

中学校給食

9月号 (B)

お問い合わせ
(6843)-9101 学校給食課

豊中市教育委員会

中学校給食予定献立表

令和4年(2022年)9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

<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																		
9月1日(木)	ごはん 生乳 ベーコン入り コンソメスープ	○米 ○生乳 ●ベーコン	米 生乳 豚肉 人参 玉ねぎ しめじ パセリ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	105 1本 25 6 4 10 4 0.01 1 1 0.01	5 2 1 4 3 4 3 1 1 6	9月7日(水)	ごはん 生乳 鶏肉のバーベキュー ソースかけ	○米 ○生乳 ▲鶏肉	米 生乳 豚肉 人参 玉ねぎ とうもろこし とうもろこしペースト 薄口しょうゆ でん粉 濃口しょうゆ	105 1本 12 8 3 20 4 4 8 4 0.56 1.4	5 2 3 1 4 4 4 4 5 6	9月8日(木)	ごはん 生乳 豚汁	○米 ○生乳 ▲豚肉	米 生乳 豚肉 人参 玉ねぎ 大根 削り節 出し昆布 薄口しょうゆ 塩	105 1本 12 1 8 3 15 4 15 2 0.5 3.8 1 3.8 1	5 2 1 3 4 3 4 1 1 1 1	9月9日(金)	ごはん 生乳 牛丼	○米 ○生乳 ●牛肉	米 生乳 牛肉 人参 玉ねぎ 青ねぎ おろししょうが 酒 砂糖 濃口しょうゆ 塩 ごま油 なたね油 いかなげつ	105 1本 40 1 20 5 10 3 0.5 4 6 0.2 6 6 3	5 2 5 4 3 4 4 5 5 5 5 6 6 6	9月10日(土)	ごはん 生乳 カレー	○米 ○生乳 ●牛肉	米 生乳 牛肉 人参 玉ねぎ 青ねぎ おろししょうが 酒 砂糖 濃口しょうゆ 塩 ごま油 なたね油 いかなげつ	105 1本 40 1 20 5 10 3 0.5 4 6 0.2 6 6 3	5 2 5 4 3 4 4 5 5 5 5 6 6 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						
9月12日(月)	豚肉のしょうが焼き	○豚肉	豚肉	60	1												
9月16日(金)	竹輪のいそべ揚げ	▲竹輪	竹輪	25	1												
9月16日(金)	かぼちゃチーズフライ	▲かぼちゃ	かぼちゃ	1	6												
9月16日(金)	百薬のおかか和え	●白だし	白だし	55	4												
9月16日(金)	もやしのパセリ	●もやし	もやし	25	4												
9月16日(金)	みかんゼリー	▲みかん	みかん	30	5												
9月13日(火)	さわらの西京づけ	▲さわら	さわら	1	1												
9月13日(火)	ほうれん草とひじきの和え物	●ほうれん草	ほうれん草	8	3												
9月13日(火)	ピリからごぼう	▲ごぼう	ごぼう	20	4												
9月14日(水)	野菜入りミンチカツ	▲野菜	野菜	1	1												
9月14日(水)	炒り豆腐	▲豆腐	豆腐	15	6												
9月14日(水)	キャベツのサラダ	●キャベツ	キャベツ	25	4												
9月14日(水)	枝豆コーン	▲枝豆	枝豆	10	4												
9月15日(木)	豆腐のすまし汁	▲豆腐	豆腐	20	1												
9月15日(木)	鶏肉の照り焼き	▲鶏肉	鶏肉	2	1												
9月15日(木)	ラタトゥイユ	●トマト	トマト	5	1												
9月15日(木)	切干大根のカレーツナ	▲切干大根	切干大根	5	4												
9月15日(木)	りんご缶	▲りんご	りんご	22	4												
9月20日(火)	豚肉のデミグラスソース煮	○豚肉	豚肉	15	5												
9月20日(火)	ポークぎょうざ	▲ポーク	ポーク	3	1												
9月20日(火)	チンゲン菜とエリンギのソテー	●チンゲン菜	チンゲン菜	8	4												
9月20日(火)	ぶどうゼリー	▲ぶどう	ぶどう	1	5												
9月21日(水)	中華スープ	●中華だし	中華だし	6	3												
9月21日(水)	ヨーリンチー	●ヨーリン	ヨーリン	70	1												
9月21日(水)	れんこんのきんぴら	●れんこん	れんこん	40	4												
9月21日(水)	じゃこピーマン	▲じゃこ	じゃこ	5	1												
9月21日(水)	ゆかりふりかけ	▲ゆかり	ゆかり	1	3												
9月21日(水)	ごはん 生乳 じゃがいものみそ汁	○米 ○生乳 ●じゃがいも	米 生乳 じゃがいも 人参 玉ねぎ 削り節 だし昆布 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩	105 1本 25 5 15 2 0.5 3.8 1 3.8 1	5 2 4 3 4 1 1 1 1 1	9月22日(木)	ごはん 生乳 じゃがいものレモンしょうゆ	○米 ○生乳 ●じゃがいも	米 生乳 じゃがいも 人参 玉ねぎ 削り節 だし昆布 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩	105 1本 25 5 15 2 0.5 3.8 1 3.8 1	5 2 4 3 4 1 1 1 1 1	9月22日(木)	ごはん 生乳 昆布ふりかけ	○米 ○生乳 ▲昆布	米 生乳 昆布	105 1本 1	5 2 6

