中学校給食予定献立表

令和6年（2024年）9月 （A献立）

義務教育学校（後期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ

（6843）-9101 学校給食課

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞

○小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

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

※おろしりんごの配合は、4月に配布している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表（A献立）」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献立）」でご確認ください。

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月2日（月）防災メニュー	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	防災カレー	▲	防災カレー	1袋	
	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
	保存食で簡単ごま炒め	●	まぐろ（レトルト）	15	1
			切干大根	5	4
			とうもろこし	9	4
			ひじき	1.8	2
			白すりごま	2.5	6
			砂糖	1.8	5
		●	濃口しょうゆ	1.8	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	9	6
			米油	0.2	6
	かんパン	▲	かんパン	15	5
	みかんゼリー	●	みかんゼリー	1個	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	932	28.1	32.3	4.7	328	107	2.7	126	0.48	0.49	4	6.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月3日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	スタミナ炒め		豚肉	35	1
			キャベツ	55	4
			人参	20	3
			玉ねぎ	45	4
			エリンギ	10	4
			にら	10	3
			しょうが	0.1	4
			にんにく	0.2	4
			白いりごま	1	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	6.5	
			塩	0.3	
			こしょう	0.01	
		●	ごま油	0.5	6
			米油	0.2	6
	（揚）春巻き	▲	春巻き	1個	1
			米油	5	6
	ささみとわかめのサラダ	●	ささみ（レトルト）	20	1
			人参	12	3
			とうもろこし	10	4
		●	わかめ	1	2
			ゆず果汁	3.6	4
			砂糖	1.9	5
		●	酢	1	
		●	薄口しょうゆ	2.2	
			塩	0.16	
	じゃこピーマン	▲	ちりめんじゃこ	5	1
			ピーマン	25	3
		●	酒	0.5	
			砂糖	0.5	5
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			米油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	803	32.0	22.7	3.3	338	102	3.7	385	0.64	0.53	56	7.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月4日（水）	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豆腐入りごま豆乳スープ		豚肉	10	1
		●	豆腐	30	1
			白ねぎ	10	4
		●	たけのこ（水煮）	5	4
			しめじ	5	4
			しょうが	0.5	4
		▲	豆乳	10	1
		●	ポークスープ	8	
			白すりごま	0.5	6
			白練りごま	5	6
		●	濃口しょうゆ	1	
			塩	0.6	
			こしょう	0.02	
		●	ごま油	0.3	6
			米油	0.2	6
	（揚）鶏肉のから揚げ		鶏肉	70	1
			しょうが	0.75	4
		●	酒	3	
		●	濃口しょうゆ	4	
		●	でん粉	10	5
			米油	7	6
	ラタトゥイユ	●	ベーコン	10	1
			なす	25	4
			人参	10	3
			玉ねぎ	20	4
		●	トマト（缶）	6.5	3
		●	トマトピューレ	6.5	
		●	コンソメ	0.3	
			砂糖	0.1	5
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	いちごとりんごのジャム	●	いちごとりんごのジャム	1袋	5
	ブロッコリーのソテー		ブロッコリー	25	3
			とうもろこし	5	4
		●	濃口しょうゆ	0.9	
			塩	0.1	
			こしょう	0.02	
			米油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	923	40.7	39.5	4.0	367	111	2.8	201	0.53	0.63	24	6.5

