

令和7年(2025年)1月(A献立)

豊中市教育委員会

義務教育学校(後期課程)含む

(6843)-9101 学校給食課

お問い合わせ

<食品名の左にある「○・▲・●」の記号について> 〇小麦粉・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・・・カルンウムが多く、骨や歯をつくる食品 ◆3群・・色のこ野素でビタン、ミネラルが多い食品 ◆4群・・色のラザい野菜や果物でどうミン、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。

献立名	食品名	重量 金品 美	献立名	食品名	重量 金品 実	施献立名	食品名	重量 金品	実施 献立名	食品名	重量 食品	実施 献立名	都合により変わることがあり 食品名
はん		(g) #	Н	●コッペパン	(度) 第 日	ごはん	<del> </del>	(g) #	黒糖パン	<ul><li>■ 黒糖バン</li></ul>	1個 5	ごはん	1*
=乳	米 〇 牛乳	1本 2	コッペパン 牛乳	〇 牛乳	1本 2	牛乳	〇 牛乳	1本 2	牛乳	〇 牛乳	1本 2	牛乳	<ul><li>4乳</li></ul>
土煮	<ul><li>● うす揚げ</li><li>▲ 梅型かまぼこ</li></ul>	8 1 5 1	コンソメスープ	● ベーコン 白菜	10 1 30 4	大根のすまし汁	第肉 大根	15 1 30 4	パンブキンスープ	人参	10 1	豚肉のマスタード炒め	豚肉   人参
	▲ 煮込みもち	25 5		人参	15 3		人参	10 3		玉ねぎ	35 4		玉ねぎ
	小松菜	10 3		えのきたけ	10 4			3 3		かぼちゃ	20 3		キャベツ
	金時人参	10 3 10 4	1	パセリ コンソメ	0.01 3	1	● 削り節 出し昆布	4	1	かぼちゃベースト バセリ	24 3	1	さやいんげん エリンギ
	<ul><li>削り節</li></ul>		_	<ul><li> 薄口しょうゆ</li></ul>	1.7	_	● みりん	0.8	_	● ボークスープ	0.01 3 5	_	エリンギ ▲ つぶ入りマスタード
	出し昆布	0.8	月	塩	0.1	月	<ul><li>夢口しょうゆ</li></ul>	4	月	〇 牛乳	20 2	月	● カレー粉
in the second	● 白みそ	9 1 .	10	こしょう	0.01	14	塩米油	0.2	15	● 生クリーム	2.8 2	16	● 酒
焼)ぶりの照り焼き	ぶり 米油	1切 1 0.2 6	- (揚)鶏肉のあまから排		0.2 6 60 1 r	(揚)あじフライ	木油 あじフライ	0.2 6		▲ 粉チーズ 塩	1.9 2 0.6		砂糖 ● 濃口しょうゆ
	● みりん	3	日 (揚)鶏肉のあまから# げ	こしょう	0.02	日 (揚)あじフライ	米油	7.5 6	日	こしょう	0.02	日	塩
	砂糖	1.5 5	金)	<ul><li>でん粉</li></ul>	7 5 (,	火)	● とんかつソース	6	(zk)	米油	0.2 6	(木)	こしょう
	<ul><li>濃口しょうゆ</li><li>でん粉</li></ul>	3.6	<u></u> /	米油しょうが	6 6	ひじきの煮物	<ul><li>● うす揚げ</li><li>● つきこんにゃく</li></ul>	7 1 12 5	(#)	米粉 ▲ ハンバーグ	1.5 5	(717)	<ul><li>▼ヨネーズ風ドレッシング</li><li>米油</li></ul>
んとんタルト	▲ さつまいもなルト	0.5 5 1個 5		砂糖	0.8 4 1.5 5		人参	12 5 10 3	(焼)ハンバーグのオニ オンソースかけ	米油	1個 1	(揚)春巻き	米油 春巻き
<b>いんこんのきんぴら</b>	● 竹輪 ● れんこん(水煮)	8 1		● 濃口しょうゆ	2.3		ひじき	2 2		玉ねぎ	10 4		米油
	● れんこん(水煮)	35 4 5 3	スラッピージョー	<ul><li>● でん粉</li><li>豚ひき肉</li></ul>	0.25 5 18 1		<ul><li>みりん</li><li>砂糖</li></ul>	0.3		砂糖	0.05 4 1.5 5	もやしの和え物	<ul><li>ハム</li><li>もやし</li></ul>
	人参	12	スラッヒーショー	人参	18 1		<ul><li>砂棚</li><li>● 濃口しょうゆ</li></ul>	2.1 5		●酢	1.5 5		小松菜
	● みりん	1.2		玉ねぎ	30 4		米油	0.2 6		● 濃口しょうゆ	3		<ul><li>みりん</li></ul>
	砂糖	1.2 5		● トマトケチャップ	5	高野豆腐の卵とじ	O 98	9 1		あらびき黒こしょう	0.03		● 薄口しょうゆ
	<ul><li>農口しょうゆ</li><li>ごま油</li></ul>	2.3		<ul><li>トマトソース</li><li>赤ワイン</li></ul>	5		▲ 高野豆腐 人参	3.5 1 10 3		米油 ● でん粉	0.2 6 0.3 5	キャンディーチーズ	● キャンディーチーズ
I 白なます	大根	0.3 6 25 4		<ul><li>● ホワイン</li><li>・ ウスターソース</li></ul>	1.5		<ul><li>● 削り節</li></ul>	10 3	キャベツのカレーソテー	<ul><li>ささみ(レトルト)</li></ul>	10 1		
	金時人参	5 3		塩	0.05		<ul><li>酒</li></ul>	0.7		キャベツ	30 4		
	白いりごま	0.4 6		こしょう	0.01		<ul><li>みりん</li></ul>	0.7		玉ねぎ	20 4		
	ゆず果汁砂糖	0.3 4 2.2 5		米油 ● でん粉	0.1 6 0.3 5		砂糖 ■ 濃口しょうゆ	1 5		しめじ ● カレー粉	5 4 0.2		
	● <b>i</b> ff	1.3	ブロッコリーのソテー	<ul><li>まぐろ(レトルト)</li></ul>	10 1	ゆかりふりかけ	● ゆかりふりかけ(小袋)	1.5		<ul><li>ウスターソース</li></ul>	1		
