

中学校給食 10月号 (A)

豊中市教育委員会

中学校給食予定献立表 令和4年(2022年)10月

＜食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について＞

○ アレルギー表示が義務付けられている7品目

● 「中学校給食用年間使用食品の配合表について」(7月配布)に表示している食品

▲ 当月分の「中学校給食半製品・加工品の配合表」に表示している食品

お問い合わせ
(6843)-9101 学校給食課

6つの食品群

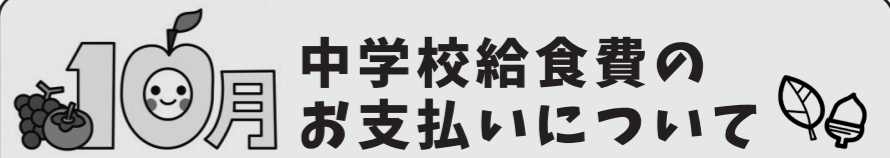
- ◆1群…たんぱく質が多く、おにも筋肉や血液になる食品
- ◆2群…カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
- ◆3群…色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆4群…色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆5群…穀類やいもで炭水化物が多い食品
- ◆6群…油脂製品で脂質が多い食品

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群	栄養価																						
												エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g											
												エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g											
10月3日(月)	ごはん		米	105	5	10月6日(木)	ごはん		米	105	5	768	35.5	18.6	2.6	365	110	2.7	272	0.26	0.44	38	3.6											
	牛乳		牛乳	1本	2		小松菜のみそ汁		牛乳	1本	2	798	31.2	19.0	3.0	557	105	10.8	193	0.36	0.48	41	5.4											
	かぼちゃのみそ汁		うす揚げ かぼちゃ 玉ねぎ 削り節 出し昆布 赤みそ	3 25 15 4 0.8 9	1 3 4 3 1		⑤ハンパニダ おろしソースかけ		ハンパニダ おろしソース 大根おろし 青ねぎ 削り節 酒 みりん 薄口しょうゆ	1個 0.2 25 3 0.3 0.7 0.5 2.8	1 6 4 3 1 5 3	⑤豚肉のバーベキュー ソースかけ		豚肉 塩 黒こしょう 米油 みりん 薄口しょうゆ	3切 0.2 0.02 0.5 4	1 6 4 3	10月7日(金)	ごはん		米	105	5	798	31.2	19.0	3.0	557	105	10.8	193	0.36	0.48	41	5.4
10月4日(火)	ごはん		米	105	5	10月7日(金)	ごはん		米	105	5	767	24.4	23.9	2.7	359	79	2.5	341	0.30	0.53	27	6.4											
	牛乳		牛乳	1本	2		ハヤシライス		牛乳	1本	2	798	31.2	19.0	3.0	557	105	10.8	193	0.36	0.48	41	5.4											
	ポトフ		ウインナーソーセージ(輪切り) じゃがいも 人参 玉ねぎ むき枝豆(大豆) コンソメ 塩 あらびき黒こしょう	13 50 25 30 5 1.8 0.3 0.01	1 5 3 4 4		⑤鶏肉のから揚げ		鶏肉 しょうが 酒 濃口しょうゆ でん粉 米油	80 0.75 3 4 10 8	1 4 5 6	10月11日(火)	ごはん		米	105	5	828	28.1	24.1	3.3	410	102	2.8	403	0.48	0.54	36	5.1					
10月5日(水)	ごはん		米	105	5	10月11日(火)	ごはん		米	105	5	828	28.1	24.1	3.3	410	102	2.8	403	0.48	0.54	36	5.1											
	牛乳		牛乳	1本	2		鶏肉のから揚げ		鶏肉 しょうが 酒 濃口しょうゆ でん粉 米油	80 0.75 3 4 10 8	1 4 5 6	⑤鶏肉のレモンソース かけ		鶏肉 黒こしょう でん粉 米油 レモン果汁 砂糖	80 0.01 14 8 2.6 4	1 5 4 5	10月14日(金)	ごはん		米	105	5	863	38.3	22.7	3.2	389	114	3.1	282	0.38	0.63	18	5.2
	ポトフ		ウインナーソーセージ(輪切り) じゃがいも 人参 玉ねぎ むき枝豆(大豆) コンソメ 塩 あらびき黒こしょう	13 50 25 30 5 1.8 0.3 0.01	1 5 3 4 4		⑤鶏肉のから揚げ		鶏肉 しょうが 酒 濃口しょうゆ でん粉 米油	80 0.75 3 4 10 8	1 4 5 6	和風スパゲティ		ちりめんじゃこ スパゲティ 玉ねぎ 小松菜 かつお節 濃口しょうゆ	5 10 20 12 0.2 4	1 5 4 3 1	10月19日(水)	ごはん		米	105	5	819	34.5	23.5	3.2	322	96	2.3	251	0.40	0.58	26	6.3
10月6日(木)	ごはん		米	105	5	10月11日(火)	ごはん		米	105	5	819	34.5	23.5	3.2	322	96	2.3	251	0.40	0.58	26	6.3											
	牛乳		牛乳	1本	2		ハヤシライス		牛乳	1本	2	798	31.2	19.0	3.0	557	105	10.8	193	0.36	0.48	41	5.4											
	ポトフ		ウインナーソーセージ(輪切り) じゃがいも 人参 玉ねぎ むき枝豆(大豆) コンソメ 塩 あらびき黒こしょう	13 50 25 30 5 1.8 0.3 0.01	1 5 3 4 4		⑤鶏肉のから揚げ		鶏肉 しょうが 酒 濃口しょうゆ でん粉 米油	80 0.75 3 4 10 8	1 4 5 6	⑤鶏肉のレモンソース かけ		鶏肉 黒こしょう でん粉 米油 レモン果汁 砂糖	80 0.01 14 8 2.6 4	1 5 4 5																		

