

中学校給食

11月号(A)

豊中市教育委員会

お問い合わせ

(6843)-9101 学校給食課

※黄桃(缶)の配合は、7月に配布している「中学校給食用年間使用食品の配合表について」に掲載していますが、
原材料に変更があったため、当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表(A)」でご確認ください。

中学校給食予定献立表 令和4年(2022年)11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「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

6つの食品群

◆1群…たんぱく質が多く、おもに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							
11月1日(火)	ごはん		米	105	5	11月7日(月)	ごはん		米	105	5							
	牛乳	○	牛乳	1本	2		牛乳	○	牛乳	1本	2							
	玉ねぎと油揚げのみそ汁	●	うす揚げ 玉ねぎ しめじ 削り節 出し昆布 赤みそ	25 5 10 4 0.8 9	1 4 4 1		大根のみそ汁	●	うす揚げ 大根 人参 出し昆布 削り節 赤みそ	3 30 10 0.8 4 9	1 4 3 1							
	さわらのおろししょうゆかけ	●	さわら 米油 大根おろし みりん 薄口しょうゆ	1切 0.2 20 1.7 3	1 6 4		照り焼きハンバーグ	▲	ハンバーグ 米油 青ねぎ みりん 砂糖	1個 0.2 5 1 1	1 6 3 5							
	ナポリタンスパゲティ	●	スパゲティ 玉ねぎ ピーマン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう オリーブ油	7 10 20 6 7 1 0.1 0.02 0.8	1 5 4 3		マカロニサラダ	●	エルボマカロニ 人参 玉ねぎ きゅうり 塩 こしょう	10 10 15 15 0.2 0.01	5 3 4 4							
	ほうれん草のごまマヨ和え	●	ほうれん草 人参 白すりごま 濃口しょうゆ マヨネーズ風ドレッシング	35 5 0.6 0.5 4	3 3 6 6		枝豆	●	マヨネーズ風ドレッシング 枝豆(大豆) 塩	8 40 0.2	6 4							
	ゆかりふりかけ	▲	ゆかりふりかけ(小袋)	1袋	3		ブロッコリーとコーンのソテー	●	ブロッコリー とうもろこし 濃口しょうゆ 塩 こしょう 米油	28 5 1 0.09 0.02 0.3	3 4 6							
	栄養価	エネルギー kcal 772	たんぱく質 g 34.5	脂肪 g 21.2	ナトリウム (食塩相当量) g 2.9		カルシウム mg 363	マグネシウム mg 127	鉄 mg 3.5	ビタミン A μgRAE 250	B1 mg 0.29	B2 mg 0.46	C mg 24	食物繊維 g 4.1				
	ごはん		米	105	5		11月8日(火)	ごはん		米	105	5						
	牛乳	○	牛乳	1本	2			牛乳	○	牛乳	1本	2						
白菜のコンソメスープ	●	白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ 薄口しょうゆ 塩	30 5 5 0.01 1.7 1.5 0.2	4 3 4 3	かみかみどん	●		つきごんにゃく ピーマン 人参 ごぼう きくらげ 白いりごま	55 20 20 30 1 0.7	5 3 3 4 4 6								
鶏肉のあまから揚げ	●	鶏肉 しょうが 砂糖 濃口しょうゆ こしょう でん粉 米油	80 1 2 3 0.02 9 8	1 4 5	ビーフブロック	▲		ビーフブロック 米油	1個 9	5 6								
もやしのマスタード和え	▲	焼き豚 春雨 もやし にら つぶ入りマスタード みりん 砂糖 薄口しょうゆ 米油	5 2 45 10 0.9 0.9 1 2.5 0.3	1 3 4 3 5	ほうれん草のおかか和え	●		ほうれん草 えのきたけ みりん 濃口しょうゆ かつお節	50 10 1 2 0.5	3 4 4								
切干大根の煮物	●	うす揚げ 切干大根 酒 みりん 砂糖 薄口しょうゆ	5 8 2 2 1.5 2.5	1 4 2 5	しばづけ	▲		しばづけ	10	4								
ぎつまいものあま煮	●	ぎつまいも 砂糖 薄口しょうゆ	30 1 5	5	栄養価	エネルギー kcal 845		たんぱく質 g 34.1	脂肪 g 25.5	ナトリウム (食塩相当量) g 2.8	カルシウム mg 563	マグネシウム mg 140	鉄 mg 11.4	ビタミン A μgRAE 264	B1 mg 0.45	B2 mg 0.55	C mg 40	食物繊維 g 9.2
ごはん		米	105	5	11月9日(水)	ごはん			米	105	5							
牛乳	○	牛乳	1本	2		牛乳		○	牛乳	1本	2							
きのこシチュー	●	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ 粉チーズ 牛乳 ホワイトルウ 塩 こしょう 米油	40 5 40 5 5 3 4 2 2 10 0.1 0.02 0.3	1 5 4 4 4 4 2 2 5		鶏肉の南蛮づけ		●	鶏肉 塩 こしょう でん粉 米油 玉ねぎ 砂糖 酢 薄口しょうゆ	80 0.1 0.01 8 8 15 5.5 5.5 5.5	1							
かぼちゃひき肉フライ	▲	かぼちゃひき肉フライ 米油	1個 9	3 6		かぼちゃのあま煮	●	かぼちゃ 砂糖 濃口しょうゆ	50 2 3	3 5								
チンゲン菜とベーコンのソテー	●	ベーコン キャベツ チンゲン菜 人参 とうもろこし 薄口しょうゆ 塩 こしょう 米油	7 20 20 10 1.5 0.01 0.3	1 4 3 3 4 6		人参しりしり	●	濃口しょうゆ まくろ(レトルト) 人参 砂糖 薄口しょうゆ 米油	3 5 30 0.3 2 0.3	1 1 3 6								
黄桃缶	▲	黄桃(缶)	30	4		パインアップル缶	●	パインアップル(缶)	30	4								
栄養価	エネルギー kcal 884	たんぱく質 g 23.8	脂肪 g 29.5	ナトリウム (食塩相当量) g 2.5		カルシウム mg 337	マグネシウム mg 93	鉄 mg 2.1	ビタミン A μgRAE 271	B1 mg 0.38	B2 mg 0.50	C mg 37	食物繊維 g 8.1					

