中学校給食 9月号 (C)

豊中市教育委員会

お問い合せ
(6843)−9101　学校給食課

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

＜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
9月1日(木)	ごはん		米	105	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ベーコン入りコンソメスープ	●	ベーコン	6	1
			玉ねぎ	25	4
			しめじ	10	4
			パセリ	0.01	3
		●	コンソメ	2	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
	㊙ハンバーグのケチャップかけ	▲	ハンバーク	1個	1
			なたね油	0.2	6
		●	トマトケチャップ	6	
	こんにゃくと鶏肉の炒め物		鶏肉	20	1
		●	つきこんにゃく	30	5
			さやいんげん	5	3
		●	みりん	1	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	2	
			塩	0.1	
			なたね油	0.1	6
	かぼちゃのあま煮		かぼちゃ	50	3
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	3	
	なしゼリー	●	なしゼリー(角切り)	30	5
	栄養価	783	27.3	20.5	2.6	484	97	9.6	261	0.35	0.52	28	6.1
9月2日(金)	ごはん		米	105	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	鶏すき		鶏肉	45	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	20	4
			白菜	25	4
			ごぼう	10	4
			白ねぎ	10	4
		●	酒	0.8	
			砂糖	5.4	5
		●	濃口しょうゆ	7.5	
			なたね油	0.4	6
	㊙ポークコロッケ	▲	ポークコロッケ	1個	5
			なたね油	9	6
	小松菜とツナのサラダ	●	まぐろ(レトルト)	8	1
			小松菜	35	3
			人参	8	3
		●	フレンチドレッシング	5	
	つぼづけ	▲	つぼづけ	10	4
	栄養価	879	26.8	30.8	2.3	390	86	8.7	319	0.40	0.50	33	4.6
9月5日(月)	ごはん		米	105	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豚汁		豚肉	12	1
			人参	8	3
			玉ねぎ	15	4
			大根	15	4
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	4	1
		●	白みそ	3.5	1
	㊙さけの塩焼き	▲	塩ざけ	1切	1
			なたね油	0.2	6
	マカロニサラダ	●	エルボマカロニ	15	5
			人参	10	3
			きゅうり	10	4
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	7	6
	ブロッコリーのにんにくしょうゆ和え		ブロッコリー	35	3
			にんにく	0.05	4
		●	濃口しょうゆ	1	
	りんごゼリー	●	りんごゼリー(角切り)	30	5
	栄養価	769	35.1	17.9	2.4	292	92	1.7	240	0.45	0.54	27	4.9
9月6日(火)	ごはん		米	105	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	牛どん		牛肉	40	1
		●	糸こんにゃく	20	5
			玉ねぎ	50	4
			青ねぎ	10	3
			しょうが	0.5	4
		●	酒	1.5	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	6	
			なたね油	0.2	6
	㊙いかナゲット	▲	いかナゲット	3個	1
			なたね油	6	6
	ほうれん草のごま和え		ほうれん草	45	3
			人参	10	3
			白すりごま	0.6	6
			砂糖	0.8	5
		●	濃口しょうゆ	2.3	
	かみかみ大豆		大豆(炒り)	12	1
			砂糖	2.2	5
		●	濃口しょうゆ	2	
	栄養価	911	34.0	35.7	2.2	323	141	3.5	321	0.30	0.56	27	6.4