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月5日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	玉ねぎと油揚げのみそ汁	●	うす揚げ	7	1
			玉ねぎ	35	4
			えのきたけ	10	4
		●	削り節	4	
			出し昆布	0.8	
		●	赤みそ	9	1
	（焼）さばの塩焼き	▲	塩さば	1切	1
			米油	0.2	6
	高野豆腐の卵とじ	○	卵	10	1
		▲	高野豆腐	5	1
			人参	15	3
			きぬさや	10	3
		●	削り節	1	
		●	酒	1	
		●	みりん	0.5	
			砂糖	1.5	5
		●	濃口しょうゆ	2	
	鶏肉と根菜の煮物		鶏肉	20	1
			大根	12	4
			ごぼう	10	4
			人参	8	3
		●	削り節	0.3	
		●	みりん	0.8	
			砂糖	1.2	5
		●	薄口しょうゆ	2.4	
			米油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	838	37.6	32.4	3.3	403	120	3.6	296	0.35	0.68	12	3.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月6日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	じゃがいもの塩こうじ煮		鶏肉	30	1
		●	つきこんにゃく	20	5
			じゃがいも	50	5
			人参	20	3
			玉ねぎ	50	4
		▲	むき枝豆（大豆）	5	4
		▲	塩こうじ	8	
		●	酒	1	
			砂糖	2	5
			塩	0.1	
			米油	0.2	6
	（揚）ミンチカツ	▲	ミンチカツ	1個	1
			米油	9	6
	もやしのマスタード和え	▲	焼き豚	5	1
		●	春雨	2	5
			もやし	45	4
			にら	10	3
			とうもろこし	5	4
		▲	つぶ入りマスタード	0.9	
		●	みりん	0.9	
			砂糖	1	5
		●	薄口しょうゆ	2.5	
			米油	0.3	6
	野菜ふりかけ	●	野菜ふりかけ（小袋）	1袋	3
	パインアップル缶	●	パインアップル（缶）	30	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	861	29.1	26.3	2.6	297	101	5.5	271	0.50	0.53	51	10.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月9日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	チンゲン菜のスープ	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	10	1
			チンゲン菜	20	3
			人参	10	3
			玉ねぎ	25	4
		●	チキンスープ	8	
		●	濃口しょうゆ	1.8	
			塩	0.7	
			こしょう	0.03	
			米油	0.2	6
	豚肉のオイスターソース炒め		豚肉	35	1
			キャベツ	30	4
			人参	15	3
			玉ねぎ	20	4
			エリンギ	15	4
			しょうが	0.4	4
			にんにく	0.1	4
		●	コンソメ	0.4	
		●	オイスターソース	3.2	
		●	酒	1.5	
			砂糖	0.8	5
		●	濃口しょうゆ	2.5	
			塩	0.15	
			こしょう	0.025	
			米油	0.2	6
		●	でん粉	0.7	5
	ささみとブロッコリーのサラダ	●	ささみ（レトルト）	10	1
			ブロッコリー	35	3
			とうもろこし	10	4
		●	中華ドレッシング	6	6
	なすとトマトのグラタン	▲	カップグラタン（トマト）	1個	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	28.8	23.1	2.7	396	98	6.7	330	0.66	0.56	46	6.5

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月10日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	中華どん		豚肉	30	1
		▲	かまぼこ	15	1
			人参	20	3
			玉ねぎ	45	4
			白菜	50	4
			きぬさや	5	3
			干ししいたけ	0.5	4
			しょうが	0.2	4
		●	酒	0.6	
		●	みりん	3	
		●	薄口しょうゆ	3	
		●	濃口しょうゆ	1.8	
			塩	0.3	
			こしょう	0.03	
		●	ごま油	0.5	6
			米油	0.5	6
		●	でん粉	1.5	5
	バオズ	▲	バオズ	2個	1
	くきわかめの炒め物	●	ハム	10	1
			もやし	25	4
			人参	10	3
			くきわかめ	12	2
			砂糖	1.3	5
		●	濃口しょうゆ	3	
			塩	0.06	
			米油	1	6
	さつまいものあま煮		さつまいも	30	5
			砂糖	1	5
		●	薄口しょうゆ	0.2	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	785	28.3	18.4	2.5	315	93	1.8	301	0.69	0.50	30	5.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月11日（水）	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	鶏肉のクリームシチュー		鶏肉	30	1
			じゃがいも	25	5
			人参	15	3
			玉ねぎ	40	3
		○	牛乳	12	2
		▲	ホワイトルウ	12	5
			米油	0.2	6
	（揚）かぼちゃひき肉フライ	▲	かぼちゃひき肉フライ	1個	3
			米油	9	6
	玉ねぎとウインナーのソテー	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	5	1
			人参	12	3
			玉ねぎ	35	4
			さやいんげん	5	3
		●	薄口しょうゆ	1.2	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	フルーツナタデココ	●	黄桃（缶）	20	4
		▲	ナタデココ	20	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	858	29.7	32.1	3.8	352	83	1.9	353	0.37	0.57	24	8.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月12日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	厚揚げとキャベツのみそ炒め	●	厚揚げ	40	1
			キャベツ	55	4
			人参	15	3
			玉ねぎ	45	4
			干ししいたけ	0.5	4
			しょうが	0.2	4
			にんにく	0.2	4
		●	中華だし	1	
		●	赤みそ	5.5	1
		●	トウバンジャン	0.2	
		●	酒	2	
			砂糖	2.5	5
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			塩	0.3	
			こしょう	0.02	
			米油	0.2	6
		●	でん粉	1	5
	（揚）あじフライ	▲	あじフライ	1個	1
			米油	7.5	6
	ひじきの煮物	●	大豆（レトルト）	15	1
		●	竹輪	5	1
			人参	6	3
			さやいんげん	5	3
			ひじき	2	2
		●	みりん	0.3	
			砂糖	2.1	5
		●	濃口しょうゆ	2.1	
			米油	0.2	6
	ベーコンとれんこんのソテー	●	ベーコン	10	1
		●	れんこん（水煮）	20	4
			人参	10	3
		●	薄口しょうゆ	0.8	
			塩	0.15	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	945	34.2	28.8	2.7	347	137	2.2	315	0.53	0.53	34	6.5

