

中学校給食

3月号(A)

豊中市教育委員会

お問い合わせ

(6843)-9101 学校給食課

※黄桃(缶)の配合は、7月に配布している「中学校給食用年間使用食品の配合表について」に掲載していますが、原材料に変更があったため、当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表(A)」でご確認ください。

中学校給食予定献立表 令和5年(2023年)3月

＜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

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

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			
3月1日(水)	ごはん		米	105	5	3月3日(金)	ごはん		米	105	5			
	牛乳		○牛乳	1本	2		牛乳		○牛乳	1本	2			
	大根のみそ汁		▲焼きふ 大根 人参 青ねぎ ●削り節 出し昆布 ●赤みそ	3 25 10 5 4 0.8 9	5 4 3 3 1		マーボー厚揚げ		○牛乳 豚ひき肉 ●厚揚げ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	20 60 20 5 0.2 0.3 0.3	1 1 3 3 4 4			
	◎白身魚のバジルフライ		▲白身魚のバジルフライ 米油	1個 9	1 6		◎鶏肉の黒こしょう焼き		●鶏肉 ●酒 塩 あらびき黒こしょう 米油	2個 2 0.25 0.15 0.2	1 1 1 6			
	焼きそば風スパゲティ		●竹輪 ●スパゲティ キャベツ 人参 ●ウスターソース ●とんかつソース 塩 こしょう 米油	8 4 10 5 2.6 2.6 0.06 0.01 0.12	1 1 5 3 3 6		◎いかなゲット		▲いかなゲット 米油	2個 4	1 6			
	ひじきのサラダ		▲大豆(レトルト) 人参 ひじき ●濃口しょうゆ ●マヨネーズ風ドレッシング	10 8 1.5 1.25 3	1 3 2		大根のサラダ		大根 人参 きゅうり 砂糖	35 10 10 1	4 3 4 5			
	がんもどきの煮物		▲がんもどき ●削り節 ●みりん 砂糖 ●濃口しょうゆ	2個 0.5 1 0.8 2	1 5		◎きびなごかりかりフライ		▲きびなごかりかりフライ 米油	2個 4	1 6			
	栄養価	エネルギー kcal 843	たんぱく質 g 33.1	脂肪 g 25.1	ナトリウム(食塩相当量) g 3.1		カルシウム mg 369	マグネシウム mg 111	鉄 mg 3.2	ビタミン A μgRAE 276	B1 mg 0.32	B2 mg 0.49	C mg 16	食物繊維 g 4.8
	3月2日(木)	ごはん		米	105		5	3月6日(月)	ごはん		米	105	5	
		牛乳		○牛乳	1本		2		牛乳		○牛乳	1本	2	
		オニオンスープ		▲アルファベットマカロニ 人参 玉ねぎ パセリ ●コンソメ ●薄口しょうゆ 塩 こしょう 米油	10 10 20 0.01 1.7 1.5 0.2 0.01 0.2		1 3 4 3 3 6		◎ごぼうミンチカツ		▲ごぼうミンチカツ 米油	1個 9	1 6	
		◎鶏肉の照り焼き		鶏肉 米油 ●酒 ●みりん 砂糖 ●濃口しょうゆ ●でん粉	2切 0.2 1 1 3 4.5 0.3		1 6		白菜と竹輪の煮物		●竹輪 白菜 人参 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ 塩 こしょう	10 0.8 4 0.2 0.02 0.1	1 6	
いちごプリン			▲いちごプリン	1個	5	◎ごぼうと牛肉のきんぴら			▲ごぼう 米油 ●ポークぎょうざ 米油 ごぼう 人参 ●みりん 砂糖 ●濃口しょうゆ 米油	3個 5.1 40 15 1 2 4.3 0.5	1 6 3 5 5 6			
もやしとハムのサラダ			●ハム もやし 人参 砂糖 ●酢 ●濃口しょうゆ ●まぐろ(レトルト) ▲白菜キムチ ▲むき枝豆(大豆) 砂糖 ●濃口しょうゆ 米油	10 25 5 1.5 2 2 10 20 3 0.2 0.3 0.2	1 4 3 5 5 1 4 5 6	五目厚焼き卵			▲五目厚焼き卵 ふりかけ	1個 5	1 1			
ツナとキムチの炒め物			●まぐろ(レトルト) ▲白菜キムチ ▲むき枝豆(大豆) 砂糖 ●濃口しょうゆ 米油	10 20 3 0.2 0.3 0.2	1 4 4 5 6	りんご缶			●りんご(缶)	1個	4			
栄養価		エネルギー kcal 813	たんぱく質 g 33.2	脂肪 g 24.9	ナトリウム(食塩相当量) g 2.9	カルシウム mg 344	マグネシウム mg 118		鉄 mg 1.9	ビタミン A μgRAE 221	B1 mg 0.44	B2 mg 0.53	C mg 56	食物繊維 g 2.3