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			
11月10日(木)	ごはん		米	105	5	11月16日(水)	ごはん		米	105	5			
	牛乳	○	牛乳	1本	2		牛乳	○	牛乳	1本	2			
	ポイコーゴロ	●	豚肉 キャベツ 玉ねぎ たけのこ(水煮) 人参 にんにく トウバンジャン チンゲンジャン 酒 砂糖 濃口しょうゆ 米油 でん粉 オムレツ 玉ねぎ しょうが 中華だし みりん 薄口しょうゆ	50 50 30 15 10 0.2 0.15 6 3 1.5 3.5 1 0.8 1 15 0.3 0.5 0.5 1 0.2 0.01 0.3 0.5 0.5	2 4 4 4 3 4 6 5		豚肉のバーベキューソースかけ	●	豚肉 塩 黒こしょう 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 まくろ(レトルト) 春雨 きゅうり 中華ドレッシング 小松菜 みりん 濃口しょうゆ キャンディーチーズ	1 1 3切 0.2 0.3 0.1 2 3 4 0.5 10 8 10 6 35 5 2	1 1 6 4 6 3 5 5 4 6 3 2			
	あんかけずみレゾ	▲	オムレツ 玉ねぎ しょうが 中華だし みりん 薄口しょうゆ こしょう ごま油 でん粉	1個 15 0.3 0.5 0.5 1 0.2 0.01 0.3 0.5	1 4 4 1 6		春雨の中華風サラダ	●	まくろ(レトルト) 春雨 きゅうり 中華ドレッシング 小松菜 みりん 濃口しょうゆ キャンディーチーズ	10 8 10 6 35 5 2	1 1 6 3 6 3 2			
	天根とハムのサラダ	●	ハム 大根 きゅうり イタリアンドレッシング 干しいたけ ひじき みりん 酢 濃口しょうゆ	10 35 10 6 4 2 0.3 3.2	1 4 4 6 2		ギョウザ	●	ギョウザ 焼きふ 大根 人参 わかめ 削り節 出し昆布 みりん 薄口しょうゆ	3 25 5 0.4 4 0.8 0.5 4	2 5 3 2			
	栄養価	エネルギー kcal 832	たんぱく質 g 32.8	脂肪 g 27.9	ナトリウム (食塩相当量) g 3.3		カルシウム mg 439	マグネシウム mg 95	鉄 mg 2.4	ビタミン A μgRAE 219	B1 mg 0.75	B2 mg 0.67	C mg 33	食物繊維 g 4.4