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月13日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ハヤシライス		牛肉	25	1
			人参	20	3
			玉ねぎ	50	4
			マッシュルーム	10	4
			にんにく	0.1	4
		▲	ハヤシルウ	16	5
		●	トマトケチャップ	2	
		●	ウスターソース	0.5	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	オムレツ	▲	オムレツ	1個	1
	ツナとこんにゃく寒天のサラダ	●	まぐろ（レトルト）	10	1
			大根	20	4
			きゅうり	10	4
			人参	10	3
		▲	こんにゃく寒天	0.4	2
			砂糖	1.2	5
		●	酢	1.2	
		●	薄口しょうゆ	1.2	
			塩	0.3	
			こしょう	0.02	
			米油	0.2	6
	鶏肉とコーンのバター炒め		鶏肉	10	1
			人参	5	3
			玉ねぎ	15	4
			とうもろこし	10	4
			にんにく	0.1	4
		●	バター（調理用）	0.4	6
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			米油	0.1	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	834	28.9	30.1	3.4	404	81	2.8	399	0.32	0.64	13	4.0

中学校給食予定献立表

令和6年（2024年）9月 （A献立）

義務教育学校（後期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101 学校給食課

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞
○小麦粉・卵・牛乳に表記
▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

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

※おろしりんごの配合は、4月に配布している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表（A献立）」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献立）」でご確認ください。

材料および献立名は都合により変わることがあります。

9月17日（火） お月見メニュー

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
けんちん汁	●	うす揚げ	3	1
	▲	お月見かまぼこ	5	1
	●	つきこんにゃく	5	5
		人参	10	3
		大根	10	4
		里いも	20	5
		青ねぎ	3	3
	●	削り節	4	
		出し昆布	0.8	
	●	みりん	0.5	
	●	薄口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
		米油	0.1	6
	●	でん粉	1	5
（焼）照り焼きハンバーグ	▲	ハンバーグ	1個	1
		米油	0.2	6
	●	みりん	1	
		砂糖	1.5	5
	●	濃口しょうゆ	2	
	●	でん粉	0.3	5
ささみとほうれん草のごま和え	●	ささみ（レトルト）	10	1
		ほうれん草	45	3
		人参	5	3
		白すりごま	0.8	6
		砂糖	1.6	5
	●	濃口しょうゆ	3.2	
お月見団子	▲	お月見団子	3個	5
手作り牛ひじきふりかけ		牛ひき肉	15	1
		ひじき	1	2
	●	酒	0.5	
	●	みりん	1	
		砂糖	1	5
	●	薄口しょうゆ	1.5	
		米油	0.3	6

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	32.0	20.1	2.7	549	138	11.3	363	0.35	0.55	23	6.0

9月18日（水）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
ダッカルビ		鶏肉	40	1
		人参	15	3
		玉ねぎ	50	4
		キャベツ	55	4
		白ねぎ	10	4
	●	コチジャン	2.5	
		砂糖	3	5
	●	濃口しょうゆ	6	
		米油	0.2	6
	●	でん粉	1	5
（揚）ポークしゅうまい	▲	ポークしゅうまい	3個	1
		米油	5.4	6
春雨サラダ	▲	焼き豚	8	1
	●	春雨	5	5
		きゅうり	12	4
		人参	5	3
		とうもろこし	5	4
		砂糖	1	5
	●	酢	1.5	
	●	濃口しょうゆ	1.5	
		塩	0.05	
	●	ごま油	1	6
りんご缶	●	りんご（缶）	30	4

