

中学校給食 11月号 (C)

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 ●うす揚げ ●玉ねぎ ●しめじ ●削り節 ●出し昆布 ●赤みそ ●白みそ ●さわら ●なたね油 ●大根おろし ●みりん ●薄口しょうゆ ●マム ●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 ●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 ▲ゆかりぶりがけ(小袋)	米	105	5	11月7日(月)	◎照り焼きハンバーガー	○米 ○牛乳 ●うす揚げ ●大根 ●人参 ●出し昆布 ●削り節 ●赤みそ ●白みそ ●ハンバーガー ●なたね油 ●青ねぎ ●みりん ●砂糖 ●濃口しょうゆ ●でん粉 ●エルボマカロニ ●人参 ●玉ねぎ ●きゅうり ●塩 ●こしょう ●マヨネーズ風ドレッシング ▲枝豆(大豆) ●塩 ●ブロッコリー ●コーンのソテー ●濃口しょうゆ ●なたね油	米	105	5
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2
			うす揚げ	5	1				うす揚げ	3	1
			玉ねぎ	25	4				大根	30	4
			しめじ	10	4				人参	10	3
			削り節	2					出し昆布	0.5	
			出し昆布	0.5					削り節	2	
			赤みそ	4	1				赤みそ	4	1
			白みそ	3.5	1				白みそ	3.5	1
			さわら	1切	1				ハンバーガー	1個	1
なたね油	0.2	6	なたね油	0.2	6						
大根おろし	20	4	青ねぎ	5	3						
みりん	1.7		みりん	1							
薄口しょうゆ	3	1	砂糖	1	5						
マム	7		でん粉	0.2	5						
スパゲティ	10	5	エルボマカロニ	10	5						
玉ねぎ	20	4	人参	10	3						
ピーマン	6	3	玉ねぎ	15	4						
トマトピューレ	7		きゅうり	15	4						
トマトケチャップ	1		塩	0.2							
ウスターソース	7		こしょう	0.01							
塩	0.1		マヨネーズ風ドレッシング	8	6						
こしょう	0.02		▲枝豆(大豆)	40	4						
オリーブ油	0.8	6	●塩	0.2							
ほうれん草	35	3	ブロッコリー	28	3						
人参	5	3	●コーンのソテー	5	4						
白すりごま	0.6	6	●濃口しょうゆ	1							
濃口しょうゆ	0.5	6	なたね油	0.09							
マヨネーズ風ドレッシング	4	6	こしょう	0.02							
▲ゆかりぶりがけ(小袋)	1袋	3		0.3	6						
ゆかりぶりがけ											
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
761	33.0	21.1	2.8	317	121	2.7	250	0.31	0.44	24	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)	◎あんかけオムレツ	○米 ○牛乳 ●うす揚げ ●玉ねぎ ●しょうが ●中華だし ●みりん ●薄口しょうゆ ●塩 ●こしょう ●ごま油 ●でん粉 ●マム ●大根 ●きゅうり ●イタリアンドレッシング ●干ししいたけ ●ひじき ●みりん ●酢 ●濃口しょうゆ	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 ●ベーコン ●大豆(レトルト) ●人参 ●玉ねぎ ●パセリ ●トマトピューレ ●コンソメ ●トマトケチャップ ●塩 ●こしょう ●豚肉 ●塩 ●黒こしょう ●なたね油 ●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 ●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	米	105	5
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2
			うす揚げ	5	1				ベーコン	5	1
			玉ねぎ	25	4				大豆(レトルト)	5	1
			しょうが	10	4				人参	10	3
			中華だし	2					玉ねぎ	30	4
			みりん	4	3				パセリ	10	3
			薄口しょうゆ	4	3				トマトピューレ	15	4
			塩	4	3				コンソメ	2	5
			こしょう	0.15	4				トマトケチャップ	2	5
ごま油	6		塩	0.1							
でん粉	1	6	こしょう	0.01							
マム	10	1	ごま油	0.3	6						
大根	35	4	でん粉	0.5	5						
きゅうり	10	4	マム	10	1						
イタリアンドレッシング	6	6	大根	35	4						
干ししいたけ	0.24	4	きゅうり	10	4						
ひじき	2	2	中華ドレッシング	10	4						
みりん	1.2		小松菜	35	3						
酢	0.3		みりん	1	2						
濃口しょうゆ	3.2		濃口しょうゆ	2	2						
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
832	32.7	27.9	3.3	436	94	2.4	219	0.75	0.66	33	4.1

栄養価 846 29.7 27.3 2.8 359 104 3.6 288 0.42 0.49 50 8.3 794 27.8 23.5 3.0 311 85 2.0 308 0.61 0.55 43 5.6