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								
11月11日(金)	ごはん		米	105	5	11月17日(木)	ごはん		米	105	5								
	牛乳	○	牛乳	1本	2		牛乳	○	牛乳	1本	2								
	豆腐のずみ汁	●	豆腐 玉ねぎ 青ねぎ 削り節 出し昆布 みりん 薄口しょうゆ 塩	25 10 5 4 0.8 0.5 4 0.2	1 4 3		さばのみりんづけ	▲	さばのみりんしょうゆづけ 米油 ハム キャベツ 人参 イタリアンドレッシング うす揚げ チンゲン菜 人参 削り節 みりん 砂糖 薄口しょうゆ	3 25 5 0.4 4 0.8 0.5 4 0.2 1切 0.2 10 40 5 3 5 1 0.2 0.6 2.5	1 6 1 1 1 6 3 3 5 3 5								
	さんまのかぼ焼き風	▲	さんま(でん粉付き) 米油 酒 砂糖 濃口しょうゆ でん粉 ささみ(レトルト) もやし 玉ねぎ しめじ コンソメ 塩 こしょう	2個 6 1.2 2.4 0.2 0.2 15 30 15 5 0.5 0.2 0.01 0.3	1 6 5 5 1 4 4 6		ギョウザ	●	ギョウザ 焼きふ 大根 人参 わかめ 削り節 出し昆布 みりん 薄口しょうゆ	3 25 5 0.4 4 0.8 0.5 4	1 6 1 1 6 3 5								
	もやしとささみのソテー	●	もやし 玉ねぎ しめじ コンソメ 塩 こしょう	15 15 5 0.5 0.2 0.01	4 4 4		チンゲン菜の煮びだし	●	うす揚げ チンゲン菜 人参 削り節 みりん 砂糖 薄口しょうゆ	5 1 30 10 0.6 2.5	1 3 3 5								
	白菜のごま和え	●	白菜 人参 白すりごま みりん 砂糖 濃口しょうゆ	35 4 0.3 0.3 0.6 1.5	4 3 6 5		ぎつまいものレモン煮	●	ぎつまいも レモン果汁 砂糖	30 1.3 2.5	4 5 3								
	ゆかりふりかけ	▲	ゆかりふりかけ(小袋)	1袋	3		栄養価	エネルギー kcal 838	たんぱく質 g 30.8	脂肪 g 28.2	ナトリウム (食塩相当量) g 2.7	カルシウム mg 384	マグネシウム mg 110	鉄 mg 2.8	ビタミン A μgRAE 301	B1 mg 0.39	B2 mg 0.61	C mg 38	食物繊維 g 3.8
	栄養価	エネルギー kcal 818	たんぱく質 g 31.4	脂肪 g 28.8	ナトリウム (食塩相当量) g 2.9		カルシウム mg 363	マグネシウム mg 95	鉄 mg 2.6	ビタミン A μgRAE 173	B1 mg 0.25	B2 mg 0.57	C mg 16	食物繊維 g 2.9					