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7日(水)	ごはん		米	105	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	コーンスープ		豚肉	12	1
			人参	8	3
			玉ねぎ	20	4
			とうもろこし	4	4
			とうもろこしペースト	8	4
		●	ポークスープ	4	
		●	でん粉	0.56	5
		●	濃口しょうゆ	1.4	
			塩	0.56	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.08	6
	㊙鶏肉のバーベキューソースかけ		鶏肉	2切	1
			塩	0.2	
			あらびき黒こしょう	0.02	
			なたね油	0.3	6
		●	おろしりんご	3	4
			にんにく	0.1	4
			しょうが	0.15	4
		●	酒	1.8	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	4	
		●	でん粉	0.4	5
	百菜と竹輪の煮物	●	竹輪	5	1
			白菜	55	4
		●	みりん	1	
		●	薄口しょうゆ	3	
	ハムのサラダ	●	ハム	5	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	10	4
			きゅうり	10	4
			砂糖	1.5	5
		●	酢	1.5	
		●	薄口しょうゆ	1.2	
			塩	0.15	
			こしょう	0.02	
	キャンディーチーズ	●	キャンディーチーズ	2個	2
	栄養価	779	34.7	23.9	3.4	348	85	1.6	286	0.44	0.57	21	2.7
9月8日(木)	ごはん		米	105	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	わかめのすまし汁		人参	10	3
			玉ねぎ	20	4
			わかめ	0.9	2
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	みりん	0.5	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
	㊙かぼちゃひき肉フライ	▲	かぼちゃひき肉フライ	1個	3
			なたね油	9	6
	チンゲン菜の和え物	●	まぐろ(レトルト)	10	1
			チンゲン菜	45	3
			とうもろこし	5	4
		●	みりん	2	
		●	薄口しょうゆ	3	
	もやしとにらのソテー		もやし	35	4
			にら	5	3
		●	薄口しょうゆ	0.3	
			塩	0.25	
			なたね油	0.5	6
	海苔のつくだ煮	▲	海苔のつくだ煮	1個	2
	栄養価	772	21.0	24.3	3.0	329	88	4.7	306	0.28	0.45	26	4.3
9月9日(金)	ごはん		米	105	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	マーボー豆腐		豚ひき肉	15	1
		●	豆腐	60	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	30	4
			青ねぎ	5	3
			干ししいたけ	0.2	4
			にんにく	0.3	4
			しょうが	0.3	4
		●	赤みそ	3.2	1
		●	でん粉	0.9	5
		●	トウバンジャン	0.2	
		●	コチジャン	0.8	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	3.5	
			塩	0.25	
		●	ごま油	0.5	6
			なたね油	0.15	6
	㊙チキンナゲット	▲	チキンナゲット	2個	1
			なたね油	4	6
	春雨の和え物	●	春雨	8	5
			人参	10	3
			きゅうり	15	4
		●	みりん	2	
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	3	
			なたね油	1	6
	お月見団子	▲	お月見団子	3個	5
	栄養価	845	25.7	22.9	2.4	322	81	3.1	234	0.34	0.42	10	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
9月12日(月)	ごはん		米	105	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ジュリエンヌスープ	●	ベーコン	10	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	30	4
		●	チキンスープ	10	
			出し昆布	0.8	
		●	薄口しょうゆ	3.8	
			塩	0.15	
			こしょう	0.02	
	㊙豚肉のしょうが焼き		豚肉	60	1
			しょうが	1	4