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
9月26日(月)	ごはん 生乳 コンソメスープ	○	米	105	5	9月29日(木)	ごはん 生乳 白菜と油揚げのみそ汁	○	米	105	5
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2
			人参	5	3				うす揚げ	5	1
			玉ねぎ	20	4				白菜	35	4
			大根	15	4				削り節	2	
			パセリ	0.01	3				出し昆布	0.5	1
			コンソメ	1	1				赤みそ	3.8	1
			薄口しょうゆ	10	1				白みそ	3.8	1
			塩	0.2					豆腐ハンバーグ	1個	1
			こしょう	0.01					なたね油	0.2	6
きのこのペペロジニ	●	●	鶏肉	2切	1	●	●	●	みりん	0.5	5
			塩	1					砂糖	1	
			こしょう	0.01					濃口しょうゆ	2.5	5
			なたね油	0.2	6				でん粉	0.2	6
			玉ねぎ	10	4				オムレツ	1個	1
			トマト(缶)	3	3				オムレツ	10	1
			トマトケチャップ	8	3				ささみ(ドルド)	1	1
			バター(調理用)	1	6				キャベツ	25	4
			砂糖	2.4	5				人参	6	3
			濃口しょうゆ	1.8					塩	0.2	
塩	0.2		こしょう	0.01							
こしょう	0.02		なたね油	0.2	6						
なたね油	0.1	6	とうもろこし	2.5	4						
ペーコン	5	1	パセリ	0.01	3						
スパゲティ	10	5	バター(調理用)	1	6						
玉ねぎ	6	4	濃口しょうゆ	0.2							
エリンギ	6	4	塩	0.1							
しめじ	5	4	こしょう	0.01							
干しいたけ	0.5	4									
とうがらし	0.01										
おろしにんにく	0.2	4									
濃口しょうゆ	2										
塩	0.2										
あらびき黒こしょう	0.03										
オリーブ油	0.8	6									
高野豆腐	4	1									
出し昆布	0.1										
みりん	0.8										
砂糖	2.3	5									
薄口しょうゆ	1.5										
塩	0.15										
マスカットゼリー	30	5									

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム 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
								A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	
782	30.2	24.3	2.9	582	111	2.6	165	0.30	0.53	22	3.7	

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	食品群							
9月27日(火)	ごはん 生乳 中華丼	○	米	105	5							
			牛乳	1本	2							
			豚肉	25	1							
			かまぼこ	8	1							
			人参	20	3							
			玉ねぎ	30	4							
			白菜	35	4							
			干しいたけ	0.5	4							
			おろししょうが	0.2	4							
			でん粉	1.5	5							
●	●	●	酒	0.6								
			みりん	3								
			薄口しょうゆ	2								
			濃口しょうゆ	1.8								
			塩	0.3								
			こしょう	0.03								
			ごま油	0.5	6							
			なたね油	0.5	6							
			春巻き	1個	1							
			なたね油	8	1							
●	●	●	うす揚げ	5	6							
			つきこんにやく	5	5							
			人参	10	3							
			ひじき	2	2							
			みりん	0.25								
			砂糖	2	5							
			濃口しょうゆ	2.3								
			なたね油	0.5	6							
			たくあん	10	4							
			栄養価	776	24.3	23.3	2.7	291	81	3.2	327	0.47

