

# 中学校給食 10月号 (B)

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

- 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

お問い合わせ  
(6843)-9101 学校給食課

<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

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													
10月3日(月)	ごはん		米	105	5	10月6日(木)	ごはん		米	105	5	10月7日(金)	ごはん		米	105	5	10月11日(火)	ごはん		米	105	5	10月14日(金)	ごはん		米	105	5							
	牛乳		牛乳	1本	2		牛乳		牛乳	1本	2		牛乳		牛乳	1本	2		牛乳		牛乳	1本	2		牛乳		牛乳	1本	2							
	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 白みそ	3 25 15 2 0.5 3.8 3.8	1 3 4 1 1		かぼちゃのみそ汁	●	うす揚げ 玉ねぎ 小松菜 出し昆布 削り節 赤みそ 白みそ	3 10 20 0.5 2 3.8 3.8	1 4 3 1 1		ごはん		米	105	5		ごはん		米	105	5		ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5		
	筑前煮		鶏肉 大根 人参 れんこん(水煮) さやいんげん 削り節 みりん 砂糖 濃口しょうゆ	20 15 10 10 5 0.8 4.5 1.5 3.5	1 4 3 4 3 5 5		筑前煮		鶏肉 大根 人参 れんこん(水煮) さやいんげん 削り節 みりん 砂糖 濃口しょうゆ	20 15 10 10 5 0.8 4.5 1.5 3.5	1 4 3 4 3 5 5		ごはん		米	105	5		ごはん		米	105	5		ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5		
梅じそ和え	▲	きゅうり 梅肉 ゆかりふりかけ 砂糖 薄口しょうゆ みかん(缶)	15 1.2 0.3 0.3 0.5 30	4 4 3 5 4	梅じそ和え	▲	きゅうり 梅肉 ゆかりふりかけ 砂糖 薄口しょうゆ みかん(缶)	15 1.2 0.3 0.3 0.5 30	4 4 3 5 4	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5							
みかん缶	●	みかん(缶)	30	4	みかん缶	●	みかん(缶)	30	4	みかん缶	●	みかん(缶)	30	4	みかん缶	●	みかん(缶)	30	4	みかん缶	●	みかん(缶)	30	4	みかん缶	●	みかん(缶)	30	4							
栄養価	770	34.5	18.7	2.5	290	99	2.3	265	0.32	0.64	38	3.7	770	34.5	18.7	2.5	290	99	2.3	265	0.32	0.64	38	3.7	770	34.5	18.7	2.5	290	99	2.3	265	0.32	0.64	38	3.7
10月4日(火)	ごはん		米	105	5	10月7日(金)	ごはん		米	105	5	10月11日(火)	ごはん		米	105	5	10月14日(金)	ごはん		米	105	5													
	牛乳		牛乳	1本	2		牛乳		牛乳	1本	2		牛乳		牛乳	1本	2		牛乳		牛乳	1本	2	牛乳		牛乳	1本	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 1.2 0.3 0.01	1 5 3 4 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 1.2 0.3 0.01	1 5 3 4 4		ごはん		米	105	5		ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5			
	鶏肉のから揚げ	●	鶏肉 おろししょうが 酒 濃口しょうゆ でん粉 なたね油	80 0.75 3 4 10 8	1 4 1 5 6		鶏肉のから揚げ	●	鶏肉 おろししょうが 酒 濃口しょうゆ でん粉 なたね油	80 0.75 3 4 10 8	1 4 1 5 6		ごはん		米	105	5		ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5			
チャブチ	●	豚ひき肉 春雨 玉ねぎ にら おろしにんにく おろししょうが 砂糖 濃口しょうゆ なたね油	12 4 20 10 0.1 0.3 1 3 0.3	1 5 4 3 4 4 5 6	チャブチ	●	豚ひき肉 春雨 玉ねぎ にら おろしにんにく おろししょうが 砂糖 濃口しょうゆ なたね油	12 4 20 10 0.1 0.3 1 3 0.3	1 5 4 3 4 4 5 6	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5							
なます	●	大根 人参 砂糖 酢 塩	25 5 1.2 1.5 0.2	4 3 5	なます	●	大根 人参 砂糖 酢 塩	25 5 1.2 1.5 0.2	4 3 5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5							
栄養価	910	33.5	32.7	2.6	274	95	2.7	361	0.44	0.56	29	8.1	910	33.5	32.7	2.6	274	95	2.7	361	0.44	0.56	29	8.1	910	33.5	32.7	2.6	274	95	2.7	361	0.44	0.56	29	8.1
10月5日(水)	ごはん		米	105	5	10月11日(火)	ごはん		米	105	5	10月14日(金)	ごはん		米	105	5																			
	牛乳		牛乳	1本	2		牛乳		牛乳	1本	2		牛乳		牛乳	1本	2	牛乳		牛乳	1本	2	牛乳		牛乳	1本	2									
	中華スープ	●	ベーコン 玉ねぎ チンゲン菜 中華だし 薄口しょうゆ 塩 こしょう	5 10 20 0.8 2 0.2 0.01	1 4 3		中華スープ	●	ベーコン 玉ねぎ チンゲン菜 中華だし 薄口しょうゆ 塩 こしょう	5 10 20 0.8 2 0.2 0.01	1 4 3		ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5				
	豚肉のしょうが焼き	●	豚肉 玉ねぎ もやし おろししょうが 酒 砂糖 濃口しょうゆ なたね油	60 35 25 1.2 1 6 5 0.2	1 4 4 4 5		豚肉のしょうが焼き	●	豚肉 玉ねぎ もやし おろししょうが 酒 砂糖 濃口しょうゆ なたね油	60 35 25 1.2 1 6 5 0.2	1 4 4 4 5		ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5				
ひじき入りきょうざ	▲	ひじき入りきょうざ なたね油	2 0.2	1 6	ひじき入りきょうざ	▲	ひじき入りきょうざ なたね油	2 0.2	1 6	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5							
ほうれん草とちりめんじゃこの和え物	▲	ちりめんじゃこ ほうれん草 人参 砂糖 濃口しょうゆ かつお節	5 35 5 0.8 2 0.5	1 3 3 5 1	ほうれん草とちりめんじゃこの和え物	▲	ちりめんじゃこ ほうれん草 人参 砂糖 濃口しょうゆ かつお節	5 35 5 0.8 2 0.5	1 3 3 5 1	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5							
なしゼリー	●	なしゼリー(角切り)	30	5	なしゼリー	●	なしゼリー(角切り)	30	5	なしゼリー	●	なしゼリー(角切り)	30	5	なしゼリー	●	なしゼリー(角切り)	30	5	なしゼリー	●	なしゼリー(角切り)	30	5	なしゼリー	●	なしゼリー(角切り)	30	5							
栄養価	853	32.0	29.3	3.1	351	114	3.4	293	0.67	0.59	28	3.5	853	32.0	29.3	3.1	351	114	3.4	293	0.67	0.59	28	3.5	853	32.0	29.3	3.1	351	114	3.4	293	0.67	0.59	28	3.5