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			
3月7日(火)	ごはん		米	105	5	3月13日(月)	ごはん		米	105	5			
	牛乳		○牛乳	1本	2		牛乳		○牛乳	1本	2			
	ホイコーロー		○豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく ●赤みそ ▲赤だしみそ ●トウバンジャン ●酒 砂糖 濃口しょうゆ ●ごま油 米油	50 50 15 40 8 0.1 0.2 2 2 0.2 1 3 2 0.5 0.5	1 4 3 4 3 4 4 1 1 5 6 6 6		◎さげフライ		▲さげフライ 米油 米油 塩 こしょう ●ごま油 米油	1個 1 1 0.8 0.02 0.3 0.1	1 6 6 6			
	◎春巻き		▲春巻き 米油	1個 5	1 6		◎さげフライ		▲さげフライ 米油 米油 塩 こしょう ●ごま油 米油	1個 1 1 0.8 0.02 0.3 0.1	1 6 6 6			
	中華サラダ		●ハム ●こんにゃく寒天 きゅうり 人参 ●中華ドレッシング ▲ひじきふりかけ(小袋)	7 0.5 40 10 5.5 1袋	1 2 4 3 6 2		ポテトサラダ		じゃがいも 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 ●ささみ(レトルト) ブロッコリー 人参 塩 こしょう 米油	40 5 3 5 0.2 0.02 8 10 25 5 0.2 0.01 0.2	5 3 4 4 6 3			
	ひじきふりかけ		▲ひじきふりかけ(小袋)	1袋	2		ブロッコリーのソテー		●マヨネーズ風ドレッシング ●ささみ(レトルト) ブロッコリー 人参 塩 こしょう 米油	1個 9 1 3 5 0.2 0.2	1 6 3 3 3 6 3			
	栄養価	エネルギー kcal 830	たんぱく質 g 28.2	脂肪 g 27.2	ナトリウム(食塩相当量) g 2.1		カルシウム mg 299	マグネシウム mg 90	鉄 mg 3.8	ビタミン A μgRAE 302	B1 mg 0.70	B2 mg 0.52	C mg 45	食物繊維 g 7.7
	3月8日(水)	ごはん		米	105		5	3月15日(水)	ごはん		米	105	5	
		牛乳		○牛乳	1本		2		牛乳		○牛乳	1本	2	
		じゃがいものみそ汁		●じゃがいも 玉ねぎ 青ねぎ ●削り節 出し昆布 ●赤みそ ●鶏肉 塩 あらびき黒こしょう 米油	25 15 3 4 0.8 9 2切 0.25 0.15 0.2		5 4 3 1 1 6		◎チキンナゲット		▲チキンナゲット 米油	2個 4	1 6	
		◎鶏肉の黒こしょう焼き		●鶏肉 ●酒 塩 あらびき黒こしょう 米油	2切 0.25 0.3 0.15 0.2		1 1		コールスローサラダ		●まぐろ(レトルト) キャベツ 人参 塩 こしょう 米油	15 1 30 10 5 1 5	1 6 3 3 4 5	
		ほうれん草とツナのサラダ		●まぐろ(レトルト) ほうれん草 人参 塩 こしょう 米油	6 44 8 0.1 0.01 5		1 3 3 6		◎きびなごかりかりフライ		▲きびなごかりかりフライ 米油	45 6.7	1 6	
かぼちゃのあま煮			●かぼちゃ 砂糖 濃口しょうゆ 塩 こしょう 米油	40 2 3 0.2 0.1	3 5	もやしのごま和え			もやし ほうれん草 人参 白すりごま ●みりん ●薄口しょうゆ ●うず揚げ 切干大根	30 20 5 1.5 2 4 6 5 4 3 1	4 3 3 6 1 1 1 1 1 1			
きな粉わらびもち			▲きな粉わらびもち	30	5	切干大根の煮物			●薄口しょうゆ 米油	2 1	6 6			
栄養価		エネルギー kcal 816	たんぱく質 g 32.8	脂肪 g 21.5	ナトリウム(食塩相当量) g 2.3	カルシウム mg 339	マグネシウム mg 128		鉄 mg 3.6	ビタミン A μgRAE 452	B1 mg 0.37	B2 mg 0.61	C mg 45	食物繊維 g 6.7
3月9日(木)		ごはん		米	105	5	3月16日(木)		ごはん		米	105	5	
		牛乳		○牛乳	1本	2			牛乳		○牛乳	1本	2	