			玉ねぎ	40	4
		●	酒	1.5	
		●	みりん	1.5	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	6	
			なたね油	0.2	6
	㊙竹輪のいそべ揚げ	●	竹輪	25	1
			青さ粉	0.1	2
		○	小麦粉	6.5	5
			なたね油	5	6
	くきわかめの炒め物		人参	10	3
			とうもろこし	15	4
			くきわかめ	10	2
		●	みりん	1.3	
			砂糖	1.5	5
		●	薄口しょうゆ	1.7	
			なたね油	0.5	6
	みかんゼリー	●	みかんゼリー(角切り)	30	5
	栄養価	884	32.8	29.4	3.1	277	92	3.3	235	0.67	0.59	16	3.9
9月13日(火)	ごはん		米	105	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	おでん		鶏肉	30	1
		▲	さつま揚げ	20	1
		●	板こんにゃく	15	5
			じゃがいも	20	5
			大根	20	4
			人参	15	3
			出し昆布	0.1	
		●	みりん	1	
			砂糖	4	5
		●	濃口しょうゆ	7	
	㊙さわらの西京づけ	▲	さわらの西京づけ	1切	1
			なたね油	0.2	6
	ほうれん草とひじきの和え物	●	まぐろ(レトルト)	8	1
			ほうれん草	45	3
			ひじき	0.5	2
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	3	
	ピリからごぼう		ごぼう	20	4
			人参	5	3
			とうがらし	0.01	
		●	みりん	0.5	
			砂糖	1.2	5
		●	濃口しょうゆ	2.3	
			なたね油	0.5	6
	栄養価	789	36.7	21.9	2.7	302	129	2.9	399	0.34	0.70	29	6.4
9月14日(水)	ごはん		米	105	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	玉ねぎとわかめのみそ汁		玉ねぎ	40	4
			わかめ	0.5	2
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	4	1
		●	白みそ	3.5	1
	㊙野菜入りミンチカツ	▲	野菜入りミンチカツ	1個	1
			なたね油	9	6
	炒り豆腐		豚肉	15	1
		●	豆腐	30	1
			人参	8	3
			にら	3	3
		●	みりん	1	
			砂糖	1	5
		●	薄口しょうゆ	2.5	
		●	ごま油	0.2	6
			なたね油	0.1	6
	キャベツのサラダ		キャベツ	25	4
			きゅうり	10	4
			人参	6	3
		●	中華ドレッシング	5.5	6
	枝豆コーン	▲	むき枝豆(大豆)	10	4
			とうもろこし	10	4
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	栄養価	818	26.5	26.2	2.4	399	138	12.8	229	0.49	0.44	21	4.7
9月15日(木)	ごはん		米	105	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豆腐のすまし汁	●	豆腐	20	1
			えのきたけ	15	4
			青ねぎ	5	3
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	みりん	0.5	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
	㊙鶏肉の照り焼き		鶏肉	2切	1
		●	酒	1	
		●	みりん	1	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	4.5	
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	0.3	5
	ラタトゥイユ	●	ベーコン	5	1
			なす	20	4
			玉ねぎ	15	4
			ズッキーニ	7	4
			セロリー	5	4
		●	トマト(缶)	10	3
			にんにく	0.05	4
		●	トマトケチャップ	5	
			砂糖	0.5	5
		●	薄口しょうゆ	0.4	
			塩	0.1	
			こしょう	0.02	
			オリーブ油	0.7	6
	切干大根のカレーツナマヨ和え	●	まぐろ(レトルト)	8	1
			切干大根	5	4
			人参	7	3
		●	カレー粉	0.25	
		●	濃口しょうゆ	1.7	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	5	6
	りんご缶	●	りんご(缶)	22	4
	栄養価	810	31.1	27.0	2.7	317	92	2.2	164	0.36	0.50	10	4.0