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	食品群										
9月28日(水)	●	●	米	105	5										
			牛乳	1本	2										
			ペーコン	4	1										
			ツイストマカロニ	4	1										
			じゃがいも	24	5										
			人参	18	3										
			玉ねぎ	16	4										
			トマトピューレ	24											
			トマト(缶)	9.6	3										
			ポークスープ	4											
●	●	●	砂糖	0.16	5										
			濃口しょうゆ	1.44											
			塩	0.48											
			こしょう	0.02											
			なたね油	0.08	6										
			さけフライ	1個	1										
			なたね油	7.5	6										
			鶏肉と大根の煮物	15	1										
			大根	45	4										
			みりん	0.8	5										
●	●	●	砂糖	3.2											
			濃口しょうゆ	3.2											
			濃口しょうゆ	3.2											
			さけ揚げ	2.5	3										
			ほうれん草	2.5	3										
			砂糖	0.3	5										
			濃口しょうゆ	1.4											
			栄養価	796	28.1	24.4	2.6	275	96	2.1	256	0.40	0.49	27	5.9

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム 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
								A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	
886	24.9	31.8	3.9	284	86	2.2	254	0.35	0.47	41	7.8	

中学校給食用半製品・加工品の配合表(B)

9月1日	ハンバーグ	9月2日	ポークロquette
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)	野菜(じゃがいも、玉ねぎ)、豚肉 乾燥マッシュポテト、砂糖、大豆油 しょうゆ、食塩、香辛料 衣(パン粉、米粉、小麦粉) (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・牛肉・鶏肉を含む食品を製造	9月2日	つぼづけ
大根、唐辛子、漬け原材料(砂糖、食塩、しょうゆ)、調味料(アミノ酸等) 酸味料、甘味料(サッカリンナトリウム) 乳酸カルシウム 保存料(ソルビン酸カリウム) 着色料(黄4) (小麦・大豆由来の原材料を含む)	魚肉(いか、たちうお)、植物油脂(なたね油) 発酵調味料、豚脂、砂糖、食塩、大豆粉 粉末状大豆たん白、香辛料、酵母エキス 衣(小麦粉、食塩、糖類(ぶどう糖、糖液糖、ぶどう糖)、とうもろこしでん粉、大豆粉、植物油脂(パーム油、サフラワー油)) 揚げ油(なたね油)、加工でん粉 トレハロース、調味料(アミノ酸等) ベーキングパウダー (小麦・いか・大豆・豚肉由来の原材料を含む)	9月6日	いかなゲット

9月7日	とうもろこしペースト	9月7・12日	竹輪	9月8日	かぼちゃひき肉フライ	9月8日	海苔のつくだ煮
スイートコーン、食塩 増粘剤(加工でん粉)	魚肉(すけそうたら、いとより、たちうお) 馬鈴薯でん粉、タピオカでん粉 植物性たん白、植物油(大豆油) 砂糖、食塩、ぶどう糖、寒天、粉あめ 調味料(アミノ酸) (大豆由来の原材料を含む) ※本製品の魚肉には、えび・かにを食べている魚を使用しています。	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、植物油脂(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	しょうゆ、砂糖、水あめ 干しひとえぐさ、馬鈴薯でん粉 はちみつ、カラメル色素、増粘多糖類 (小麦・大豆由来の原材料を含む) ※本製品で使用しているひとえぐさは、えび・かきの生息域で採取しています。				


9月9日	チキンナゲット	9月9日	お月見団子	9月13日	さつま揚げ	9月13日	さわらの西京づけ	9月14日	野菜入りミンチカツ
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 衣(パン粉、小麦粉、コーングリッツ、 コーンスターチ、食塩、しょうゆ、香辛料) 揚げ油(なたね油、パーム油) ピロリン酸第二鉄、加工でん粉、増粘多糖類 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)	米粉、白あん、砂糖 加工でん粉、乳化剤 酵素 (乳・大豆由来の原材料を含む)	魚肉、馬鈴薯でん粉 とうもろこしでん粉、小麦でん粉 植物油(なたね油) 大豆たん白、砂糖、食塩 ぶどう糖、調味料(アミノ酸) (小麦・大豆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 ※本製品の魚肉には、えび・かにを食べている魚を使用しています。	さわら、みそ ぶどう糖、糖液糖 食塩 (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、 植物油脂(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					