	塩	0.25		ブロッコリー	25 3					● とんかつソース	1.5		
				人参	5 3					● 濃口しょうゆ	0.5		
				<ul><li>農口しょうゆ</li><li>塩</li></ul>	0.8					塩	0.2		
				こしょう	0.01					米油	0.01		
				こしょう 米油	0.2 6				マッシュポテト	じゃがいも	40 5		
										塩こしょう	0.15		
									りんご缶	● りんご(缶)	0.01 30 4		
									7.4 - III	7.42(11)	00 1		
ル たんぱ <sub>間質</sub> 食塩 - 〈質 間質 相当	量 カルシ マグネシ 鉄 A B1		栄 エネル たんぱ 脂質 食場 大一 く質 脂質 相当	量 カルシ マグネシ 鉄 A B1	Eシ 食物 5 B2 C 繊維 a	栄 エネル たんぱ 脂質 食場	量 カルシ マグネシ 鉄 A B1	Eシ 食物 B2 C 繊維	栄 エネル たんぱ 陶質 食塩	カルシ マケ'ネシ 鉄 A B1	Eシ 食物 B2 C 繊維	栄 エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー く質 脂質 相当量	カルシ マグネシ ウム ウム 鉄 A B1 B2
cal g g g	me me me # PAE me	me me e	養 kcal g g g	mg mg mg #gaz mg	me me e	<sup>NC</sup> kcal ø ø ø	me me me ##RAE me		養 kcal g g g g	me me me une me	mg mg g 0.65 48 11.8	養 kcal g g g g	mg mg mg ##AE mg mg
29   35.0   26.8   2.6 I±4.	8 434 113 8.6 230 0.39 0	0.61 22 5.3	100   815   37.1   34.5   3.5	5 337 84 2.2 341 0.49 C	mg mg g 4 1.63 29 5.7	画 848 31.8 24.1 2.7 ごはん	7 423 112 2.8 336 0.29 0	0.50 10 3.9 100 5	796   33.0   25.4   3.6	579 107 10.1 325 0.44 (	1.65 48 11.8 100 5	1III 832 27.3 30.6 2.7	393 83 4.2 385 0.57 0.61
乳	〇 牛乳	1本 2	牛乳	〇 牛乳	1本 2	牛乳	0 年乳	1本 2	牛乳	〇 牛乳	1本 2	牛乳	〇 牛乳
粉ポークカレー	豚肉	20 1	けんちん汁	鶏肉	10 1	マーボー厚揚げ	豚ひき肉	20 1	セルフチキンライス	鶏肉	35 1	チンゲン菜のスープ	豚肉
	じゃがいも	50 5		● 豆腐 ▲ かまぼこ	25 1		● 厚揚げ 人参	60 1		人参	25 3 65 4		チンゲン菜
	五ねぎ	20 3 60 4		<ul><li>♪ かまはこ</li><li>○ つきこんにゃく</li></ul>	5 1 5 5		玉ねぎ	25 3 60 4		ピーマン	65 4 15 3		玉ねぎ ● わかめ
	しょうが	0.5 4	1	大根	10 4	1	156	5 3	1	エリンギ	20 4	1 1	<ul><li>● 中華だし</li></ul>
	にんにく	0.3 4	'	人参	7 3	'	しょうが	1 4		<ul><li> バター(調理用)</li><li> トマトケチャップ</li></ul>	1.5 6	] '	●薄口しょうゆ
	▲ ソテードオニオン ▲ おろしりんご	3 4	月	ごほう 青ねぎ	5 4 j	月	にんにく ・ 赤みそ	0.2 4 8 1	月		28		塩
	ポークスープ											月	-1 1-3
		5 4		<ul><li>削り筋</li></ul>	-		● トウバンジャン			塩	0.8		こしょう
	● チャツネ	5 4 10 5 5	20	<ul><li>削り節</li><li>出し昆布</li></ul>	0.8	21	<ul><li>▶ウバンジャン</li><li>▶マトケチャップ</li></ul>	0.09	22	塩こしょう	0.8 0.3 0.03	23 (揚)いろどり野菜のミン	こしょう ※油 ▲ いろどり野菜のミンチカツ
	<ul><li>● チャツネ</li><li>米粉</li></ul>	5 4 10 5 5 4 5	20	● 削り節 出し昆布 ● みりん	4 0.8 0.5		<ul><li>トマトケチャップ</li><li>酒</li></ul>	0.09 5.7 1	-	塩こしょう	0.8 0.3 0.03 0.35 6	23 (揚)いろどり野菜のミンチカツ	▲ いろどり野菜のミンチカツ 米油
	<ul><li>● チャツネ</li><li>※粉</li><li>● カレー粉</li><li>ターメリック</li></ul>	5 4 10 5 5 4 5 0.3	B	<ul><li>削り節</li><li>出し昆布</li><li>みりん</li><li>薄口しょうゆ</li></ul>	0.8 2 0.5 E	В	<ul><li>トマトケチャップ</li><li>酒</li><li>濃口しょうゆ</li></ul>	0.09 5.7 1	日ぼうれん草オムレツ	塩 こしょう 米油 ▲ ほうれん草オムレツ	0.8 0.3 0.03 0.35 6 1個 1	23 (揚)いろどり野菜のミン チカツ 白菜と竹輪の煮物	▲ いろどり野菜のミンチカツ 米油 ● 竹輪
	● チャツネ 米粉 ● カレー粉 ターメリック ● トマトケチャップ	5 4 10 5 5 4 5 0.3 0.15		● 削り節 出し昆布 ● みりん ● 薄口しょうゆ 塩 米油	4 0.8 0.5 E 0.2 0.2 0.2 6		<ul><li>トマトケチャップ</li><li>酒</li><li>濃口しょうゆ</li><li>塩</li><li>こしょう</li></ul>	0.09 5.7 1 1.1 0.1 0.025	-	塩 こしょう 米油 ▲ ぼうれん草オムレツ 豚肉 小松菜	0.8 0.3 0.03 0.35 6 1個 1 10 1 30 3	23 (揚)いろどり野菜のミンチカツ	▲ いろどり野菜のミンチカツ ※油 竹 竹輪 白菜 人参