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								
11月14日(月)	ごはん		米	105	5	11月18日(金)	ごはん		米	105	5								
	牛乳	○	牛乳	1本	2		牛乳	○	牛乳	1本	2								
	玉ねぎのみそ汁	●	玉ねぎ 白菜 青ねぎ 削り節 出し昆布 赤みそ 赤みそ 野菜入りミンチカツ 米油 ベーコン スパゲティ 玉ねぎ 小松菜 にんにく とうがらし 薄口しょうゆ 塩 こしょう オリーブ油	20 15 5 4 0.8 9 1 9 5 12 10 10 0.1 0.01 1 0.2 0.01 0.5	4 3 3 4 4 1 6 6 5 5 4 4 6		韓国風肉じゃが	●	豚肉 糸こんにゃく じゃがいも 人参 玉ねぎ しょうが にんにく 白すりごま コンソメ 酒 砂糖 濃口しょうゆ 米油 魚介ナゲット 醤油 ささみ(レトルト) ブロッコリー 人参 とうもろこし フレンチドレッシング ※どうぞりー	30 15 45 20 40 0.3 0.1 0.6 1.5 0.2 1 2.8 6 0.2 3 6 5 3 7 1	2 5 3 4 4 6 1 3 4 6 3 3 5								
	野菜入りミンチカツ	▲	野菜入りミンチカツ 米油	1個 9	1 6		魚介ナゲット	▲	魚介ナゲット 醤油	3個 6	1 6								
	ババコジチニフ	●	ベーコン スパゲティ 玉ねぎ 小松菜 にんにく とうがらし 薄口しょうゆ 塩 こしょう オリーブ油	5 9 5 10 10 0.1 0.01 1 0.2 0.01 0.5	1 6 6 5 3 4 6		ブロッコリーの和え物	●	ささみ(レトルト) ブロッコリー 人参 とうもろこし フレンチドレッシング ※どうぞりー	5 3 5 3 7 1	3 3 4 5								
	きんぴらごぼう	●	つきごんにゃく ごぼう 人参 酒 みりん 砂糖 濃口しょうゆ	5 25 5 1 1 1 2	5 4 3 5		※どうぞりー	▲	※どうぞりー	1個	5								
	みかん缶	●	みかん(缶)	30	4		栄養価	エネルギー kcal 837	たんぱく質 g 30.3	脂肪 g 24.4	ナトリウム (食塩相当量) g 2.2	カルシウム mg 394	マグネシウム mg 95	鉄 mg 4.2	ビタミン A μgRAE 288	B1 mg 0.56	B2 mg 0.47	C mg 42	食物繊維 g 9.6
	栄養価	エネルギー kcal 839	たんぱく質 g 24.4	脂肪 g 24.8	ナトリウム (食塩相当量) g 2.4		カルシウム mg 430	マグネシウム mg 138	鉄 mg 3.6	ビタミン A μgRAE 134	B1 mg 0.196	B2 mg 0.34	C mg 0.44	食物繊維 g 23					

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			
11月15日(火)	ごはん		米	105	5	11月21日(月)	ごはん		米	105	5			
	牛乳	○	牛乳	1本	2		牛乳	○	牛乳	1本	2			
	鶏肉とキャベツのソテー	●	鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 白ねぎ しょうが 酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう オリーブ油	50 40 15 30 10 0.2 1 3.5 0.3 0.03 0.5	1 4 3 4 4 4 6		豚肉のしょうが焼き	●	豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン しょうが 酒 みりん 砂糖 濃口しょうゆ	60 5 30 30 1 2 1 1 5	1 3 4 3 4 5			
	春巻き	▲	春巻き 米油	1個 5	6 6		チンゲン菜のおひたし	●	チンゲン菜 白菜 人参 削り節 みりん 砂糖 濃口しょうゆ	30 20 4 5 0.4 0.6 2	3 3 3 3 3 3			
	切干大根のカレー煮	●	ハム 切干大根 人参 削り節 カレー粉 みりん 砂糖 濃口しょうゆ	10 11 5 0.15 0.8 1.5 2	1 4 3 5		かぼちゃのサラダ	●	薄口しょうゆ かぼちゃ きゅうり りんご酢 塩 こしょう マヨネーズ風ドレッシング ※どうぞりー	3 30 10 0.8 0.2 4.5 20	3 3 4 4 6 1			
	じゃこビニマシ	▲	ちりめんじゃこ ピーマン 酒 砂糖 濃口しょうゆ 米油	5 25 0.5 0.5 1.5 0.3	1 3 5 6		金時豆のあま煮	▲	金時豆のあま煮	20	1			
	栄養価	エネルギー kcal 845	たんぱく質 g 29.7	脂肪 g 27.3	ナトリウム (食塩相当量) g 2.8		カルシウム mg 360	マグネシウム mg 104	鉄 mg 3.6	ビタミン A μgRAE 288	B1 mg 0.42	B2 mg 0.49	C mg 50	食物繊維 g 8.3