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群	栄養価																						
												エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g											
												エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g											
10月12日(水)	ごはん		米	105	5	10月17日(月)	ごはん		米	105	5	837	33.6	26.2	3.1	309	99	2.4	238	0.40	0.51	15	3.6											
	牛乳		牛乳	1本	2		野菜のすまし汁		牛乳 人参 玉ねぎ 青ねぎ 削り節 出し昆布 赤みそ みりん 薄口しょうゆ	1 30 4 15 40 15 12 16	2 1 3 3 3 2	⑤みそかつ		とんかつ 米油 削り節 赤みそ 酒 みりん 砂糖 とんかつソース 濃口しょうゆ	2個 9 0.3 2.5 2 2.2 2.4 1.5 0.7	1 6 1 1 5 5	10月13日(木)	ごはん		米	105	5	788	31.1	22.3	3.3	384	95	2.8	286	0.67	0.51	23	3.6
	鶏肉のクリーム煮		鶏肉 エルボマカロニ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 牛乳 ホワイトルウ いかなゲツト	30 4 15 40 15 12 16	1 5 3 4 3 2		豆腐のすまし汁		豆腐 玉ねぎ みつば 削り節 出し昆布 みりん 薄口しょうゆ	20 20 3 4 0.8 0.5 4	1 4 3 3 5	⑤豚肉のバーベキュー ソースかけ		豚肉 塩 黒こしょう 米油 おろしりんご にんにく しょうが 酒 砂糖 濃口しょうゆ でん粉	3切 0.2 0.02 0.5 3 2 0.1 4 0.5 0.5	1 6 4 3 5	10月18日(火)	ごはん		米	105	5	823	35.9	26.9	3.0	385	99	3.2	233	0.75	0.61	20	3.5
10月13日(木)	ごはん		米	105	5	10月17日(月)	ごはん		米	105	5	823	35.9	26.9	3.0	385	99	3.2	233	0.75	0.61	20	3.5											
	牛乳		牛乳	1本	2		小松菜のみそ汁		牛乳 人参 玉ねぎ 青ねぎ 削り節 出し昆布 赤みそ みりん 薄口しょうゆ	1 30 4 15 40 15 12 16	2 1 3 3 3 2	鶏肉と根菜の煮物		鶏肉 大根 ごぼう 人参 削り節 みりん 砂糖 濃口しょうゆ でん粉	20 20 15 8 0.4 1 1.5 0.5 0.5	1 4 4 3 5	10月18日(火)	ごはん		米	105	5	853	27.4	32.1	2.4	357	102	2.7	188	0.31	0.49	26	5.6
	鶏肉のクリーム煮		鶏肉 エルボマカロニ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 牛乳 ホワイトルウ いかなゲツト	30 4 15 40 15 12 16	1 5 3 4 3 2		小松菜のおかか和え		小松菜 しめじ みりん 濃口しょうゆ かつお節 ぶどうゼリー	30 8 4 1 0.5 1	3 4 4 5	白菜のおびたし		白菜 白菜 もやし とうみょう 削り節 みりん 砂糖 薄口しょうゆ 大豆(レトルト)	10 20 10 3 0.4 1 1.5 3 0.4	1 2 3 4 3	10月19日(水)	ごはん		米	105	5	819	34.5	23.5	3.2	322	96	2.3	251	0.40	0.58	26	6.3
10月14日(金)	ごはん		米	105	5	10月17日(月)	ごはん		米	105	5	819	34.5	23.5	3.2	322	96	2.3	251	0.40	0.58	26	6.3											
	牛乳		牛乳	1本	2		ハヤシライス		牛乳	1本	2	798	31.2	19.0	3.0	557	105	10.8	193	0.36	0.48	41	5.4											
	ポトフ		ウインナーソーセージ(輪切り) じゃがいも 人参 玉ねぎ むき枝豆(大豆) コンソメ 塩 あらびき黒こしょう	13 50 25 30 5 1.8 0.3 0.01	1 5 3 4 4		⑤鶏肉のから揚げ		鶏肉 しょうが 酒 濃口しょうゆ でん粉 米油	80 0.75 3 4 10 8	1 4 5 6	⑤鶏肉のレモンソース かけ		鶏肉 黒こしょう でん粉 米油 レモン果汁 砂糖	80 0.01 14 8 2.6 4	1 5 4 5																		