	● チャツネ ※粉 ● カレー粉 ターメリック トマトケチャップ ■ ホワイン	5 4 10 5 5 4 5 0.3 0.15 4 1	日月)	● 削り節 出し昆布 → みりん ● 薄ロしょうゆ 塩 ※油	4 0.8 2 0.5 4 0.2 0.2 6 1 5	В	● トマトケチャップ ● 酒 ● 腰口しょうゆ 塩 こしょう 米油	0.09 5.7 1 1.1 0.1 0.025 0.2 6	日ぼうれん草オムレツ	塩 こしょう 来油 ▲ ほうれん草オムレツ 豚肉 小松菜 玉ねぎ	0.8 0.3 0.03 0.35 6 1個 1 10 1 30 3 20 4	23 (揚)いろどり野菜のミン チカツ 白菜と竹輪の煮物	▲ いろどり野菜のミンチカツ 米油 竹稿 白菜 人参
	● チャツネ ※粉 ● カレー粉 ターメリック ● トマトケチャップ ● ホワイン ● ホワイン ■ ウスターソース	5 4 10 5 5 5 4 5 0.3 0.15 4	B	● 削り節 出し昆布 ● みりん ● 薄口しょうゆ 塩 米油	4 0.8 0.5 4 0.2 0.2 6 1 5 1切 1	世(火)	<ul> <li>トマトケチャップ</li> <li>酒</li> <li>濃口しようゆ</li> <li>塩</li> <li>こしょう</li> <li>※油</li> <li>でん粉</li> </ul>	0.09 5.7 1 1.1 0.1 0.025 0.2 6 1.7 5	日ぼうれん草オムレツ	塩 こしょう ※油 ■ ほうれん草オムレツ 豚肉 小松菜 玉ねぎ ■ 漂回しょうゆ	0.8 0.3 0.03 0.35 6 1個 1 10 1 30 3 20 4	23 (揚)いろどり野菜のミン チカツ 白菜と竹輪の煮物	▲ いろどり野菜のミンチカツ 米油 竹稿 白菜 人参
	● チャツネ 来粉 ● カレー粉 ターメリック ● トマトケチャップ ● 赤ワイン ● ウスターソース	5 4 10 5 5 5 4 5 0.3 0.15 4 1	月) (焼)さわらの西京づけ	● 削り節 出し昆布 みりん 海口しょうゆ 塩 米油 でんめ 計 本さりの西京づけ 米油 までろ(レトルト)	4 0.8 0.5 E C C C C C C C C C C C C C C C C C C	В	● トマトケチャップ ● 酒 ● 腰口しょうゆ 塩 こしょう 米油	0.09 5.7 1 1.1 0.1 0.025 0.2 6 1.7 5 1個 1	日ぼうれん草オムレツ	塩 こしょう ※油 ほうれん草オムレツ 豚肉 小松菜 玉ねぎ 週 間しょうゆ 塩	0.8 0.3 0.03 0.35 6 1個 1 10 1 30 3 20 4	23 (揚)いろどり野菜のミン チカツ 白菜と竹輪の煮物	▲ いろどり野菜のミンチカツ ※油 ● 竹籍 ・ 白菜 人参 ・ 削り節 ・ みりん ・ 薄ロしょうゆ ・ バインアップル(缶)
	● チャツネ ※粉 ● カレー粉 ターメリック ● トマトケチャップ ● 赤ワイシ ● カスターソース ● たんかつソース ■ 選口しょうゆ 塩	5 4 5 5 4 5 0.3 0.15 4 1 1 1 1 2.5 0.4	日月)	● 削り節 出し昆布 ラリム・ラウ 塩 米油 ・ でん粉 ・ 本さちの西京づけ 米油 ・ まなろ(レトルト) ・ れんこん(水素)	4 0.8 0.5 4 0.2 0.2 6 1.5 1 1 30 4	日 火) (揚)いかフライ チンゲン菜のオイスタ・	● トマトケチャップ ● 酒	0.09 5.7 1 1.1 0.1 0.025 0.2 6 1.7 5 1個 1 7.5 6	日ほうれん草オムレツ豚肉と小松菜の炒め物	塩 こしょう ※油 ほうれん草オムレツ 豚肉 小松菜 玉ねぎ ● 漱口しょうゆ 塩 こしょう ※油	0.8 0.3 0.03 0.35 6 1個 1 10 1 30 3 20 4 1.2 0.08 0.01	23 (横) いろどり野菜のミンチカツ 白菜と竹輪の煮物 (木) フルーツミックス	▲ いっとり野菜のミンチカツ 米油 竹箱 白菜 人参 月 月 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日
	● チャツネ  メトット  チャツネ  ・ オルー  ・ カレー  ・ トマトケチャップ  ・ トマトケチャップ  ・ ホワイン  ・ カスターソース  ・ とんかつソース  ・ 濃ロしょうゆ  塩  こしょう	5 4 10 5 5 5 4 5 0.3 0.15 4 1 1 1 1 2.5 0.4 0.025	月) (焼)さわらの西京づけ	● 削り置 出し遅布	4 0.8 0.5 E 4 0.2 6 1 5 1 1 5 1 30 4 1 10 3	火)	● トマトケチャップ ● 酒 ■ 漂口しょうゆ 塩 こしょう ※油 ● でん粉 ■ いかフライ ※地 ■ 列ウゲン楽	0.09 5.7 1 1.1 0.1 0.025 0.2 6 1.7 5 1個 1 7.5 6 10 1 35 3	日ぼうれん草オムレツ	塩 こしょう 米油 ▲ ほうれん草オムレツ 豚肉 小松菜 ● 漂口しょうゆ 塩 こしょう 米油 ● まぐろ(レトルト)	0.8 0.3 0.03 0.35 6 1個 1 10 1 30 3 20 4 1.2 0.08 0.01 0.2 6	23 (構) いろどり野菜のミンチカツ 白菜と竹輪の煮物 (木)	▲ いっとり野菜のミンチカツ 米油   竹輪   白葉 人参   所以的   所以的   所以的   所以的   所以の   所述の