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								
11月21日(月)	ごはん		米	105	5	11月21日(月)	ごはん		米	105	5								
	牛乳	○	牛乳	1本	2		牛乳	○	牛乳	1本	2								
	鶏肉とキャベツのソテー	●	鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 白ねぎ しょうが 酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう オリーブ油	50 40 15 30 10 0.2 1 3.5 0.3 0.03 0.5	1 4 3 4 4 4 6		チンゲン菜のおひたし	●	チンゲン菜 白菜 人参 削り節 みりん 砂糖 濃口しょうゆ	30 20 4 5 0.4 0.6 2	3 3 3 3 3 3								
	春巻き	▲	春巻き 米油	1個 5	6 6		かぼちゃのサラダ	●	薄口しょうゆ かぼちゃ きゅうり りんご酢 塩 こしょう マヨネーズ風ドレッシング ※どうぞりー	3 30 10 0.8 0.2 4.5 20	3 3 4 4 6 1								
	切干大根のカレー煮	●	ハム 切干大根 人参 削り節 カレー粉 みりん 砂糖 濃口しょうゆ	10 11 5 0.15 0.8 1.5 2	1 4 3 5		金時豆のあま煮	▲	金時豆のあま煮	20	1								
	じゃこビニマシ	▲	ちりめんじゃこ ピーマン 酒 砂糖 濃口しょうゆ 米油	5 25 0.5 0.5 1.5 0.3	1 3 5 6		栄養価	エネルギー kcal 791	たんぱく質 g 27.8	脂肪 g 23.5	ナトリウム (食塩相当量) g 3.0	カルシウム mg 314	マグネシウム mg 86	鉄 mg 2.0	ビタミン A μgRAE 311	B1 mg 0.61	B2 mg 0.55	C mg 43	食物繊維 g 5.5
	栄養価	エネルギー kcal 845	たんぱく質 g 29.7	脂肪 g 27.3	ナトリウム (食塩相当量) g 2.8		カルシウム mg 360	マグネシウム mg 104	鉄 mg 3.6	ビタミン A μgRAE 288	B1 mg 0.42	B2 mg 0.49	C mg 50	食物繊維 g 8.3					

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
11月22日(火)	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ	○	米	105	5	11月28日(月)	ごはん 牛乳 豚汁	○	米	105	5
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2
			豚ひき肉	20	1				豚肉	60	1
			厚揚げ	60	1				鶏肉	15	5
			人参	20	3				人参	10	3
			玉ねぎ	45	4				大根	10	4
			青ねぎ	5	3				しめじ	3	4
			干しいいたけ	0.2	4				青ねぎ	2	3
			にんにく	0.3	4				削り節	4	4
			しょうが	0.3	4				出し昆布	0.8	5
			しょうが	0.3	4				みりん	0.5	5
			赤みそ	1.2	1				薄口しょうゆ	4	4
			赤だしみそ	2	1				塩	0.2	5
			トウモロコシ	0.2	1				でん粉	1.2	5
			コチジャン	0.8	5				さげフライ	1個	1
			砂糖	1	5				米油	9	6
			濃口しょうゆ	3.5	6				ポークしょうまい	3個	1
塩	0.25	6	白菜	40	4						
ごま油	0.5	6	人参	5	3						
米油	0.15	6	ゆず果汁	1	4						
でん粉	0.9	5	削り節	0.1	4						
ひじき入りぎょうざ	3個	1	みりん	1	2						
ウインナーソーゼージ(輪切り)	5.4	6	薄口しょうゆ	2	2						
人参	5	1	ゆかりふりかけ(小袋)	1袋	3						
玉ねぎ	15	3									
さやいんげん	35	4									
薄口しょうゆ	5	3									
塩	0.5	3									
しょう	0.2	3									
こしょう	0.01	6									
米油	0.3	6									
りんご酢	0.30	4									

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
値	858	27.8	28.5	2.2	283	78	3.2	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.9
栄	797	31.4	23.7	3.0	572	131	3.1	230	0.38	0.46	14	5.3
養												
価												