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16日(金)	ごはん		米	105	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	スタミナ炒め		豚肉	50	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	40	4
			キャベツ	25	4
			にら	5	3
			にんにく	0.2	4
			しょうが	0.1	4
			白いりごま	0.8	6
		●	トウバンジャン	0.2	
		●	コチジャン	0.5	
		●	酒	1	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	6	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
		●	ごま油	0.5	6
			なたね油	0.2	6
	㊙かぼちゃチーズフライ	▲	かぼちゃチーズフライ	1個	3
			なたね油	9	6
	百菜のおかか和え		白菜	55	4
			人参	6	3
		●	みりん	0.4	
			砂糖	0.8	5
			かつお節	0.3	1
		●	薄口しょうゆ	2.3	
	もやしのソテー		もやし	25	4
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6
	栄養価	821	29.4	25.9	2.3	317	90	5.0	300	0.70	0.56	38	4.8
9月20日(火)	ごはん		米	105	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豚肉のデミグラスソース煮		豚肉	40	1
			じゃがいも	40	5
			玉ねぎ	30	4
			しめじ	5	4
			マッシュルーム	5	4
		●	トマトケチャップ	4	
		▲	デミグラスソース	10	
			砂糖	2	5
		●	ウスターソース	2	
		●	とんかつソース	2	
		●	濃口しょうゆ	1	
			塩	0.2	
			なたね油	0.2	6
	㊙ポークぎょうざ	▲	ポークぎょうざ	3個	1
			なたね油	5.1	6
	チンゲン菜とエリンギのソテー		チンゲン菜	50	3
			エリンギ	8	4
		●	濃口しょうゆ	1	
			塩	0.3	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	ぶどうゼリー	▲	ぶどうゼリー	1個	5
	栄養価	783	26.5	21.7	1.8	379	85	9.4	170	0.65	0.57	34	7.0
9月21日(水)	ごはん		米	105	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	中華スープ		大根	30	4
			青ねぎ	6	3
			わかめ	0.4	2
		●	中華だし	2	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
		●	ごま油	0.5	6
	㊙ユーリンチー		鶏肉	70	1
		●	でん粉	8	5
			こしょう	0.02	
			なたね油	7	6
			白ねぎ	10	4
			にんにく	0.05	4
			しょうが	0.05	4
			砂糖	4.5	5
		●	酢	4.5	
		●	濃口しょうゆ	4.5	
		●	でん粉	0.3	5
	れんこんのきんぴら	●	れんこん(水煮)	40	4
			人参	15	3
			とうがらし	0.01	
		●	みりん	0.5	
			砂糖	1.2	5
		●	濃口しょうゆ	2.3	
			なたね油	0.4	6
	じゃこビーマン	▲	ちりめんじゃこ	5	1
			ピーマン	30	3
		●	酒	0.7	
			砂糖	0.8	5
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			なたね油	0.7	6
	ゆかりふりかけ	▲	ゆかりふりかけ	1袋	3
	栄養価	832	29.0	27.3	3.1	299	85	1.7	249	0.30	0.48	42	4.5
9月22日(木)	ごはん		米	105	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも	25	5
			玉ねぎ	15	4
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	4	1
		●	白みそ	3.5	1
	㊙さばのレモンじょうゆかけ		さば	1切	1
			なたね油	0.2	6
			レモン果汁	1.5	4
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	2	
		●	でん粉	0.3	5
	ガーリックソテー		小松菜	20	3
			もやし	20	4
			人参	6	3
			にんにく	0.05	4
		●	濃口しょうゆ	0.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6
	ウインナーソーセージ	●	ウインナーソーセージ(1本)	2本	1
	昆布ふりかけ		昆布	0.6	2
		▲	大豆フレーク	3.5	1
			砂糖	1.2	5
		●	濃口しょうゆ	1	
	栄養価	827	34.2	31.7	2.9	313	96	2.6	199	0.48	0.46	20	4.9