	● チャツネ 米粉 ● カレー粉 ターメリック トマトケチャップ ● ホマイケチャップ ● ホライン ● ウスターソース ■ 混口ょう印 塩 こしょう 米油	5 4 10 5 5 5 4 5 0.3 0.15 4 1 1 1 1 2.5 0.4 0.025 0.2 6	月) (焼)さわらの西京づけ	● 削り器 出し足布 ● みりん ● 薄ロしょうゆ 塩 米油 ● でん粉 ・ 本さりの西京づけ ・ 米油 ● 家でろ(レトルト) ・ れんごん(水煮) ・ 入参 ・ 白ずいごま	4 0.8 0.5 E C C C C C C C C C C C C C C C C C C	日 火) (揚)いかフライ チンゲン菜のオイスタ・	● トマトケチャップ ● 酒 ● 腰口しょうゆ 塩 こしょう ※油 ● でん粉 ▲ いかフライ 無肉 男カアンア 人参	0.09 5.7 1 1.1 0.1 0.025 0.2 6 1.7 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	日ほうれん草オムレツ豚肉と小松菜の炒め物	塩 こしょう ※油 ほうれん草オムレツ 豚肉 下配菜 ● 煮口しょうゆ 塩 こしょう ※油 ● まわきうゆ 塩 こしょう ※油 ● まのでろ(レトルト) プロッコリー	0.8 0.3 0.03 0.35 6 1 m 1 10 1 30 3 20 4 1.2 0.08 0.01 0.2 6 8 1 32 3	23 (横) いろどり野菜のミンチカツ 白菜と竹輪の煮物 (木) フルーツミックス	▲ いひとり野菜のミンチカツ 米油
	● チャツネ 米粉 ● カルー粉 「ラーメリック ● トマトケチャップ ● トマトケチャップ ● カライン ● ウスターソース ● だんかつソース ■ 混口しようゆ 塩 こしょう 米油 本 チキンナゲット 来海	5 4 10 5 5 5 4 5 0.3 0.15 4 1 1 1 1 2.5 0.4 0.025 0.2 6 3 6 1 1	月) (焼)さわらの西京づけ	● 削り器 出し昆布 ● みりん ● 薄口しょうゆ 塩 ※油 ● でん粉 ・ まつちの西京づけ ※油 ● でくろ(レトルト) ● れんこん(水煮) 人参 白ザリごま 塩	4 0.8 0.5 4 E C C C C C C C C C C C C C C C C C C	日 火) (揚)いかフライ チンゲン菜のオイスタ・	● トマトケチャップ ● 万 ● 万 ● 万 ■ 万 □ □ 万 □ □ 万 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	0.09 5.7 1 1.1 0.1 0.025 0.2 6 1.7 5 1個 1 7.5 6 10 1 35 3	日ほうれん草オムレツ豚肉と小松菜の炒め物	塩 こしょう 米油 ▲ ほうれん草オムレツ 豚肉 小松菜 ● 漂口しょうゆ 塩 こしょう 米油 ● まぐろ(レトルト)	0.8 0.3 0.03 0.35 6 166 10 1 0.0 10 1 30 3 20 4 1.2 0.08 0.01 0.2 6 8 1 32 3 8 4	23 (横) いろどり野菜のミンチカツ 白菜と竹輪の煮物 (木) フルーツミックス	▲ いひとり野菜のミンチカツ 来油 ● 竹輪 白菜 ● 用り節 ● 海切しよがゆ ● バインアッフル(缶) ● 黄雉(色) ● 女性(色) 年 ひき肉 ひじき ● ありん
ゲン菜とウインナー	● チャツネ 来粉 ● カルー粉 「ケータータータータータータータータータータータータータータータータータータータ	5 4 10 5 5 5 4 5 0.3 0.15 4 1 1 1 2.5 0.4 0.025 0.2 6 3 (m) 1 6 6	月) (焼)さわらの西京づけ	● 削り節 出し度布 ● かりん ● 薄口しょがゆ 塩 来油 ● でへめり ト さわかの西京づけ ・ 米油 ● まぐろ(レルル・) ・ 人本 白すりじま ・ ロすりじま ・ ロすりにする ・ ロすりにする ・ ロすりにする ・ ロすりにする ・ ロすりにする ・ ロすりにする ・ ロすりにする ・ ロすりにする ・ ローカー・	4 0.8 0.5 4 E C C C C C C C C C C C C C C C C C C	日 火) (揚)いかフライ チンゲン菜のオイスタ・	● トマトチャップ ● 酒 ロレップ中 塩 にしょう 中 塩 にしょう (大海) でん粉 ● ボルカライ ・ (マルカ) マルカラー (マルカ) (マ	0.09 5.7 1 1.1 0.1 0.025 0.2 6 1.7 5 1個 1 7.5 6 10 1 35 3 10 3	日ほうれん草オムレツ豚肉と小松菜の炒め物	塩 こしょう ※治 ほうれん草オムレツ 豚肉 ・	0.8 0.3 0.03 0.35 6 1 m 1 10 1 30 3 20 4 1.2 0.08 0.01 0.2 6 8 1 32 3	23 (横) いろどり野菜のミンチカツ 白菜と竹輪の煮物 (木) フルーツミックス	▲ いひとり野菜のミンテカツ 来油 ● 竹韓 日室 ● おりん ● おりん ● ボインアップル(色) ● 浅坂(色) セレき肉 ひじき ● 酒 ● かりん 砂瀬 ・ かりん ・ か
ゲン菜とウインナー	● チャツネ 来粉 ● カレータ ● フーメリック ● ドマトナチャッフ ● ボワイン ● ブスターソース ● 芝んかラソース ● 直口ようか 塩 エレカ 来道 ▲ デキンナゲット 来道 ● プイナーソーセージ(他の) デングラン®	5 4 10 5 5 5 0.3 0.15 0.1	月) (境)さわらの西京づけ れんこんのごまマヨ ネーズ	● 削り節 出し度布 ● 済りん ● 薄ロしがか 度 下の形 ● でん粉 ・ 本語 ● でん粉 ・ 本語 ・ でん粉 ・ 本語 ・ でん粉 ・ 本語 ・ でん粉 ・ 本語 ・ でん粉 ・ 本語 ・ でんり ・ 本語 ・ でんり ・ 本語 ・ でんり ・ 本語 ・ でんり ・ 本語 ・ でんり ・ 本語 ・ でんり ・ でん ・ でん ・ でん ・ でん ・ でん ・ でん ・ でん ・ でん	4 0.8 2 0.8 E 0.5 E 0.2 0.2 6 0.2 6 1 1 5 11/7) 1 0.2 6 15 1 30 4 10 3 1.6 6 0.2 10 6 35 4	日 火) (揚)いかフライ チンゲン菜のオイスタ・	● トマトチャップ ● 酒 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	0.09 5.7 1 1.1 0.1 0.025 0.2 6 1.7 5 16 17 7.5 6 10 1 35 3 10 3 0.5 4 0.5 2.5 1 5	日ほうれん草オムレツ豚肉と小松菜の炒め物	□ はこしょう ※油 にしょう ※油 ほうれん草オレツ 豚肉 小松葉 玉むぎ ■ 型ロょうか 塩 こしょうか ※消 ● アクラコリー とうもろこし 砂糖 ● 薄ロしょうゆ	0.8 0.3 0.03 0.35 6 160 1 100 1 100 1 200 4 1.12 0.008 0.001 0.2 6 8 1 32 3 8 4 1 5 2 1 1.3	23 (横) いろどり野菜のミンチカツ 白菜と竹輪の煮物 (木) フルーツミックス	▲ いひとり野菜のミンチカツ 米油 ● 竹幅 - 白菜 - 小野の