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													
10月12日(水)	ごはん		米	105	5	10月17日(月)	ごはん		米	105	5	10月18日(火)	ごはん		米	105	5																			
	牛乳		牛乳	1本	2		牛乳		牛乳	1本	2		牛乳		牛乳	1本	2	牛乳		牛乳	1本	2	牛乳		牛乳	1本	2									
	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	30 4 15 40 15	1 5 3 4 3		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	30 4 15 40 15	1 5 3 4 3		ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5				
	いかなげつ	●	いかなげつ なたね油 まぐろ(レトルト) 大根おろし しめじ 青ねぎ みりん 薄口しょうゆ	2 4 18 25 12 3 0.9 2	1 6 1 4 4 3		いかなげつ	●	いかなげつ なたね油 まぐろ(レトルト) 大根おろし しめじ 青ねぎ みりん 薄口しょうゆ	2 4 18 25 12 3 0.9 2	1 6 1 4 4 3		ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5				
豚ひじきふりかけ	●	豚ひき肉 ひじき 酒 みりん 砂糖 薄口しょうゆ なたね油	15 1 0.5 1 1 1.5 0.3	1 2 5 5 1 5 6	豚ひじきふりかけ	●	豚ひき肉 ひじき 酒 みりん 砂糖 薄口しょうゆ なたね油	15 1 0.5 1 1 1.5 0.3	1 2 5 5 1 5 6	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5							
栄養価	873	30.7	33.7	3.0	308	90	2.2	240	0.39	0.51	15	3.5	873	30.7	33.7	3.0	308	90	2.2	240	0.39	0.51	15	3.5	873	30.7	33.7	3.0	308	90	2.2	240	0.39	0.51	15	3.5
10月13日(木)	ごはん		米	105	5	10月18日(火)	ごはん		米	105	5	10月19日(水)	ごはん		米	105	5																			
	牛乳		牛乳	1本	2		牛乳		牛乳	1本	2		牛乳		牛乳	1本	2	牛乳		牛乳	1本	2	牛乳		牛乳	1本	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 塩	20 20 3 2 0.5 0.5 4 0.2	1 4 3 3 4		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 塩	20 20 3 2 0.5 0.5 4 0.2	1 4 3 3 4		ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5				
	豚肉のバーベキューソースかけ	●	豚肉 塩 黒こしょう なたね油 おろしりんご おろしにんにく おろししょうが 酒 砂糖 濃口しょうゆ でん粉	3 0.2 0.02 3 3 0.1 0.1 2 3 4 0.5	1 6 4 5 3 4 5		豚肉のバーベキューソースかけ	●	豚肉 塩 黒こしょう なたね油 おろしりんご おろしにんにく おろししょうが 酒 砂糖 濃口しょうゆ でん粉	3 0.2 0.02 3 3 0.1 0.1 2 3 4 0.5	1 6 4 5 3 4 5		ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5				
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 薄口しょうゆ	20 20 15 8 0.4 1 1.5 3	1 4 4 3 3 5	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 薄口しょうゆ	20 20 15 8 0.4 1 1.5 3	1 4 4 3 3 5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5							
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	8 1 1 2 0.5	4 4 3 1	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	8 1 1 2 0.5	4 4 3 1	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5	ごはん		米	105	5							
ぶどうゼリー	▲	ぶどうゼリー	1	5	ぶどうゼリー	▲	ぶどうゼリー	1	5	ぶどうゼリー	▲	ぶどうゼリー	1	5	ぶどうゼリー	▲	ぶどうゼリー	1	5	ぶどうゼリー	▲	ぶどうゼリー	1	5	ぶどうゼリー	▲	ぶどうゼリー	1	5							
栄養価	826	34.7	26.9	2.7	322	90	2.7	233	0.74	0.60	20	3.4	826	34.7	26.9	2.7	322	90	2.7	233	0.74	0.60	20	3.4	826											