		ペーコン入りコンソメスープ		●ペーコン 玉ねぎ しめじ パセリ ●コンソメ ●薄口しょうゆ 塩 こしょう 米油	6 25 10 0.01 1.7 1.5 0.2 0.01 0.1	1 4 3 3 6			◎さげの塩焼き		▲塩さげ 米油	1切 0.2	1 6	
		◎きびなごかりかりフライ		▲きびなごかりかりフライ 米油	45 6.7	1 6			マカロニサラダ		●エルボマカロニ 人参 きゅうり 塩 こしょう ●マヨネーズ風ドレッシング	15 10 10 0.2 0.02 7	5 3 4 4 6	
	もやしのごま和え		もやし ほうれん草 人参 白すりごま ●みりん ●薄口しょうゆ 塩	30 20 5 1.5 2 4 0.1	4 3 3 6	◎さげの塩焼き			▲塩さげ 米油	1切 0.2	1 6			
	◎きびなごかりかりフライ		▲きびなごかりかりフライ 米油	45 6.7	1 6	マカロニサラダ			●エルボマカロニ 人参 きゅうり 塩 こしょう ●マヨネーズ風ドレッシング	15 10 10 0.2 0.02 7	5 3 4 4 6			
	もやしのごま和え		もやし ほうれん草 人参 白すりごま ●みりん ●薄口しょうゆ 塩	30 20 5 1.5 2 4 0.1	4 3 3 6	◎さげの塩焼き			▲塩さげ 米油	1切 0.2	1 6			
	切干大根の煮物		●薄口しょうゆ 米油	2 1	6 6	マカロニサラダ			●エルボマカロニ 人参 きゅうり 塩 こしょう ●マヨネーズ風ドレッシング	15 10 10 0.2 0.02 7	5 3 4 4 6			
	◎きびなごかりかりフライ		▲きびなごかりかりフライ 米油	45 6.7	1 6	◎さげの塩焼き			▲塩さげ 米油	1切 0.2	1 6			
	もやしのごま和え		もやし ほうれん草 人参 白すりごま ●みりん ●薄口しょうゆ 塩	30 20 5 1.5 2 4 0.1	4 3 3 6	マカロニサラダ			●エルボマカロニ 人参 きゅうり 塩 こしょう ●マヨネーズ風ドレッシング	15 10 10 0.2 0.02 7	5 3 4 4 6			
	切干大根の煮物		●薄口しょうゆ 米油	2 1	6 6	◎さげの塩焼き			▲塩さげ 米油	1切 0.2	1 6			
	◎きびなごかりかりフライ		▲きびなごかりかりフライ 米油	45 6.7	1 6	マカロニサラダ			●エルボマカロニ 人参 きゅうり 塩 こしょう ●マヨネーズ風ドレッシング	15 10 10 0.2 0.02 7	5 3 4 4 6			
もやしのごま和え		もやし ほうれん草 人参 白すりごま ●みりん ●薄口しょうゆ 塩	30 20 5 1.5 2 4 0.1	4 3 3 6	◎さげの塩焼き		▲塩さげ 米油	1切 0.2	1 6					
切干大根の煮物		●薄口しょうゆ 米油	2 1	6 6	マカロニサラダ		●エルボマカロニ 人参 きゅうり 塩 こしょう ●マヨネーズ風ドレッシング	15 10 10 0.2 0.02 7	5 3 4 4 6					
◎きびなごかりかりフライ		▲きびなごかりかりフライ 米油	45 6.7	1 6	◎さげの塩焼き		▲塩さげ 米油	1切 0.2	1 6					
もやしのごま和え		もやし ほうれん草 人参 白すりごま ●みりん ●薄口しょうゆ 塩	30 20 5 1.5 2 4 0.1	4 3 3 6	マカロニサラダ		●エルボマカロニ 人参 きゅうり 塩 こしょう ●マヨネーズ風ドレッシング	15 10 10 0.2 0.02 7	5 3 4 4 6					
切干大根の煮物		●薄口しょうゆ 米油	2 1	6 6	◎さげの塩焼き		▲塩さげ 米油	1切 0.2	1 6					
◎きびなごかりかりフライ		▲きびなごかりかりフライ 米油	45 6.7	1 6	マカロニサラダ		●エルボマカロニ 人参 きゅうり 塩 こしょう ●マヨネーズ風ドレッシング	15 10 10 0.2 0.02 7	5 3 4 4 6					
もやしのごま和え		もやし ほうれん草 人参 白すりごま ●みりん ●薄口しょうゆ 塩	30 20 5 1.5 2 4 0.1	4 3 3 6	◎さげの塩焼き		▲塩さげ 米油	1切 0.2	1 6					
切干大根の煮物		●薄口しょうゆ 米油	2 1	6 6	マカロニサラダ		●エルボマカロニ 人参 きゅうり 塩 こしょう ●マヨネーズ風ドレッシング	15 10 10 0.2 0.02 7	5 3 4 4 6					