ゲン菜とウインナー	● チャツネ 来粉 ● カレー粉 ターメリック ● ドマトチャッフ ● ボフトテャッフ ● ボフト・ディップ ● ボフト・ディップ ● ボローボール ・ エレーボール ・ エレーボール ・ エレーボール ・ アインナーン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5 4 10 5 5 0.3 0.15 4 5 0.3 1 1 1 1 2.5 0.4 0.025 0.25 0.25 0.25 0.3 0.15 4 4 1 1 0.4 0.4 0.05 0.7 1 0.6 0.7 0.7 0.7 0.7 0.7 0.7 0.7 0.7	月) (境)さわらの西京づけ れんこんのごまマヨ ネーズ	● 削り節 出し度布 ● かりん ● 薄口しよがゆ 塩 液油 ● でへめり トス油 ● まぐろじトルト) 人 あさから西京づけ ※油 ● まぐろじトルト) し れんこん(水煮) 人 あ ー ラリンま ・ マ ー 日東 ー マ ー 日東 ー ラリンま ー 日東 ー 日東 ー 日東 ー 日東 ー 日東 ー 日東 ー 日東 ー 日東	4 0.8 2 0.5 E 6 5 0.5 19 10 10 6 10 6 10 6 10 6 10 6 10 6 10	日 火) (揚)いかフライ チンゲン菜のオイスタ・	● トマトチャップ ● 酒 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	0.09 5.7 1 1.1 0.1 0.1 0.025 0.2 6 1.7 5 1 1	日ほうれん草オムレツ豚肉と小松菜の炒め物	塩 こしょう ※油 ほうれん草オムレツ  豚肉 ・	0.8 0.3 0.03 0.35 6 168 1 0 1 10 1 30 3 20 4 1.2 0.08 0.01 0.2 6 8 1 32 3 8 4 1 5 2 1.3 0.15	23 (横) いろどり野菜のミンチカツ 白菜と竹輪の煮物 (木) フルーツミックス	▲ いひとり野菜のミンテカツ 来油 ● 竹韓 日室 ● おりん ● おりん ● ボインアップル(色) ● 浅坂(色) セレき肉 ひじき ● 酒 ● かりん 砂瀬 ・ かりん ・ か
ゲン菜とウインナー	● チャツネ 来粉 ● カレー粉 ターメリック ● ドマトケチャップ ● ボワイン ● カワイン ● カワイン ● カワイン ● カフィン ● カフィン ● カフィン ● カフィン ・ たんかつソース ● ボロしょうか 本 ・ アインナーン・ビージ(権切) デンゲン原 を加 ・ アンゲン原 を加 ・ アンゲン原 ・ 関ロしょうか ・ アレナーシャン・ ・ アンゲン原 ・ 関ロしょうか	5 4 10 5 5 0.3 0.15 4 5 0.3 1 1 1 1 1 2.5 0.4 0.025 0.2 6 3 8 1 0.0 6 0.0 6 0.1 5 0.4 0.1 5 0.4 0.1 5 0.4 0.5 0.4 0.5 0.4 0.5 0.6 0.7 0.7 0.7 0.7 0.7 0.7 0.7 0.7	日 月) (焼)さわらの西京づけ れんごんのごまマヨ ネーズ 白菜のおかか和え	● 削り節 出し度布 ● かりん ● 薄口しよがか 塩 来油 ● でへめ砂 ・ まで含しいルト) ・ 人きから西震づけ ・ 米油 ・ まで含しいルト) ・ 人丸・ しまでもいいかり ・ マコネーズ風トレッシンク ・ カリンま ・ ラリンま ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	4 0.8 2 0.5 4 5.0 5.0 5.0 5.0 5.0 5.0 5.0 5.0 5.0 5.0	日 (集)いかフライ チンゲン菜のオイスタ・ かめ	● トマトチャップ ● 酒 ロレップ中 塩 にしょう 中 塩 にしょう (大き) マルカ (マルカ)	0.09 5.7 1 1.1 0.1 0.025 0.2 6 1.7 5 16 17 7.5 6 10 1 35 3 10 3 0.5 4 0.5 2.5 1 5	日ほうれん草オムレツ豚肉と小松菜の炒め物	□ はこしょう ※油 にしょう ※油 ほうれん草オレツ 豚肉 小松葉 玉むぎ ■ 型ロょうか 塩 こしょうか ※消 ● アクラコリー とうもろこし 砂糖 ● 薄ロしょうゆ	0.8 0.3 0.03 0.35 6 160 1 100 1 100 1 200 4 1.12 0.008 0.001 0.2 6 8 1 32 3 8 4 1 5 2 1 1.3	23 (横) いろどり野菜のミンチカツ 白菜と竹輪の煮物 (木) フルーツミックス	▲ いひとり野菜のミンチカツ 米油 ● 竹幅 - 白菜 - 小野の
ゲン菜とウインナー	● チャツネ 来粉 ● カレータ ● フーメリック ● ドマトケチャッフ ● ボワイン ● ブスターソース ● とんかつソース ● 選口しよがゆ 塩 こしよう 来道 ● アンケン深 ・ 第四ししよがゆ 地 ・ アンケン深 ・ 第四ししよがゆ ・ 大猫 ・ アンケン深 ・ 第四ししよがゆ ・ にしょう ・ 本子・アンケンタ ・ 第四 ・ にしょう	5 4 10 5 5 0.3 0.3 0.15 4 1 1 1 1 2.5 0.4 0.25 0.4 0.025 0.2 6 3 6 1 0.15 0.15 0.01	月) (境)さわらの西京づけ れんこんのごまマヨ ネーズ	● 削り節	4 0.8 2 0.5 E 6 5 0.5 19 10 10 6 10 6 10 6 10 6 10 6 10 6 10	日 火) (揚)いかフライ チンゲン菜のオイスタ・	● トマトチャップ ● 酒 ロしょうゆ ■ 酒 ロしょうゆ ■ 宮 にしょう ※ 酒 ・	0.09   0.09   1   1   1   1   1   1   1   1   1	日ほうれん草オムレツ豚肉と小松菜の炒め物	□ によう ※ 溶画 によう ※ 溶画 ボライレツ	0.8 0.3 0.03 0.03 0.35 6 168 1 10 10 10 12 0.08 0.01 0.2 6 8 1 32 3 8 1 1 5 2 1 1 1 0.01 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1	23 (横) いろどり野菜のミンチカツ 白菜と竹輪の煮物 (木) フルーツミックス	▲ いひとり野菜のミンチカツ 米油 ● 竹幅 - 白菜 - 小野の
