

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

6つの食品群

- ◆1群…たんぱく質が多く、おもと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「中学校給食用半製品・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) 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																																																																																																																														
												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) mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g																																																																																																																														
11月1日(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎと油揚げのみそ汁	○ 米 牛乳 ● うす揚げ 玉ねぎ しめじ 削り節 出し昆布 赤みそ ● 白みそ	ごはん	105	5	11月7日(月)	ごはん 牛乳 大豆のずまし汁	○ 米 牛乳 ● うす揚げ 大豆	ごはん	105	5	11月8日(火)	ごはん 牛乳 かみかみどん	○ 米 牛乳 ● つきこんにやく ピーマン 人参 ごぼう きくらげ 白いりごま ● 赤みそ	ごはん	105	5	11月9日(水)	ごはん 牛乳 きのこシチュー	○ 米 牛乳 ● ジャガイモ 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 ● なたね油 ▲ かぼちゃひき肉フライ	ごはん	105	5	11月10日(木)	ごはん 牛乳 大豆のずまし汁	○ 米 牛乳 ● うす揚げ 大豆	ごはん	105	5	11月11日(金)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ	○ 米 牛乳 白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう	ごはん	105	5	11月12日(土)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ	○ 米 牛乳 白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう	ごはん	105	5	11月13日(日)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ	○ 米 牛乳 白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう	ごはん	105	5	11月14日(月)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ	○ 米 牛乳 白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう	ごはん	105	5	11月15日(火)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ	○ 米 牛乳 白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう	ごはん	105	5	11月16日(水)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ	○ 米 牛乳 白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう	ごはん	105	5	11月17日(木)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ	○ 米 牛乳 白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう	ごはん	105	5	11月18日(金)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ	○ 米 牛乳 白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう	ごはん	105	5	11月19日(土)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ	○ 米 牛乳 白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう	ごはん	105	5	11月20日(日)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ	○ 米 牛乳 白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう	ごはん	105	5	11月21日(月)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ	○ 米 牛乳 白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう	ごはん	105	5	11月22日(火)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ	○ 米 牛乳 白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう	ごはん	105	5	11月23日(水)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ	○ 米 牛乳 白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう	ごはん	105	5	11月24日(木)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ	○ 米 牛乳 白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう	ごはん	105	5	11月25日(金)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ	○ 米 牛乳 白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう	ごはん	105	5	11月26日(土)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ	○ 米 牛乳 白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう	ごはん	105	5	11月27日(日)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ	○ 米 牛乳 白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう	ごはん	105	5	11月28日(月)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ	○ 米 牛乳 白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう	ごはん	105	5	11月29日(火)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ	○ 米 牛乳 白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう	ごはん	105	5	11月30日(水)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ	○ 米 牛乳 白菜 人参 えのきたけ パセリ コンソメ ● 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう	ごはん	105	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) 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																																																																								
												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) mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g																																																																								
11月10日(木)	ごはん 牛乳 ポイコーゴロ	○ 米 牛乳 豚肉 キャベツ 玉ねぎ たけのこ(水煮) 人参 おろしにんにく トウバンジャン ● テンメシジャン ● 酒 砂糖 濃口しょうゆ なたね油 ● でん粉 ▲ オムレツ	ごはん	105	5	11月16日(水)	ごはん 牛乳 みそと豆腐の味噌汁	○ 米 牛乳 ● とうもろこし 大豆 ● こんにゃく ● 人参 ● しいたけ ● 小松菜 ● もやし ● みりん ● 酢 ● 濃口しょうゆ	ごはん	105	5	11月17日(木)	ごはん 牛乳 大豆のずまし汁	○ 米 牛乳 豆腐	ごはん	105	5	11月18日(金)	ごはん 牛乳 鶏肉とキャベツのソテー	○ 米 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 白ねぎ おろししょうが 酒 薄口しょうゆ 塩 ● こしょう ● オリーブ油 ▲ 春巻き ● なたね油 ● ハム	ごはん	105	5	11月19日(土)	ごはん 牛乳 大豆のずまし汁	○ 米 牛乳 豆腐	ごはん	105	5	11月20日(日)	ごはん 牛乳 大豆のずまし汁	○ 米 牛乳 豆腐	ごはん	105	5	11月21日(月)	ごはん 牛乳 大豆のずまし汁	○ 米 牛乳 豆腐	ごはん	105	5	11月22日(火)	ごはん 牛乳 大豆のずまし汁	○ 米 牛乳 豆腐	ごはん	105	5	11月23日(水)	ごはん 牛乳 大豆のずまし汁	○ 米 牛乳 豆腐	ごはん	105	5	11月24日(木)	ごはん 牛乳 大豆のずまし汁	○ 米 牛乳 豆腐	ごはん	105	5	11月25日(金)	ごはん 牛乳 大豆のずまし汁	○ 米 牛乳 豆腐	ごはん	105	5	11月26日(土)	ごはん 牛乳 大豆のずまし汁	○ 米 牛乳 豆腐	ごはん	105	5	11月27日(日)	ごはん 牛乳 大豆のずまし汁	○ 米 牛乳 豆腐	ごはん	105	5	11月28日(月)	ごはん 牛乳 大豆のずまし汁	○ 米 牛乳 豆腐	ごはん	105	5	11月29日(火)	ごはん 牛乳 大豆のずまし汁	○ 米 牛乳 豆腐	ごはん	105	5	11月30日(水)	ごはん 牛乳 大豆のずまし汁	○ 米 牛乳 豆腐	ごはん	105	5