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
841	29.7	25.8	2.2	286	85	1.8	244	0.53	0.51	36	4.0

9月19日（木）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
豆腐のすまし汁	●	豆腐	30	1
		玉ねぎ	15	4
		青ねぎ	3	3
	●	わかめ	0.4	2
	●	削り節	4	
		出し昆布	0.8	
	●	みりん	0.5	
	●	薄口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
（揚）さんまフライのソースかけ	▲	さんまフライ	1個	1
		米油	9	6
	●	とんかつソース	6	
豚肉とごぼうのみそ炒め		豚肉	15	1
	●	つきこんにゃく	10	5
		ごぼう	15	4
		人参	10	3
		さやいんげん	8	3
	●	赤みそ	3	1
	●	酒	2	
		砂糖	1.5	5
		塩	0.1	
		米油	0.1	6
	●	でん粉	0.2	5
さつまいものきんぴら		さつまいも	25	5
		人参	5	3
	●	みりん	0.3	
		砂糖	0.8	5
	●	濃口しょうゆ	1.4	
		米油	0.2	6

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
889	31.6	32.6	2.6	385	112	3.2	206	0.40	0.56	11	4.6

9月20日（金）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
米粉豆乳パン	●	米粉豆乳パン	1個	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
卵スープ		鶏肉	10	1
	○	卵	20	1
		人参	5	3
		玉ねぎ	25	4
		干ししいたけ	0.3	4
		青ねぎ	3	3
	●	チキンスープ	8	
	●	でん粉	1	5
	●	濃口しょうゆ	1.6	
		塩	0.6	
		こしょう	0.025	
		米油	0.2	6
（焼）豚肉のバーベキューソースかけ		豚肉	3切	1
		塩	0.2	
		黒こしょう	0.02	
		米油	0.2	6
	▲	おろしりんご	6	4
		にんにく	0.1	4
		砂糖	1.8	5
	●	濃口しょうゆ	1.8	
	●	でん粉	0.4	5
ナポリタンスパゲティ	●	ハム	7	1
	●	スパゲティ	10	5
		玉ねぎ	20	4
		ピーマン	6	3
	●	トマトピューレ	7	
	●	トマトケチャップ	7	
	●	ウスターソース	2	
		塩	0.2	
		こしょう	0.02	
		米油	0.2	6
もやしのナムル		もやし	25	4
		人参	5	3
		きゅうり	10	4
		白すりごま	1	6
		砂糖	0.5	5
	●	濃口しょうゆ	1.8	
		塩	0.1	
	●	ごま油	0.8	6

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
842	41.9	37.0	3.6	284	70	2.5	198	0.71	0.66	17	2.8

9月24日（火）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
マーボー厚揚げ		豚ひき肉	20	1
	●	厚揚げ	60	1
		人参	25	3
		玉ねぎ	60	4
		にら	5	3
		しょうが	1	4
		にんにく	0.2	4
	●	赤みそ	7	1
	●	トウバンジャン	0.1	
	●	トマトケチャップ	5	
	●	酒	1	
	●	濃口しょうゆ	1.5	
		塩	0.25	
		こしょう	0.025	
		米油	0.2	6
	●	でん粉	1.5	5
（焼）鶏肉の黒こしょう焼き		鶏肉	2切	1
	●	酒	0.25	
		塩	0.3	
		あらびき黒こしょう	0.15	
		米油	0.2	6
小松菜とエリンギのソテー	●	ベーコン	8	1
		小松菜	35	3
		エリンギ	10	4
		人参	8	3
	●	薄口しょうゆ	0.8	
		塩	0.15	
		こしょう	0.01	
		米油	0.2	6
フルーツ杏仁豆腐	▲	杏仁豆腐	20	5
	●	あま夏みかん（缶）	20	4

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
855	35.8	30.4	2.3	341	119	3.1	453	0.51	0.62	26	3.9

9月25日（水）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
コッペパン	●	コッペパン	1個	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
ミネストローネ		豚肉	10	1
	●	ツイストマカロニ	7	5
		人参	15	3
		玉ねぎ	30	4
		パセリ	0.01	3
	●	ポークスープ	5	
		トマトジュース	30	3
	●	トマトソース	10	
		砂糖	0.2	5
	●	濃口しょうゆ	1.6	
		塩	0.4	
		こしょう	0.025	
		米油	0.2	6
（揚）かつおフライ	▲	かつおフライ	1個	1
		米油	9	6
わかめのサラダ	●	ハム	10	1
		人参	10	3
		玉ねぎ	15	4
		とうもろこし	5	4
	●	わかめ	0.4	2
		白いりごま	1.3	6
		砂糖	2	5
	●	酢	2.7	
	●	濃口しょうゆ	2.7	
	●	ごま油	0.5	6
黒豆きな粉クリーム	●	黒豆きな粉クリーム	1袋	6
マッシュポテト		じゃがいも	30	5
		塩	0.1	
		こしょう	0.01	