ゲン菜とウインナー テー	● チャツネ 来粉 ● カレーギリック ● 下マドラギャップ ● ボマドラギャップ ● ボフターソース ● 直口ようか 温 によう ※油 ● オーナーソーセージ情切 ボステンデン票 画 直口ようか 重 直口ようか 重 直口ようか 重 直口ようか 重 正しようか 重 正しようか 重 正しようか 重 正しようか 重 正しようか 重 正しようか 重 正しようか 重 正しようか 重 正しようか	5 4 10 8 5 6 4 5 6 0.3 0.15 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	日 月) (焼)さわらの西京づけ れんごんのごまマヨ ネーズ 白菜のおかか和え	● 削り節 出し度布 ● かりん ● 薄口しよがか 塩 来油 ● でへめ砂 ・ まで含しいルト) ・ 人きから西震づけ ・ 米油 ・ まで含しいルト) ・ 人丸・ しまでもいいかり ・ マコネーズ風トレッシンク ・ カリンま ・ ラリンま ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	4 0.8 0.8 0.5 4 0.2 6 1.1 5.1 1.0 0.2 6 1.1 1.0 1.1 1.0 1.1 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	日 (集)いかフライ チンゲン菜のオイスタ・ かめ	● トマトチャップ ● 酒 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	0.09 5.7 1 1.1 0.1 0.025 0.2 6.17 5.5 168 17.5 6.10 10.1 35 3.5 10.3 10.3 10.3 10.3 10.5 4.0 0.5 1.7 5.5 1.8 0.5 1.8 0.5 1.8 0.5 1.8 0.5 1.8 0.5 1.8 0.5 1.8 0.5 1.8 0.5 1.8 0.5 1.8 0.5 1.8 0.5 1.8 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	日ほうれん草オムレツ豚肉と小松菜の炒め物	□ によう ※ 溶画 によう ※ 溶画 ボライレツ	0.8 0.3 0.03 0.03 0.35 6 168 1 10 10 10 12 0.08 0.01 0.2 6 8 1 32 3 8 1 1 5 2 1 1 1 0.01 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1	23 (横) いろどり野菜のミンチカツ 白菜と竹輪の煮物 (木) フルーツミックス	▲ いひとり野菜のミンチカツ 米油 ● 竹幅 - 白菜 - 小野の
ゲン菜とウインナー テー ・んゼリー	● チャツネ 来粉 ● カレータ ● フーメリック ● ドマトケチャッフ ● ボワイン ● ブスターソース ● 芝んかラソース ● 直しようか 塩 こしよう 来通 ● クレナーソーセージ(機切 デンケン変 ■ 面目しようか 車 こしよう 変 面 の でしたか を を の で の で に し の で の で の で の で の で の で の で の で の で の で の で の で の の で の で の の の の の の の の の の の の の	5 4 10 5 5 5 0.3 0.15 4 1 1 1 1 2.5 0.4 0.025 0.2 6 36 1 0.0 6 0.0	日 月) (焼)さわらの西京づけ れんごんのごまマヨ ネーズ 白菜のおかか和え	● 削り節 出し度布 ● かりん ● 薄口しよがか 塩 来油 ● でへめ砂 ・ まで含しいルト) ・ 人きから西震づけ ・ 米油 ・ まで含しいルト) ・ 人丸・ しまでもいいかり ・ マコネーズ風トレッシンク ・ カリンま ・ ラリンま ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	4 0.8 0.8 0.5 4 0.2 6 1.1 5.1 1.0 0.2 6 1.1 1.0 1.1 1.0 1.1 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	日 (集)いかフライ チンゲン菜のオイスタ・ かめ	● トマトチャップ ● 酒 回 国 にようゆ 道 に によう	0.09   0.09   1   1   1   1   1   1   1   1   1	日ほうれん草オムレツ豚肉と小松菜の炒め物	□ によう ※ 溶画 によう ※ 溶画 ボライレツ	0.8 0.3 0.03 0.03 0.35 6 168 1 10 10 10 12 0.08 0.01 0.2 6 8 1 32 3 8 1 1 5 2 1 1 1 0.01 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1	23 (横) いろどり野菜のミンチカツ 白菜と竹輪の煮物 (木) フルーツミックス	▲ いひとり野菜のミンチカツ 米油 ● 竹幅 - 白菜 - 小野の