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	
11月24日(木)	ごはん 牛乳 のつべい汁	○	米	105	5	11月29日(火)	ごはん 牛乳 鶏肉のトマト煮	○	米	105	5	
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2	
			鶏肉	5	1				鶏肉	60	1	
			うす揚げ	15	5				じゃがいも	30	5	
			里いも	5	5				人参	10	3	
			人参	10	3				玉ねぎ	30	4	
			大根	10	4				トマト(缶)	23	3	
			しめじ	3	4				むぎ枝豆(大豆)	25	4	
			青ねぎ	2	3				パスタ	0.02	3	
			削り節	4	4				トマトケチャップ	11	5	
			出し昆布	0.8	5				砂糖	2.5	5	
			みりん	0.5	5				濃口しょうゆ	4	4	
			薄口しょうゆ	4	4				塩	0.1	6	
			塩	0.2	5				こしょう	0.02	6	
			でん粉	1.2	5				米油	0.3	6	
			さげフライ	1個	1				あじフライ	1個	1	
			米油	9	6				米油	7.5	6	
ポークしょうまい	3個	1	あじフライ	1個	1							
白菜	40	4	米油	10	1							
人参	5	3	ペニゴン	8	5							
ゆず果汁	1	4	ペンネマカロニ	8	5							
削り節	0.1	4	玉ねぎ	10	4							
みりん	1	2	小松菜	7	3							
薄口しょうゆ	2	2	しめじ	7	4							
ゆかりふりかけ(小袋)	1袋	3	マッシュルーム	7	4							
			にんにく	0.05	4							
			コンソメ	0.5	5							
			酒	0.7	7							
			塩	0.05	6							
			こしょう	0.01	6							
			米油	0.3	6							
			野菜ふりかけ(小袋)	1袋	3							
栄養価	862	34.3	26.1	2.7	350	100	2.5	203	0.48	0.53	16	3.4

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	
11月25日(金)	ごはん 牛乳 ポークカレーライス	○	米	105	5	11月30日(水)	ごはん 牛乳 中華スープ	○	米	105	5	
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2	
			豚肉	25	1				ウインナーソーゼージ(輪切り)	10	1	
			じゃがいも	30	5				キャベツ	20	4	
			人参	10	3				玉ねぎ	10	4	
			玉ねぎ	30	4				中華だし	2	2	
			しょうが	0.15	4				薄口しょうゆ	1.5	5	
			にんにく	0.15	4				塩	0.2	6	
			おろしりんご	3	4				こしょう	0.01	6	
			カレールウ	16	5				ポークコロッケ	1個	5	
			カレー粉	0.2	2				スラッピージョー	9	6	
			トマトケチャップ	1	1				豚ひき肉	10	1	
			ウスターソース	1.5	5				牛ひき肉	5	1	
			とんかつソース	1.5	5				人参	5	3	
			濃口しょうゆ	1	1				玉ねぎ	25	4	
			塩	0.1	2				トマトケチャップ	5	5	
			こしょう	0.02	6				トマトソース	5	5	
米油	0.2	6	赤ワイン	1	1							
チキンナゲット	3個	1	ウスターソース	1.5	5							
米油	6	6	塩	0.05	6							
もやし	35	4	こしょう	0.01	6							
きゅうり	12	4	米油	0.1	6							
人参	3	3	でん粉	0.3	5							
かんきつドレッシング	7.5	6	ほうれん草	30	3							
福神づけ	10	4	えのきたけ	10	4							
			砂糖	0.6	5							
			濃口しょうゆ	2	2							
			大豆(炒り)	2.2	5							
			砂糖	2	2							
			濃口しょうゆ	2	2							
栄養価	916	27.3	34.3	3.7	274	83	4.4	188	0.42	0.50	19	7.0

中学校給食用半製品・加工品の配合表(A)

11月1・11・24日 ゆかりふりかけ(小袋)	11月2日 焼き豚	11月2日 つぶ入りマスタード
塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)、砂糖、食塩、酵母エキス、酸味料	豚ロース肉、食塩、砂糖、香辛料(豚肉由来の原材料を含む)	醸造酢、からし、植物油(大豆油)、食塩、ぶどう発酵調味料、ソテーオニオン、ポークエキスパウダー、香辛料、にんにく調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物(小麦・大豆・豚肉・りんご由来の原材料を含む)

