

# 中学校給食 11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)11月

<食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について>

- アレルギ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

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	
11月1日(火)	◎さわらのおろししょうゆかけ	○米 ○牛乳	米	105	5	11月7日(月)	◎照り焼きハンバーガー	○米 ○牛乳	米	105	5	
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2	
			玉ねぎと揚げのみそ汁	●うす揚げ	5				1	大豆	1個	1
				●玉ねぎ	25				4	●人参	10	3
				●しめじ	10				4	●出し昆布	0.5	5
				●削り節	2				2	●赤みそ	3.8	1
				●赤みそ	3.8				1	●白みそ	3.8	1
				●白みそ	3.8				1	●ハンバーグ	1個	1
				●さわら	1切				1	●なたね油	0.2	6
				●なたね油	0.2				6	●大根おろし	20	4
	●大根おろし	20	4	●みりん	1.7	3						
	●みりん	1.7	3	●薄口しょうゆ	3	1						
	●薄口しょうゆ	3	1	●マヨネーズ	7	5						
	●マヨネーズ	7	5	●スパゲティ	10	4						
	●スパゲティ	10	4	●玉ねぎ	20	4						
	●玉ねぎ	20	4	●ピーマン	6	3						
	●ピーマン	6	3	●トマトピューレ	7	3						
	●トマトピューレ	7	3	●トマトケチャップ	7	3						
	●トマトケチャップ	7	3	●ウスターソース	1	1						
	●ウスターソース	1	1	●塩	0.1	6						
	●塩	0.1	6	●こしょう	0.02	6						
	●こしょう	0.02	6	●オリーブ油	0.8	6						
	●オリーブ油	0.8	6	●ほうれん草	35	3						
	●ほうれん草	35	3	●人参	5	3						
	●人参	5	3	●白すりごま	0.6	6						
	●白すりごま	0.6	6	●濃口しょうゆ	0.5	6						
	●濃口しょうゆ	0.5	6	●マヨネーズ風ドレッシング	4	6						
	●マヨネーズ風ドレッシング	4	6	●ゆかりぶりかけ(小袋)	1袋	3						
	●ゆかりぶりかけ(小袋)	1袋	3									
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	
	772	34.0	20.9	2.8	296	115	3.2	258	0.38	0.65	25	4.1

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	
11月10日(木)	◎天根とハムのサラダ	○米 ○牛乳	米	105	5	11月16日(水)	◎豚肉のバーベキューソースかけ	○米 ○牛乳	米	105	5	
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2	
			豚肉	50	1				●ベーコン	5	1	
			キャベツ	50	4				▲大豆(レトルト)	5	1	
			玉ねぎ	30	4				●人参	10	3	
			●たけのこ(水煮)	15	4				●玉ねぎ	30	4	
			●人参	10	3				●パセリ	0.1	3	
			●おろしにんにく	0.2	4				●トマトピューレ	15	5	
			●トウバンジャン	0.15	4				●コンソメ	1.2	5	
			●酒	3	3				●トマトケチャップ	5	5	
	●砂糖	1.5	5	●塩	0.1	6						
	●濃口しょうゆ	3.5	6	●こしょう	0.01	6						
	●なたね油	1	6	●豚肉	3切	1						
	●でん粉	0.8	5	●塩	0.2	6						
	●オムレツ	1個	1	●黒こしょう	0.02	6						
	●玉ねぎ	15	4	●なたね油	0.3	6						
	●おろししょうが	0.3	4	●おろしりんご	3	4						
	●中華だし	0.5	4	●おろしにんにく	0.1	4						
	●みりん	0.5	1	●おろししょうが	0.1	4						
	●薄口しょうゆ	1	1	●酒	2	5						
	●塩	0.2	3	●砂糖	3	5						
	●こしょう	0.01	4	●濃口しょうゆ	4	4						
	●ごま油	0.3	6	●でん粉	0.5	5						
	●でん粉	0.5	5	●まくろ(レトルト)	10	1						
	●ハム	10	1	●春雨	8	5						
	●大根	35	4	●きゅうり	10	4						
	●おろししょうゆ	10	4	●中華ドレッシング	6	6						
	●イタリアンドレッシング	6	6	●小松菜	35	3						
	●干ししいたけ	0.24	4	●小松菜	5	4						
	●ひじき	2	2	●みりん	1	2						
	●みりん	1.2	1	●濃口しょうゆ	2	2						
	●酢	0.3	3	●キャンディーチーズ	2個	2						
	●濃口しょうゆ	3.2	3									
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	
	824	33.4	26.7	3.5	439	96	2.6	218	0.80	0.68	34	4.6