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26日（月）	ごはん		米	105	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	コンソメスープ		人参	5	3
			玉ねぎ	20	4
			大根	15	4
			パセリ	0.01	3
		●	コンソメ	2	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
	㊶鶏肉のトマトソースかけ		鶏肉	2切	1
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
			玉ねぎ	10	4
		●	トマト（缶）	3	3
		●	トマトケチャップ	8	
		●	バター（調理用）	1	6
			砂糖	2.4	5
		●	濃口しょうゆ	1.8	
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.1	6
	きのこのペペロンチーノ	●	ベーコン	5	1
		●	スパゲティ	10	5
			玉ねぎ	6	4
			エリンギ	5	4
			しめじ	5	4
			干ししいたけ	0.5	4
			とうがらし	0.01	
			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
	高野豆腐の煮物	▲	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	●	マスカットゼリー（角切り）	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（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 A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維g
	806	30.0	23.6	3.1	314	84	4.7	140	0.30	0.48	38	2.9

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27日（火）	ごはん		米	105	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	中華どん		豚肉	25	1
		▲	かまぼこ	8	1
			人参	20	3
			玉ねぎ	30	4
			白菜	35	4
			干ししいたけ	0.5	4
			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
	㊶春巻き	▲	春巻き	1個	1
			なたね油	5	6
	ひじきの煮物	●	うす揚げ	8	1
		●	つきこんにゃく	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
	だくあん	▲	だくあん	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 A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維g
	778	24.0	22.3	2.4	322	94	3.5	327	0.47	0.45	20	6.9

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28日（水）	ごはん		米	105	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ミネストローネ	●	ベーコン	8	1
		●	ツイストマカロニ	4	5
			じゃがいも	24	5
			人参	8	3
			玉ねぎ	16	4
		●	トマト（缶）	9.6	3
		●	トマトピューレ	24	
		●	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
	㊶さけフライ	▲	さけフライ	1個	1
			なたね油	9	6
	鶏肉と天狼の煮物		鶏肉	15	1
			大根	45	4
		●	みりん	0.8	
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	3.2	
	野菜ふりかけ	▲	野菜ふりかけ	1袋	3
	ほうれん草の和え物		ほうれん草	25	3
			砂糖	0.3	5
		●	濃口しょうゆ	1.4	

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 A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維g
	810	30.2	25.2	2.6	274	95	2.1	240	0.37	0.50	24	5.4

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29日（木）	ごはん		米	105	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	白菜と油揚げのみそ汁	●	うす揚げ	5	1
			白菜	35	4
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	4	1
		●	白みそ	3.5	1
	㊶豆腐ハンバーグの和風あんかけ	▲	豆腐ハンバーグ	1個	1
			なたね油	0.2	6
		●	みりん	0.5	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	2.5	
		●	でん粉	0.2	5
	オムレツ	▲	オムレツ	1個	1
	キャベツのソテー	●	ささみ（レトルト）	10	1
			キャベツ	25	4
			人参	6	3
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	バターコーン		とうもろこし	25	4
			パセリ	0.01	3
		●	バター（調理用）	1	6
		●	濃口しょうゆ	0.2	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	

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 A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維g
	772	29.5	23.7	2.9	603	111	2.2	166	0.30	0.51	21	3.8

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30日（金）	ごはん		米	105	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	チキンカレーライス		鶏肉	25	1
			じゃがいも	30	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	30	4
			しょうが	0.15	4
			にんにく	0.15	4
		●	おろしりんご	3	4
		●	カレールウ	16	
		●	カレー粉	0.2	
		●	トマトケチャップ	1	
		●	ウスターソース	1.5	
		●	とんかつソース	1.5	
		●	濃口しょうゆ	1	
			塩	0.1	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6
	㊶キャベツミンチカツ	▲	キャベツミンチカツ	1個	1
			なたね油	9	6
	大根のサラダ		大根	35	4
			人参	10	3
			きゅうり	10	4
			砂糖	1	5
		●	酢	1	
		●	薄口しょうゆ	1	
			塩	0.3	
			こしょう	0.02	
			なたね油	1	6
	ブロッコリーのソテー		ブロッコリー	30	3
		●	濃口しょうゆ	0.68	
			塩	0.08	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.15	6

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 A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維g
	881	25.6	30.7	3.7	303	90	2.5	259	0.36	0.48	45	8.0

中学校給食用半製品・加工品の配合表（C）

9月1日 ハンバーグ

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）

9月2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、植物油脂（とうもろこし）
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、植物油脂（とうもろこし）、還元水あめ、とうもろこしでん粉〕
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

9月2日 つぼづけ

干し大根、漬け原材料〔糖類（異性化液糖、水あめ）、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）

9月5日 塩ざけ

秋鮭、食塩
（鮭由来の原材料を含む）

9月6日 いかナゲット

いか、小麦粉、たらすり身
小麦でん粉、植物油脂（大豆油）
砂糖、食塩、みりん風調味料
（小麦・いか・大豆由来の原材料を含む）

9月8日 かぼちゃひき肉フライ

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）、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