11月4日 粉チーズ	11月4日 ホワイトルウ	11月4日 かぼちゃひき肉フライ
ナチュラルチーズ、食塩、乳化剤(乳由来の原材料を含む)	小麦粉、植物油(パーム油)、砂糖、とうもろこしでん粉、デキストリン、食塩、全粉乳、脱脂粉乳、玉ねぎ加工品、オニオンパウダー、チーズパウダー、チキンブイヨンパウダー、酵母エキス、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)	野菜(かぼちゃ、玉ねぎ)、豚肉、砂糖、しょうゆ、豚脂、粒状植物性たん白、とうもろこしでん粉、発酵調味料、小麦グルテン酵素分解物、ウスターソース、パン粉、香辛料、衣〔パン粉、とうもろこしでん粉、大豆でん粉、小麦粉、植物油(なたね油、パーム油)、還元水あめ、粉末状植物性たん白〕、加工でん粉、調味料(アミノ酸)、乳化剤、着色料(カラメル、紅こうじ、ラック)(小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・卵・乳を含む食品を製造

11月4日 黄桃(缶)	11月7日 ハンバーグ	11月7日 枝豆(大豆)	11月8日 ビーフコロッケ
黄もも、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸(人も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、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)	枝豆、食塩(大豆由来の原材料を含む)	野菜(馬鈴薯、玉ねぎ)、牛肉、粒状植物性たん白、乾燥マッシュポテト、糖類(砂糖、果糖)、しょうゆ、牛脂、食塩、香辛料、衣〔パン粉、小麦粉、コーンフラワー、植物油(大豆油)、還元水あめ、ショートニング〕、加工でん粉、調味料(アミノ酸)、着色料(ココア、カラメル)、香料(小麦・乳・牛肉・大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵を含む食品を製造

11月8日 しばづけ	11月10日 オムレツ	11月11日 さんま(でん粉付き)	11月14日 野菜入りミンチカツ
きゅうり、しょうが、しその葉、漬け原材料(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、アミノ酸液、梅酢、醸造酢、昆布エキス、食塩)、酸味料、野菜色素(大豆由来の原材料を含む)	液卵、油脂加工品〔植物油(大豆油)、卵黄、食塩〕、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉、植物油(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)	さんま、じゃがいもでん粉、白しょうゆ、みりん風調味料、しょうが(小麦・大豆由来の原材料を含む)	野菜(玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、ほうれん草)、豚肉、粒状植物性たん白、パン粉、砂糖、馬鈴薯でん粉、食塩、香辛料、衣〔パン粉、小麦粉、コーンフラワー、植物油(大豆油、なたね油、パーム油)〕、ドロマイト、加工でん粉、ピロリン酸鉄、焼成カルシウム、カラメル色素(小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・乳を含む食品を製造

11月15日 春巻き	11月15日 ちりめんじゃこ	11月16日 大豆(レトルト)	11月17日 焼きふ	11月17日 さばみりんしょうゆづけ
野菜(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、根深ねぎ)、豚肉、難消化性デキストリン、春雨、しょうゆ、ポークオイル、グラニュー糖、植物油(ごま油)、ポークミートペースト、ひじき、おろししょうが、食塩、オイスターソース、酵母エキス、乾燥パン酵母、香辛料、皮〔小麦粉、植物油(大豆油、なたね油、パーム油)、みりん、還元水あめ、食塩、馬鈴薯でん粉〕、加工でん粉、ピロリン酸鉄、増粘多糖類、乳化剤、調味料(アミノ酸等)(小麦・ごま・大豆・豚肉・セラチン由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・乳を含む食品を製造	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。	大豆、食塩(大豆由来の原材料を含む)	小麦粉、小麦たん白(小麦由来の原材料を含む)	さば、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料(小麦・さば・大豆由来の原材料を含む)