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	
11月11日(金)	◎さくらまのかぼ焼き風	○米 ○牛乳	米	105	5	11月17日(木)	◎さばのみりんづけ	○米 ○牛乳	米	105	5	
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2	
			豆腐のずまし汁	●豆腐	25				3	●焼きふ	3	5
				●玉ねぎ	10				4	●大根	25	4
				●青ねぎ	5				3	●人参	5	3
				●削り節	2				2	●わかめ	0.4	2
				●出し昆布	0.5				5	●削り節	2	2
				●みりん	0.5				5	●出し昆布	0.5	5
				●薄口しょうゆ	4				4	●みりん	0.5	5
				●塩	0.2				1	●薄口しょうゆ	4	4
	●さんま(でん粉付き)	2個	1	●塩	0.2	6						
	●なたね油	6	6	●さばのみりんづけ	1切	1						
	●酒	1.2	2	●なたね油	0.2	6						
	●砂糖	2.4	5	●ハム	10	1						
	●濃口しょうゆ	2.4	5	●キャベツ	40	4						
	●でん粉	0.2	5	●人参	5	3						
	●さざみ(レトルト)	15	1	●イタリアンドレッシング	5.5	6						
	●さざみ	30	4	●うす揚げ	5	1						
	●玉ねぎ	15	4	●チンゲン菜	30	3						
	●しめじ	5	4	●人参	10	3						
	●コンソメ	0.5	5	●削り節	0.2	6						
	●塩	0.2	3	●みりん	0.6	6						
	●こしょう	0.01	4	●砂糖	0.6	5						
	●なたね油	0.3	6	●薄口しょうゆ	2.5	5						
	●白菜	35	4	●さつまいも	30	5						
	●人参	10	3	●レモン果汁	1.3	4						
	●白すりごま	0.3	6	●砂糖	2.5	5						
	●みりん	0.3	3									
	●砂糖	0.6	5									
	●濃口しょうゆ	1.5	5									
	●ゆかりぶりかけ(小袋)	1袋	3									
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	
	807	30.2	29.1	2.3	304	88	2.3	172	0.25	0.56	16	2.7

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	
11月14日(月)	◎野菜入りミンチカツ	○米 ○牛乳	米	105	5	11月18日(金)	◎魚介チヂリ	○米 ○牛乳	米	105	5	
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2	
			野菜入りミンチカツ	●鶏肉	50				1	●韓国風肉じゃが	1本	2
				●キャベツ	40				4	●糸こんにやく	15	5
				●人参	15				3	●じゃがいも	45	5
				●玉ねぎ	5				3	●人参	20	3
				●削り節	2				2	●玉ねぎ	40	4
				●出し昆布	0.5				5	●おろししょうが	0.3	4
				●赤みそ	3.8				1	●おろしにんにく	0.1	4
				●白みそ	3.8				1	●白すりごま	0.6	6
	●ハンバーグ	1個	1	●みりん	1.5	1						
	●なたね油	9	6	●トウバンジャン	0.2	6						
	●ベーコン	5	1	●酒	1	5						
	●スパゲティ	12	5	●砂糖	2.8	5						
	●玉ねぎ	10	4	●濃口しょうゆ	6	6						
	●小松菜	10	3	●なたね油	0.2	6						
	●おろしにんにく	0.1	4	●魚介チヂリ	3個	1						
	●とうがらし	0.01	4	●なまね油	6	6						
	●薄口しょうゆ	1	1	●さざみ(レトルト)	5	1						
	●塩	0.2	3	●プロッコーリー	40	3						
	●こしょう	0.01	4	●人参	5	3						
	●オリーブ油	0.5	6	●とうもろこし	5	4						
	●ほうれん草	50	3	●フレンチドレッシング	7	6						
	●えのきたけ	10	4	●さとうゼリー	1個	5						
	●えのきたけ	10	4									
	●みりん	1	1									
	●濃口しょうゆ	2	2									
	●かつお節	0.5	1									
	●しばづけ	10	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	
	862	31.3	27.6	2.6	303	136	3.4	409	0.83	0.62	47	7.6

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	
11月15日(火)	◎春巻き	○米 ○牛乳	米	105	5	11月21日(月)	◎豚肉のしょうが焼き	○米 ○牛乳	米	105	5	
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2	
			春巻き	●鶏肉	50				1	●キャベツ	20	4
				●人参	15				3	●玉ねぎ	10	4
				●玉ねぎ	30				4	●パセリ	0.1	3
				●白ねぎ	10				4	●コンソメ	1	1
				●おろししょうが	0.2				4	●薄口しょうゆ	1	1
				●酒	1				1	●塩	0.2	6
				●薄口しょうゆ	3.5				6	●こしょう	0.01	6
				●塩	0.3				3	●豚肉	60	5
	●こしょう	0.03	6	●人参	5	3						
	●オリーブ油	0.5	6	●玉ねぎ	30	4						
	●春巻き	1個	1	●ピーマン	5	3						
	●なたね油	5	6	●おろししょうが	0.1	4						
	●ハム	10	1	●酒	2	2						
	●切干大根	11	4	●みりん	1	1						
	●人参	5	3	●砂糖	1	5						
	●削り節	0.15	3	●濃口しょうゆ	5	5						
	●カレー粉	0.8	3	●塩	0.1	6						
	●みりん	1.5	5	●こしょう	0.02	6						
	●砂糖	5.5	5	●なたね油	0.2	6						
	●濃口しょうゆ	3	3	●チンゲン菜	30	3						
	●なたね油	5.5	5	●白菜	20	4						
	●ちりめんじゃこ	2	4	●人参	5	3						
	●ピーマン	5	1	●削り節	0.4	6						
	●酒	25	3	●薄口しょうゆ	3	3						
	●砂糖	0.5	5	●玉ねぎ	10	4						
	●濃口しょうゆ	1.5	5	●りんご酢	0.8	4						
	●なたね油	0.3	6	●塩	0.2	6						
				●マヨネーズ風ドレッシング	4.5	6						
				●金時豆のあま煮	20	1						
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	
	839	30.2	26.2	2.7	358	104	3.7	287	0.46	0.50	50	8.3

実施日	献立名
-----	-----

