖 2.6 ミルメーク(キャラメル)(7g) 1コ	精白米 95 普通牛乳 1本 はっ酵乳(アシドミルク) 1本 鶏肉　細切れ 26 玉ねぎ 26 じゃがいも 13 カットポテト 13 人参 13 なす 13 ピーマン 3.9 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 ポークブイヨン 6.5 濃口しょうゆ 1.3 なたね油 1.3 ボンレスハム 13 小松菜 19.5 玉ねぎ 13 人参 6.5 濃口しょうゆ 2.6 食塩 0.13 こしょう 0.01 なたね油 0.65 ダイスゼリー(ぶどう) 52
ｴﾈﾙｷﾞｰ	750 kcal	828 kcal	842 kcal	790 kcal	788 kcal	834 kcal	866 kcal	825 kcal	769 kcal
蛋白質	29.7 g	36 g	34.2 g	28.6 g	28.8 g	38.9 g	33.4 g	32.6 g	21.3 g
脂質	27.1 g	34.6 g	30.8 g	27 g	24.9 g	32 g	37.1 g	19.8 g	18.4 g

今月の献立で使用している旬の食材

かぼちゃ、きゅうり、さやいんげん、玉ねぎ、冬瓜、トマト、にら、ピーマン、じゃがいも、マッシュルーム、あじ、たこ、わかめ

〈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。
○6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やインスタグラムで見ることができます。

ホームページ　Instagram

食育の日　フランスの料理

今月の食育の日のメニューは、7月26日に始まる「パリオリンピック」に合わせて、フランスの料理です。フランスの食文化は、長い歴史や独創性が世界的に評価され、ユネスコ世界無形文化遺産に登録されています。

●ポタージュ
ポタージュとはフランス語で「スープ」のことです。今回は旬のかぼちゃを使ったポタージュです。

●ソース
ソースはフランス料理の基本です。焼いた肉や魚にさまざまなソースをかけて食べる料理がいろいろあります。

6月23日　沖縄慰霊の日

戦時中、沖縄県では激しい戦闘がありました。沖縄慰霊の日は、その際に亡くなった人々のことを考えながら、世界の平和を願う日です。24日の給食では沖縄料理が登場します。

●ゴーヤチャンプルー
「チャンプルー」は焼いた島豆腐と季節野菜の炒め物のことです。

出典：農林水産省「うちの郷土料理」