中学校給食用半製品・加工品の配合表(A)

10月3・17日 梅肉	10月3日 ゆかりふりかけ	10月4・19日 むぎ枝豆(大豆)	10月5日 ひじき入りぎょうざ	10月5・14・27日 ちりめんじゃこ
梅、食塩、しそ	塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)、砂糖 食塩、酵母エキス 酸味料	枝豆、食塩 (大豆由来の原材料を含む)	野菜(キャベツ、玉ねぎ、にら)、鶏肉、豚脂、ひじき、とうもろこしでん粉、しょうゆ 植物油脂(ごま油)、粒状植物性たん白、砂糖、魚介エキス、食塩、香辛料 酵母エキス 皮〔小麦粉、植物油脂(なたね油)、還元でん粉糖化物、食塩、大豆粉〕 ソルビトール、乳化剤、ピロリン酸第二鉄 (小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)	しらす、食塩 ※本製品に使用するしらすは、えび・かに・いか混ぜる漁法で採取しています。
10月6日 ハンバーグ		10月6日 ナタデココ	10月7日 ハヤシルウ	10月7日 ほうれん草オムレツ
食肉(鶏肉、豚肉)、玉ねぎ、豚脂、粒状植物性たん白、砂糖 水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白、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、加工でん粉、セルロース、炭酸カルシウム ピロリン酸第二鉄 (大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)		ナタデココ、砂糖 難消化性デキストリン(水溶性食物繊維) ぶどう濃縮果汁 酸味料、香料	小麦粉、豚脂、砂糖、食塩、ブラウンルウ トマトパウダー、とうもろこしでん粉 粉末ソース、トマト調味料 着色料(カラメル、パプリカ色素) 加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、酸味料 (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む)	液卵 油脂加工品〔植物油脂(なたね油、大豆油)、卵黄、食塩〕、ほうれん草、でん粉発酵調味料 食用卵殻粉、植物油脂(なたね油) トレハロース、加工でん粉 (卵・大豆由来の原材料を含む)
10月11日 きびなごカリカリフライ		10月12日 ホワイトルウ		10月12日 いかなゲット
きびなご、還元水あめ、たん白加水分解物、砂糖、しょうが 食塩、発酵調味料		小麦粉、植物油脂(パーム油)、砂糖、とうもろこしでん粉、食塩、デキストリン 全粉乳、脱脂粉乳、乳等加工品、玉ねぎ加工品、オニオンパウダー、チーズパウダー 酵母エキス、チキンブイヨンパウダー、野菜エキス、ポークエキス、しょうゆ加工品 香辛料、調味油(豚、鶏骨)、バターミルクパウダー、調味料(アミノ酸等)、香料 乳化剤、酸味料、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC) (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)		いか、小麦粉、たらすり身 小麦でん粉 植物油脂(大豆油) 砂糖、食塩、みりん調味料 (小麦・いか・大豆由来の原材料を含む)
10月13日 ぶどうゼリー	10月17日 とんかつ	10月17日 高野豆腐	10月17日 たくあん	10月18日 チヂミ
異性化液糖 異峰濃縮果汁、砂糖 衣〔パン粉、とうもろこしでん粉、 ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料、香料 ぶどう果皮色素	豚ヒレ肉、食塩、ぶどう糖 衣〔パン粉、とうもろこしでん粉、 大豆粉、植物油脂(紅花油)〕 加工でん粉、増粘剤(グァーガム) pH調整剤、乳化剤 (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む)	大豆 豆腐用凝固剤 重曹 (大豆由来の原材料を含む)	大根 漬け原材料〔糖類(異性化液糖、 砂糖)、食塩、小麦たん白酵素分解物、 醸造酢、酒精、とうがらし、ぬか類〕 天かす、いか、たこ、かつおだし、増粘多糖類 (小麦由来の原材料を含む)	野菜(キャベツ、にら) ミックス粉〔小麦粉、米粉、とうもろこしでん粉、食塩、 ぶどう糖、グラニュー糖、小麦でん粉、たん白加水分解物、 増粘剤(グァーガム、キサンタンガム)〕、植物油脂(米油) 天かす、いか、たこ、かつおだし、増粘多糖類 (小麦・いか・大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・乳・さば・鶏肉・豚肉・やまいもを含む 食品を製造
10月18日 大豆(レトルト)	10月19日 がんもどき	10月19日 白菜キムチ	10月20日 ミンチカツ	10月24日 チキンカツ
大豆、食塩 (大豆由来の原材料を含む)	粉末状大豆たん白、植物油脂(なたね油) にんじん、上新粉、大豆食物繊維、食塩 砂糖、揚げ油(なたね油)、クエン酸 (大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・小麦・卵・乳を 含む食品を製造	白菜 漬け原材料〔かつお節エキス、 糖類(砂糖・ぶどう糖果糖液糖)、 昆布エキス、パプリカ、唐辛子、 にんにく、もち米でん粉、食塩〕	豚肉、玉ねぎ、パン粉、鶏肉、小麦粉 バターミックス、砂糖、食塩、しょうゆ、こしょう しょうが、クエン酸第一鉄ナトリウム イーストフード、ビタミンC、増粘剤(グァーガム) クエン酸ナトリウム、硫酸第一鉄 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・ごまを含む食品を製造	鶏肉、衣(パン粉、 でん粉加工品、砂糖、食塩、 植物性たん白、こしょう、 酵母エキス)、加工でん粉 増粘多糖類 (小麦・豚肉由来の原材料 を含む)
10月24日 福神づけ	10月26日 肉団子(フライ済み)		10月28日 白身魚フライ	
大根、なす、きゅうり、れんこん、しょうが、なたまめ しその葉、漬け原材料(異性化液糖、しょうゆ、 食塩、酵母エキス、とうがらし)、酸味料 (小麦・大豆由来の原材料を含む)	食肉(鶏肉、豚肉)、玉ねぎ、豚脂、粒状植物性たん白 水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白、しょうがペースト 食塩、にんにくペースト、香辛料、砂糖、加工でん粉 セルロース、貝カルシウム、ピロリン酸第二鉄、揚げ油(なたね油) (大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)		ホキ、パン粉(小麦粉、ぶどう糖、ショートニング、 イースト、並塩、イーストフード)、コーンスターチ バターMDP(食塩、香辛料、とうもろこしでん粉、 植物繊維、酵母エキス)、加工でん粉 増粘剤(加工でん粉) (小麦由来の原材料を含む)	