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
867	32.8	33.4	3.7	440	133	11.6	265	0.46	0.53	17	8.6

9月26日（木）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
ポトフ	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	25	1
		じゃがいも	40	5
		キャベツ	20	4
		人参	25	3
		玉ねぎ	50	4
	▲	むき枝豆（大豆）	10	4
	●	コンソメ	1.3	
		塩	0.3	
		あらびき黒こしょう	0.01	
（揚）肉団子の甘酢あんかけ	▲	肉団子（フライ済み）	60	1
		米油	6	6
		玉ねぎ	40	4
		ピーマン	20	3
	●	中華だし	0.6	
		砂糖	6	5
	●	酢	4	
	●	濃口しょうゆ	5	
	●	でん粉	1	5
かぼちゃのサラダ		かぼちゃ	35	3
		玉ねぎ	10	4
		きゅうり	5	4
	●	りんご酢	0.8	
		塩	0.2	
		こしょう	0.02	
	●	マヨネーズ風ドレッシング	6	6
ブロッコリーとコーンのソテー		ブロッコリー	30	3
		とうもろこし	5	4
	●	濃口しょうゆ	0.9	
		塩	0.1	
		こしょう	0.01	
		米油	0.2	6

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
911	30.4	31.4	2.9	421	118	7.3	415	0.59	0.58	83	13.3

9月27日（金）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
ベーコンと玉ねぎのスープ	●	ベーコン	5	1
		人参	10	3
		玉ねぎ	25	4
		チンゲン菜	20	3
	●	中華だし	2	
	●	薄口しょうゆ	1.5	
		塩	0.2	
		こしょう	0.01	
（揚）鶏肉のあまから揚げ		鶏肉	80	1
		こしょう	0.02	
	●	でん粉	9	5
		米油	8	6
		しょうが	1	4
		砂糖	2	5
	●	濃口しょうゆ	3	
	●	でん粉	0.3	5
焼きビーフン		豚肉	8	1
	●	ビーフン	10	5
		人参	10	3
		玉ねぎ	15	4
		にら	5	3
		干ししいたけ	0.5	4
	●	オイスターソース	1.5	
	●	薄口しょうゆ	1.5	
		こしょう	0.02	
		米油	0.5	6
きんぴらごぼう		ごぼう	20	4
	●	れんこん（水煮）	10	4
		さやいんげん	3	3
	●	みりん	0.4	
		砂糖	1	5
	●	濃口しょうゆ	1.9	
		米油	0.2	6

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
875	31.3	31.2	2.7	286	90	2.0	302	0.40	0.55	18	4.1

9月30日（月）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
五目汁		鶏肉	10	1
	●	うす揚げ	3	1
	●	つきこんにゃく	10	5
		人参	10	3
		玉ねぎ	15	4
		しめじ	8	4
		青ねぎ	3	3
	●	削り節	4	
		出し昆布	0.8	
	●	みりん	0.5	
	●	薄口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
		米油	0.2	6
豚肉のしょうが焼き		豚肉	40	1
		玉ねぎ	40	4
		もやし	25	4
		にら	10	3
		しょうが	1	4
	●	酒	1	
	●	みりん	1.5	
		砂糖	3	5
	●	濃口しょうゆ	6	
		米油	0.2	6
（揚）竹輪のいそべ揚げ	●	竹輪	25	1
		青さ粉	0.1	2
	○	小麦粉	6.5	5
		米油	5	6
ツナと野菜のサラダ	●	まぐろ（レトルト）	15	1
		人参	5	3
		玉ねぎ	10	4
		キャベツ	10	4
		砂糖	2	5
	●	酢	2	
	●	薄口しょうゆ	2	
		こしょう	0.01	

栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
792	35.6	23.2	2.9	345	99	2.5	224	0.59	0.52	17	3.8

「もしもの時」に備えましょう

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。

日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

出典：月刊「学校給食」