11月18日 魚介ナゲット	11月18・28日 ぶどうゼリー	11月21日 金時豆のあま煮	11月22日 赤だしみそ
魚肉(たちうお、いか、あじ、いわし、たら)、オニオンソテー、ぶり中骨加工品(ぶり中骨、砂糖、食塩)、砂糖、馬鈴薯でん粉、粒状植物性たん白、ラード、発酵調味料、ワイン、おろししょうが、食塩、酵母エキス、昆布エキス、たん白自己消化物、衣(小麦粉、コーンフラワー、とうもろこしでん粉、大豆粉、ぶどう糖、食塩)、揚げ油(大豆油)、加工でん粉、リン酸塩(ナトリウム)、増粘剤(キサンタンガム)、ソルビトール、ピロリン酸第二鉄(小麦・いか・大豆由来の原材料を含む) ※本製品で使用しているたちうおは、えび・かにを食べています。	異性化液糖、巨峰濃縮果汁、砂糖、還元水あめ、食塩、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ぶどう果皮色素	金時豆、砂糖、還元水あめ、食塩	米みそ(大豆、米、食塩)、豆みそ(大豆、食塩)、カラメル色素(大豆由来の原材料を含む)

11月22日 ひじき入りぎょうざ	11月24日 さげフライ	11月24日 ポークしゅうまい
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(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、衣〔小麦粉、コーンフラワー、とうもろこしでん粉、大豆粉、ぶどう糖、食塩〕、揚げ油(大豆油)、加工でん粉、リン酸塩(ナトリウム)、増粘剤(キサンタンガム)、ソルビトール、ピロリン酸第二鉄(小麦・いか・大豆由来の原材料を含む) ※本製品で使用するたちうおは、えび・かにを食べています。	鮭、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・鮭由来の原材料を含む)	豚肉、玉ねぎ、小麦粉(皮)、パン粉、馬鈴薯でん粉、粒状小麦たん白、砂糖、食塩、しょうゆ、こしょう、しょうが、イーストフード、ビタミンC、紅こうじ色素(小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・ごま・鶏肉・豚肉を含む食品を製造

11月25日 チキンナゲット	11月25日 福神づけ	11月28日 豆腐ハンバーグ
鶏肉、つなぎ(コーンスターチ、パン粉)、豚脂、粉末状植物性たん白、しょうゆ、食塩、チキンスープ、香辛料、たん白加水分解物、おろしにんにく、デキストリン、酵母エキス	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)	鶏肉、豆腐、玉ねぎ、パン粉、豚脂、粉末状大豆たん白、粒状大豆たん白、植物油(なたね油)、砂糖、しょうゆ、食塩、デキストリン、香辛料、加工でん粉、貝カルシウム、豆腐用凝固剤(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・卵・乳を含む食品を製造

11月29日 むぎ枝豆(大豆)	11月29日 あじフライ
枝豆、食塩(大豆由来の原材料を含む)	めあじ、衣〔パン粉(小麦、ショートニング、イースト)、ぶどう糖、食塩、米こうじ)、小麦粉、バターミックス(小麦、コーンスターチ、ぶどう糖、植物性たん白)、食塩、こしょう)、増粘剤(グアーガム)(小麦由来の原材料を含む)
11月29日 野菜ふりかけ(小袋)	
塩蔵青菜(塩蔵広島菜、塩蔵京菜、塩蔵大根葉)、砂糖、かつお削り節、塩蔵赤しそ、食塩、かぼちゃフレック、にんじんフレック、みりん、酵母エキス、かつお削り節粉末、食用植物油(オリーブ油)、昆布エキス、酸味料、酸化防止剤(ビタミンE)	
11月30日 ポークコロッケ	
野菜(馬鈴薯、玉ねぎ)、豚肉、砂糖、乾燥マッシュポテト、植物油、豚脂、食塩、香辛料、衣〔パン粉、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、植物油、還元水あめ、でん粉〕、炭酸カルシウム、ピロリン酸鉄(小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・乳を含む食品を製造	

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「中学校給食用年間使用食品の配合表について」をご覧ください。

11月

中学校給食費のお支払いについて

11月分給食費の口座振替予定日は12月27日(火)です。

★12月26日(月)までに引き落とし口座への入金をお願いします

※10月分は11月28日(月)に口座振替予定です。11月25日(金)までに入金をお願いします。