9月8日 海苔のつくだ煮

しょうゆ、水あめ、干しひとえぐさ
砂糖、馬鈴薯でん粉、はちみつ
かつお節エキス、かきエキス
酵母エキス、クエン酸鉄ナトリウム
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・かにの生息域で採取しています。

9月9日 チキンナゲット

鶏肉、粉末状大豆たん白、植物油脂（大豆油）
馬鈴薯でん粉、砂糖、しょうゆ、食塩、清酒
チキンエキス調味料、かつおエキス調味料
魚しょう、香辛料
衣（小麦粉、コーンフラワー、とうもろこしでん粉、ぶどう糖、粉末しょうゆ、食塩）、揚げ油（大豆油）
加工でん粉、pH調整剤、膨張剤、ビタミンC
クエン酸鉄、着色料（アナトー）
（小麦・大豆・鶏肉由来の原材料を含む）

9月9日 お月見団子

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）

9月13日 さつま揚げ

いとより無リンすり身
発酵調味料、砂糖、食塩
揚げ油（なたね油）
加工でん粉（タピオカ）

9月13日 さわらの西京づけ

さわら、白みそ、砂糖
みりん風調味料、酒
（大豆由来の原材料を含む）

9月14日 野菜入りミンチカツ

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）〕、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）

枝豆、食塩
（大豆由来の原材料を含む）

9月16日 かぼちゃチーズフライ

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、とうもろこしでん粉〕
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

9月20日 デミグラスソース

ブラウンルウ（小麦粉、ラード）、トマトペースト
ソテードオニオン、チキンエキス、にんじん
砂糖、酵母エキス、とうもろこしでん粉、食塩
香辛料
（小麦・鶏肉由来の原材料を含む）
※同一ラインでえび・かに・卵・乳・落花生を含む食品を製造

9月20日 ポークぎょうざ

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

9月20日 ぶどうゼリー

異性化液糖、巨峰濃縮果汁
砂糖、ゲル化剤（増粘多糖類）
酸味料、香料、ぶどう果皮色素

9月21日 ちりめんじゃこ

しらす、食塩
本製品で使用するしらすは、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

塩蔵赤しそ（赤しそ、食塩、梅酢）、砂糖、食塩
酵母エキス、酸味料

9月22日 大豆フレーク

大豆
（大豆由来の原材料を含む）

9月26日 高野豆腐

大豆、豆腐用凝固剤、重曹
（大豆由来の原材料を含む）

9月27日 かまぼこ

いとより無リンすり身
発酵調味料、砂糖、食塩
加工でん粉（タピオカ）

9月27日 春巻き

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（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・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27日 たくあん

大根、漬け原材料〔糖類（異性化液糖、砂糖）、食塩、小麦たん白、酵素分解物、醸造酢、酒精、とうがらし、ぬか類〕
酸味料、酸化防止剤（ビタミンC）
（小麦由来の原材料を含む）

9月28日 さけフライ

鮭
衣（パン粉、でん粉加工品、砂糖、食塩、植物性たん白、こしょう、酵母エキス）
加工でん粉、増粘多糖類
（小麦・鮭由来の原材料を含む）

9月28日 野菜ふりかけ

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）

9月29日 豆腐ハンバーグ

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

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（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）

9月30日 キャベツミンチカツ

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）、香辛料
衣〔小麦粉、小麦粉、コーンフラワー、植物油脂（大豆油）、とうもろこしでん粉〕
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

中学校給食調理場内ではすべての食材がアレルゲン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。

十五夜と行事食

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 中学校給食費のお支払いについて

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

豊中市ホームページ　http://www.city.toyonaka.osaka.jp/　**材料及び献立名は都合により変わることがあります。**