9月14日	むき枝豆(大豆)	9月16日	かぼちゃチーズフライ	9月20日	デミグラスソース	9月20日	ポークぎょうざ	9月20日	ぶどうゼリー
枝豆、食塩 (大豆由来の原材料を含む)	かぼちゃ、チーズフード(ナチュラルチーズ、プロセスチーズ、食塩)、パン粉、砂糖 牛乳、マーガリン、食塩 衣(パン粉、小麦粉、植物油脂(大豆油、なたね油)、米粉、粉末状大豆たん白、ぶどう糖、でん粉)、安定剤(加工でん粉) 乳化剤、増粘多糖類、ピロリン酸第二鉄 (小麦・乳・大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・卵を含む食品を製造	小麦粉、ラード、羊肉 トマトペースト赤ワイン ビーフ風味エキス、砂糖 乾燥玉ねぎ、食塩 ビーフエキス、香辛料、 たん白加水分解物、酵母エキス ポークエキス、着色料(カラメル) 調味料(アミノ酸等)、 増粘剤(加工でん粉) (小麦・牛肉・大豆・豚肉由来の原材料を含む)	野菜(キャベツ、玉ねぎ、にら) 豚肉、豚脂、でん粉加工食品 香味油(豚脂、なたね油)、しょうゆ 酵母エキス、食塩、砂糖 しょうがペースト、香辛料 皮(小麦粉、小麦たん白、食塩) 加工でん粉、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) ※同一ラインでえび・かに・卵・乳・ごまを含む食品を製造	果糖ぶどう糖液糖、果汁(ぶどう、りんご)、乳化剤(増粘多糖類)、 香料、着色料(赤キャベツ、 クチナシ青) pH調整剤、酸味料 (大豆・りんご由来の原材料を含む)					
9月21日 ちりめんじゃこ									
しらす、食塩 ※本製品に使用するしらすは、えび・かに・ いかが混ざる漁法で採取しています。									

9月21日	ゆかりふりかけ	9月22日	レモン果汁	9月27日	かまぼこ	9月27日	春巻き
塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢) 砂糖、食塩、酵母エキス、酸味料	レモン、醸造酢、香料	魚肉(すけそうたら、きんとき、いとより)、卵白、砂糖、食塩 みりん、加工でん粉 調味料(アミノ酸等) 貝カルシウム、着色料(赤106) (卵由来の原材料を含む) ※本製品の魚肉には、えび・かにを食べている魚を使用しています。	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、植物油脂(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、植物油脂(なたね油、大豆油)、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・ゼ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				
9月22日	大豆フレーク	9月26日	高野豆腐				

9月27日	たくあん	9月28日	さけフライ	9月28日	野菜ふりかけ	9月29日	豆腐ハンバーグ
大根、漬け原材料(食塩、ぬか類) 調味料(アミノ酸等)、酸味料 甘味料(サッカリンナトリウム) 保存料(ソルビン酸カリウム) 着色料(黄4) (小麦由来の原材料を含む)	カラフトマス 衣(パン粉、小麦粉、食塩) (小麦・鮭・大豆由来の原材料を含む)	塩蔵青菜(塩蔵広島菜、塩蔵京菜、塩蔵大根菜) 砂糖、かつお削り節、塩蔵赤しそ、食塩 かぼちゃフレーク、にんじんフレーク、みりん 酵母エキス、かつお削り節粉末 食用植物油脂(オリーブ油)、昆布エキス、酸味料 酸化防止剤(ビタミンE)	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 植物油脂(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				


9月29日	オムレツ	9月30日	キャベツミンチカツ	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 があります。 詳細は7月に配布している「中学校給食 半製品・加工品の配合表について」をご覧 ください。
液卵、油脂加工品(植物油脂(大豆油))、 卵黄、食塩)、でん粉発酵調味料 食用卵殻粉、植物油脂(パーム油) トレハロース、加工でん粉 (卵・大豆由来の原材料を含む)	キャベツ、食肉(豚肉、鶏肉)、パン粉、砂糖、ポークオイル、食塩 しょうゆ、ポークエキス、植物油脂(なたね油、パーム油)、香辛料 衣(パン粉、小麦粉、コーンフラワー、植物油脂(大豆油、なたね油 パーム油)、とうもろこしでん粉、大豆でん粉)、加工でん粉 調味料(アミノ酸)、リン酸塩(ナトリウム) (小麦・大豆・鶏肉・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			



十五夜とは昔の暦で8月15日の夜の
ことです(現在の暦では9月~10月初
旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で
最も月がきれいに見えることから、月を
眺めるお月見の風習があります。
ちょうど、農作物の収穫時期に当たる
ため、季節の野菜や果物などをお供え
し、収穫に感謝する意味もあります。

2022年の十五夜は9月10日です。

出典:月刊「学校給食」



**9月分給食費は、
8月分と合算して
10月27日(木)に
口座振替予定です。**

**★10月26日(水)までに引き落とし口座への
入金をお願いします**