)チキンナゲット ゲン菜とウインナー テー いんゼリー Pつけ	● チャツネ 来粉 ● カレーギリック ● 下マドラギャップ ● ボマドラギャップ ● ボフターソース ● 直口ようか 温 によう ※油 ● オーナーソーセージ情切 ボステンデン票 画 直口ようか 重 直口ようか 重 直口ようか 重 直口ようか 重 正しようか 重 正しようか 重 正しようか 重 正しようか 重 正しようか 重 正しようか 重 正しようか 重 正しようか 重 正しようか	5 4 10 8 5 6 4 5 6 0.3 0.15 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	日 月) (焼)さわらの西京づけ れんごんのごまマヨ ネーズ 白菜のおかか和え	● 削り節 出し度布 ● かりん ● 薄口しよがか 塩 来油 ● でへめ砂 ・ まで含しいルト) ・ 人きから西震づけ ・ 米油 ・ まで含しいルト) ・ 人丸・ しまでもいいかり ・ マコネーズ風トレッシンク ・ カリンま ・ ラリンま ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	4 0.8 0.8 0.5 4 0.2 6 1.1 5.1 1.0 0.2 6 1.1 1.0 1.1 1.0 1.1 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	日 (集)いかフライ チンゲン菜のオイスタ・ かめ	● トマトチャップ ● 酒 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	0.09 5.7 1 1.1 0.1 0.025 0.2 6.17 5.5 168 17.5 6.10 10.1 35 3.5 10.3 10.3 10.3 10.3 10.5 4.0 0.5 1.7 5.5 1.8 0.5 1.8 0.5 1.8 0.5 1.8 0.5 1.8 0.5 1.8 0.5 1.8 0.5 1.8 0.5 1.8 0.5 1.8 0.5 1.8 0.5 1.8 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	日ほうれん草オムレツ豚肉と小松菜の炒め物	□ によう ※ 溶画 によう ※ 溶画 ボライレツ	0.8 0.3 0.03 0.03 0.35 6 168 1 10 10 10 12 0.08 0.01 0.2 6 8 1 32 3 8 1 1 5 2 1 1 1 0.01 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1	23 (横) いろどり野菜のミンチカツ 白菜と竹輪の煮物 (木) フルーツミックス	▲ いひとり野菜のミンチカツ 米油 ● 竹幅 - 白菜 - 小野の
デン菜とウインナー テー んゼリー	● チャツネ 来粉 ● カレータ ● フーメリック ● ドマトケチャッフ ● ボワイン ● ブスターソース ● 芝んかラソース ● 直しようか 塩 こしよう 来通 ● クレナーソーセージ(機切 デンケン変 ■ 面目しようか 車 こしよう 変 面 の でしたか を を の で の で に し の で の で の で の で の で の で の で の で の で の で の で の で の の で の で の の の の の の の の の の の の の	5 4 10 5 5 5 0.3 0.15 4 1 1 1 1 2.5 0.4 0.025 0.2 6 36 1 0.0 6 0.0	日 月) (焼)さわらの西京づけ れんごんのごまマヨ ネーズ 白菜のおかか和え	● 削り節 出し度布 ● かりん ● 薄口しよがか 塩 来油 ● でへめ砂 ・ まで含しいルト) ・ 人きから西震づけ ・ 米油 ・ まで含しいルト) ・ 人丸・ しまでもいいかり ・ マコネーズ風トレッシンク ・ カリンま ・ ラリンま ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	4 0.8 0.8 0.5 4 0.2 6 1.1 5.1 1.0 0.2 6 1.1 1.0 1.1 1.0 1.1 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	日 (集)いかフライ チンゲン菜のオイスタ・ かめ	● トマトチャップ ● 酒 回 国 にようゆ 道 に によう	0.09   0.09   1   1   1   1   1   1   1   1   1	日ほうれん草オムレツ豚肉と小松菜の炒め物	□ によう ※ 溶画 によう ※ 溶画 ボライレツ	0.8 0.3 0.03 0.03 0.35 6 168 1 10 10 10 12 0.08 0.01 0.2 6 8 1 32 3 8 1 1 5 2 1 1 1 0.01 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1	23 (横) いろどり野菜のミンチカツ 白菜と竹輪の煮物 (木) フルーツミックス	▲ いひとり野菜のミンチカツ 米油 ● 竹幅 - 白菜 - 小野の
デン菜とウインナー テー んゼリー	● チャツネ 来粉 ● カレック ● トストックフ ● トストックフ ● トストックフ ● 大のナン・フ ● とんかフノース ● 直口しようか 塩 エしよう 来加ぎ ● 瀬口しようか 塩 こしょう ・ 本月 ・ 一 本月 ・ 本 ・ 本 ・ 本	5 4 10 5 5 5 0.3 0.3 0.15 4 1 1 1 1 1 1 2 2.5 0.4 0.22 6 0.2 6 0 6 0 0 7 1 7 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9	日 月) (境)さわらの西京づけれんごよのごまマヨネーズ 白菜のおかか和え	● 削り節 出し度布 ● かりん ● 薄口しよがか 塩 来油 ● でへめ砂 ・ まで含しいルト) ・ 人きから西震づけ ・ 米油 ・ まで含しいルト) ・ 人丸・ しまでもいいかり ・ マコネーズ風トレッシンク ・ カリンま ・ ラリンま ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	4 0.8 0.5	日 (様)いかフライ テンゲン菜のオイスタ・ かめ	● トマトチャップ ● 酒 回 国 にようゆ 道 に によう	0.09 5.7 1 1.1 0.1 0.025 0.2 6 1.7 5 166 10 10 13 35 3 10 3 10 3 0.5 4 0.5 2.5 1 5 1 1 0.2 6 3 3 5 4 7 6	日ほうれん草オムレツ豚肉と小松菜の炒め物	□ によう ※ 演画 ・ 「 「 「 「 」 「 」 「 」 「 」 「 」 「	0.8   0.3   0.03	23 (横) いろどり野菜のミンチカツ 白菜と竹輪の煮物 (木) フルーツミックス	▲ いひどり野菜のミンチカツ 米油