◎きびなごかりかりフライ		▲きびなごかりかりフライ 米油	45 6.7	1 6	◎さげの塩焼き		▲塩さげ 米油	1切 0.2	1 6					
もやしのごま和え		もやし ほうれん草 人参 白すりごま ●みりん ●薄口しょうゆ 塩	30 20 5 1.5 2 4 0.1	4 3 3 6	マカロニサラダ		●エルボマカロニ 人参 きゅうり 塩 こしょう ●マヨネーズ風ドレッシング	15 10 10 0.2 0.02 7	5 3 4 4 6					
切干大根の煮物		●薄口しょうゆ 米油	2 1	6 6	◎さげの塩焼き		▲塩さげ 米油	1切 0.2	1 6					
◎きびなごかりかりフライ		▲きびなごかりかりフライ 米油	45 6.7	1 6	マカロニサラダ		●エルボマカロニ 人参 きゅうり 塩 こしょう ●マヨネーズ風ドレッシング	15 10 10 0.2 0.02 7	5 3 4 4 6					
もやしのごま和え		もやし ほうれん草 人参 白すりごま ●みりん ●薄口しょうゆ 塩	30 20 5 1.5 2 4 0.1	4 3 3 6	◎さげの塩焼き		▲塩さげ 米油	1切 0.2	1 6					
切干大根の煮物		●薄口しょうゆ 米油	2 1	6 6	マカロニサラダ		●エルボマカロニ 人参 きゅうり 塩 こしょう ●マヨネーズ風ドレッシング	15 10 10 0.2 0.02 7	5 3 4 4 6					
◎きびなごかりかりフライ		▲きびなごかりかりフライ 米油	45 6.7	1 6	◎さげの塩焼き		▲塩さげ 米油	1切 0.2	1 6					
もやしのごま和え		もやし ほうれん草 人参 白すりごま ●みりん ●薄口しょうゆ 塩	30 20 5 1.5 2 4 0.1	4 3 3 6	マカロニサラダ		●エルボマカロニ 人参 きゅうり 塩 こしょう ●マヨネーズ風ドレッシング	15 10 10 0.2 0.02 7	5 3 4 4 6					
切干大根の煮物		●薄口しょうゆ 米油	2 1	6 6	◎さげの塩焼き		▲塩さげ 米油	1切 0.2	1 6					
◎きびなごかりかりフライ		▲きびなごかりかりフライ 米油	45 6.7	1 6	マカロニサラダ		●エルボマカロニ 人参 きゅうり 塩 こしょう ●マヨネーズ風ドレッシング	15 10 10 0.2 0.02 7	5 3 4 4 6					
もやしのごま和え		もやし ほうれん草 人参 白すりごま ●みりん ●薄口しょうゆ 塩	30 20 5 1.5 2 4 0.1	4 3 3 6	◎さげの塩焼き		▲塩さげ 米油	1切 0.2	1 6					
切干大根の煮物		●薄口しょうゆ 米油	2 1	6 6	マカロニサラダ		●エルボマカロニ 人参 きゅうり 塩 こしょう ●マヨネーズ風ドレッシング	15 10 10 0.2 0.02 7	5 3 4 4 6					
◎きびなごかりかりフライ		▲きびなごかりかりフライ 米油	45 6.7	1 6	◎さげの塩焼き		▲塩さげ 米油	1切 0.2	1 6					
もやしのごま和え		もやし ほうれん草 人参 白すりごま ●みりん ●薄口しょうゆ 塩	30 20 5 1.5 2 4 0.1	4 3 3 6	マカロニサラダ		●エルボマカロニ 人参 きゅうり 塩 こしょう ●マヨネーズ風ドレッシング	15 10 10 0.2 0.02 7	5 3 4 4 6					
切干大根の煮物		●薄口しょうゆ 米油	2 1	6 6	◎さげの塩焼き		▲塩さげ 米油	1切 0.2	1 6					
◎きびなごかりかりフライ		▲きびなごかりかりフライ 米油	45 6.7	1 6	マカロニサラダ		●エルボマカロニ 人参 きゅうり 塩 こしょう ●マヨネーズ風ドレッシング	15 10 10 0.2 0.02 7	5 3 4 4 6					
もやしのごま和え		もやし ほうれん草 人参 白すりごま ●みりん ●薄口しょうゆ 塩	30 20 5 1.5 2 4 0.1	4 3 3 6	◎さげの塩焼き		▲塩さげ 米油	1切 0.2	1 6					
切干大根の煮物		●薄口しょうゆ 米油	2 1	6 6	マカロニサラダ		●エルボマカロニ 人参 きゅうり 塩 こしょう ●マヨネーズ風ドレッシング	15 10 10 0.2 0.02 7	5 3 4 4 6					
◎きびなごかりかりフライ		▲きびなごかりかりフライ 米油	45 6.7	1 6	◎さげの塩焼き		▲塩さげ 米油	1切 0.2	1 6					
もやしの														