10月 中学校給食費のお支払いについて

10月分給食費の口座振替予定日は 11月28日(月)です。

★11月25日(金)までに引き落とし口座への入金をお願いします★

※8・9月分は10月27日(木)に口座振替予定です。10月26日(水)までに入金をお願いします。

中学校給食調理場内ではすべての食材がアレルギーのコンタミネーションの可能性がります。詳細は7月に配布している「中学校給食半製品・加工品の配合表について」をご覧ください。

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	食品群	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	食品群
10月20日(木)	ごはん 牛乳 豚じゃが	○	米	105	5	10月26日(水)	ごはん 牛乳 肉団子のスープ煮	○	米	105	5
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2
			豚肉	10	1				肉団子(フライ済み)	30	1
			余こんにく	20	5				人参	15	3
10月21日(金)	ごはん 牛乳 レタスマニエ	○	米	105	5	10月27日(木)	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁	○	米	105	5
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2
			豚肉	10	1				豆腐	20	1
			春雨	1	5				玉ねぎ	10	4
10月24日(月)	ごはん 牛乳 ポークカレーライス	○	米	105	5	10月28日(金)	ごはん 牛乳 ミネストローネ	○	米	105	5
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2
			豚肉	10	1				豚肉	10	1
			じゃがいも	30	5				人参	20	3
10月25日(火)	ごはん 牛乳 大根のずまじ汁	○	米	105	5	10月31日(月)	ごはん 牛乳 ダッカルビ	○	米	105	5
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2
			大根	25	1				鶏肉	55	1
			えのきたけ	10	4				人参	15	3

栄養価											
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
819	26.4	21.3	2.1	360	109	4.7	A mgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	9.7

栄養価											
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
847	35.8	30.3	2.5	348	99	4.9	A mgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	5.0

栄養価											
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
794	32.4	23.3	2.8	290	90	2.7	A mgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	3.9

栄養価											
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
849	39.9	26.1	3.4	378	112	3.3	A mgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	5.1

栄養価											
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
922	30.0	34.9	3.2	333	96	3.4	A mgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	7.2

栄養価											
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
845	29.0	27.8	2.9	376	89	1.9	A mgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.0

栄養価											
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
785	30.2	20.3	3.5	333	89	4.8	A mgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.5

栄養価											
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
879	28.5	28.8	2.1	331	93	2.8	A mgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	6.2