O 卵 入参

青ねぎ しょうが にんにく 白いりごま

● チキンスープ

▲ れんこんのはさみ揚げ 米油

米油 ● でん粉

● ハムほうれん草

人参

こしょう

薄口しょうゆ

● パインアップル(缶)

В

(揚)れんこんのはさみ

ハムとほうれん草のソ

パインアップル缶

5 3 8 4

0.5 4

0.1 4

8

1 5 1個 4

25 3

5 4

0.2 6 40 4

令和7年 (2025年) 1月 (A献立) <sup>義務教育学校(後期課程) 含む</sup>

豊中市教育委員会

(6843)-9101 学校給食課

お問い合わせ

<食品名の左にある「○・▲・●」の記号について>

〇小麦粉・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

◆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

◆4群···色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い ◆5群··・穀類やいもで炭水化物が多い食品

6つの食品群

材料および献立名は都合により変わることがあります。

◆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。

実施日	献立名	食品名	重量 食: (g) 第	品 実施	献立名	食品名	金量金	1 実施	献立名	食品名	金	品実施	献立名	食品名	(g)	金品群	実施日	献立名	食品名	金量 食品 (g) 群
	コッペパン	● コッペパン	1個 5		ごはん	*	100 5		ごはん	米	100	5	コッペパン	● コッペバン		5		ごはん	*	100 5
	牛乳	〇 牛乳	1本 2			〇 牛乳	1本 2		牛乳	〇 牛乳		2		〇 牛乳	1本			牛乳	<ul><li>牛乳</li></ul>	1本 2
	ポテトと白ネギのスープ		10 1		船場汁	さば	20 1		肉吸い(とろろ昆布1	牛肉	20		サーモンのチャウダー	さけ	25			豚すき煮	豚肉	30 1
		じゃがいも	30 5			<ul><li>うす揚げ</li></ul>	5 1		袋)	<ul><li>● うす揚げ</li></ul>	3			じゃがいも	20				▲ 焼き豆腐	40 1
		白ねぎ	20 4			人参	5 3			玉ねぎ	30			玉ねぎ	20				▲ 焼きふ	2 5
		● チキンスープ	8			大根	25 4			青ねぎ	5			セロリー	5				<ul><li>つきこんにゃく</li></ul>	20 5
1		レモン果汁	0.75 4	1		白ねぎ	5 4			<ul><li>わかめ</li></ul>	0.5	2 1		● 生クリーム	6		1		玉ねぎ	40 4
		温	0.85	_			3 3	4		<ul><li>削り節</li><li>酒</li></ul>	2.5			0 牛乳	20				白菜	40 4
月		こしょう 米油	0.025	月		しょうが 出し昆布	0.4 4	→ 月		砂糖	0.5	_ 月		とうがらし ● ボークスープ	0.01		月		白ねぎ しょうが	8 4
	スウェーデン風ミート	<ul><li>木油</li><li>▲ 肉団子(フライ済み)</li></ul>	0.1 6 50 1	_		<ul><li>削り節</li></ul>	0.2	-		<ul><li>● 濃口しょうゆ</li></ul>	0.5	5		● ホーラスーラ	5 0.8				砂糖	0.5 4 3 5
24	ボール	● 生クリーム	5 2	27		● 酒	1	- 28		塩	0.5	29		黒こしょう	0.02		30		<ul><li>砂幅</li><li>濃口しょうゆ</li></ul>	7
	/\· /\r	● ポークスープ	1			● 濃口しょうゆ	1.5	-		米油	0.1			米油	0.02				米油	0.2 6
日		● 濃口しょうゆ	1.5	- 日		塩	0.6	- 日		<ul><li>みりん</li></ul>	0.9	<u> </u>	豚肉のメーブルマリ	豚肉	40		日	(焼)さばの塩焼き	▲塩さば	1切 1
		● でん粉	0.3 5		(揚)揚げたこ焼き	▲ たこ焼き	3個 5	٠		● 濃口しょうゆ	0.4			玉ねぎ	45			(%6) (100) 1100	米油	0.2 6
(金)		米油	5 6	(月)	(1007 10017 7-2-2002	米油	6 6		)	塩	0.6	(水	)	にんにく	0.2		(木)	キャベツとささみのサラ		10 1
	チキンサラダ	<ul><li>ささみ(レトルト)</li></ul>	15 1		どて焼き	牛肉	30 1	-	(焼)お好み焼き	▲ お好み焼き	1個	5		▲ つぶ入りマスタード	6.4			\$	キャベツ	40 4
	, ,- , , ,	白菜	23 4	_		● つきこんにゃく	30 5		(30) 0074-7 300	米油	0.2	6		▲ メーブルシロップ	7.5	5			人参	5 3
		パブリカ	8 3			白ねぎ	4.5 4			● とんかつソース	5			塩	0.3				とうもろこし	8 4
		とうもろこし	15 4			しょうが	0.15 4		炒り豆腐	豚肉	15	1		黒こしょう	0.03				▲ 和風ドレッシング	7 6
		● りんご酢	2.3			<ul><li>削り節</li></ul>	3			● 豆腐	30	1		米油	0.2	6		かぼちゃの煮物	かぼちゃ	50 3
		塩	0.3			<ul><li> 赤みそ</li></ul>	4.5 1			人参	8		(揚)ブーティン(粉チー		60	5			● 削り節	0.2
		黒こしょう	0.02			●酒	3			156	3	3	ズ1袋)	米油	3				<ul><li>みりん</li></ul>	3
		オリーブ油	3 6	i		<ul><li>みりん</li></ul>	1.5			<ul><li>みりん</li></ul>	1			● トマトケチャップ	6				砂糖	0.6 5
学	ブルーベリージャム	▲ ブルーベリージャム	1袋 5	学		砂糖	1.5 5			砂糖		5		● ウスターソース	1.2				●薄口しょうゆ	2.5
校	ベーコンとエリンギのソ		5 1	校		米油	0.15 6	校		● 濃口しょうゆ	2.5	。学		砂糖	1.8	5		すりおろしりんごゼリー	<ul><li>   すりおろしりんごゼリー</li></ul>	1個 5
給	<del>7</del> -	人参	5 3		小松菜のたいたん	<ul><li>竹輪</li></ul>	5 1	一給		<ul><li>ごま油</li></ul>	0.2	0 1		● 赤ワイン	1					
食		玉ねぎ	10 4			小松菜	30 3		17784	米油				● でん粉	0.3					
调		エリンギ ● 濃口しょうゆ	10 4	1T		<ul><li>削り節</li></ul>	0.4	食	とろろ昆布	▲ とろろ昆布(小袋)			粉チーズ	▲ 粉チーズ(小袋)	1袋					
88		● 濃口しようゆ	0.6			<ul><li>みりん</li><li>砂糖</li></ul>	0.4 0.4 5	週	大阪しろなのお浸し	大阪しろ菜	15 10		ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	25					
[8]		米油		間		<ul><li>砂棚</li><li> 濃口しょうゆ</li></ul>	0.4 5 1.2	間		人参		4 週		人参	5					
		木油	0.1 6	-		● 歳口しょカタ	1.2			砂糖		5 間		■ 1397 JFU9929	5	0				
ス				大				大		<ul><li>● 濃口しょうゆ</li></ul>	1.2	0 1111								
ウ				2						かつお節	0.3	1 4								
I				阪				阪		10 D 00 July	0.0	- //								
ΙŤ				の				の				ナ								
-				郷				郷				ダ								
7				±				±				料								
ン				料				料				理								
料				理				理					'							
理				埋				埋												
_																				
		1 1																		
		1 1																		
栄	エネル たんぱ 脂質 食塩		食 食	労業	エネル たんぱ 脂質 食塩 キー く質 脂質 相当量		タミン 食物 B2 C 繊維	栄	エネル たんぱ 脂質 食り	≦ カルシ マグネシ 量 ウム ウム 鉄 A	ビタミン : 食 B1 B2 C 機	物栄	エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー く質 脂質 相当量	かい マグネシ 鉄	ビダシ	食物繊維	栄	エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー く質 脂質 相当量	加シマグネシ ウム ウム 鉄 A B1	タミン 食物
養	*- 〈質 ···· / 相当:		B2 C 概括 mg mg g	養	+- (質   相当量		B2 C 機制 mg mg g	養	キー 〈質 IIIA 相当 kcal g g g	量 ウム ウム ~ A		養	キー 〈質 ····ハ 相当量 kcal g g g	74 74 M A B1	B2 C mg mg		養	kcal g g g	74 74 PA B1	B2 C 繊維
価		4 426 91 5.6 156 0.38 (		3 価	822 31.0 27.2 2.6					7 368 92 2.8 210				391 93 2.2 169 0.60	mg mg 0 0.64 38			914 35.8 34.0 3.0		
	ごはん	米	100 5	_			., ,		, , , ==== ; === ; ===	, , , , , , , . , . , .	,		, . ,	, , , , ,	00	,			, ,       0.00	
	牛乳	〇 牛乳	1本 2																	
	塩鶏茶づけ(卵入り)	鶏肉	20 1	(	K62曲。 洛股	大震災から	30年	)			മെര									

### 阪神・淡路大震災から30年

# 災害時の『食』を備えまじょう



1995年(平成7年)1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と定めました※。

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。

昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりしておくことが大切です。

※2018年(平成30年)8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。



#### 災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常 食を、非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとど まる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものか ら食べ始めると、食品を無駄にせずに済みます。



## 災害時の食の備え



### ★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。 水と熱源は必需品です。







水は間理用も含めて 1人1日3リットル必 要とされています。 できれば1週間分備 えておくと安心です。





カセットコンロとボンベがあ れば、温かい料理を食べ ることができます。 あらかじめ使い方を確認し ておきましょう。

### 家族で備蓄リストの作成を!

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。



赤ちゃん用ミルク、 食物アレルギー対応食品、 介護用食品など