中学校給食予定献立表

令和6年（2024年）9月（C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

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
		なたね油		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
	947	27.2	34.5	4.8	327	104	2.5	127	0.47	0.49	3	6.8

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
		なたね油		0.2	6
	（揚）春巻き	春巻き	▲	1個	1
		なたね油		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	
		なたね油		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
	799	31.0	22.5	3.4	338	100	3.6	386	0.64	0.53	56	8.1

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
		なたね油		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
		なたね油		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	
		なたね油		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	
		なたね油		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
	924	40.8	39.6	4.0	340	119	2.7	201	0.53	0.62	24	6.4

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	●	2	
		出し昆布		0.5	
		赤みそ	●	5	1
		白みそ	●	3.5	1
	（焼）さばの塩焼き	塩さば	▲	1切	1
		なたね油		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	
		なたね油		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
	827	36.1	32.4	3.2	349	107	2.6	297	0.35	0.65	12	3.5

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	
		なたね油		0.2	6
	（揚）ミンチカツ	ミンチカツ	▲	1個	1
		なたね油		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	
		なたね油		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
	857	28.4	26.5	2.6	291	98	5.4	271	0.48	0.51	36	9.6

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	
		なたね油		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	
		なたね油		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
	777	28.9	23.0	2.9	394	95	6.3	331	0.65	0.61	45	6.7

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
		なたね油		0.5	6
		でん粉	●	1.5	5
	パオズ	パオズ	▲	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	
		なたね油		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
	780	26.3	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	4
		牛乳	○	12	2
		ホワイトルウ	▲	12	5
		なたね油		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
		なたね油		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	
		なたね油		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
	860	29.7	32.2	3.8	352	81	1.9	347	0.37	0.55	24	8.1

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	豚肉		20	1
		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	
		なたね油		0.2	6
		でん粉	●	1	5
	（揚）あじフライ	あじフライ	▲	1個	1
		なたね油		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	
		なたね油		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	
		なたね油		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
	943	34.3	28.8	2.7	340	133	2.0	315	0.53	0.52	34	6.3

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	
		なたね油		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	
		なたね油		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	
		なたね油		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
	844	28.2	31.5	3.5	403	78	2.6	400	0.32	0.64	12	4.2

中学校給食予定献立表

令和6年（2024年）9月（C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

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17日（火）お月見メニュー	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	2	
		出し昆布	0.5	
		● みりん	0.5	
		● 薄口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
		なたね油	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
		なたね油	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	
		なたね油	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
	799	30.0	20.1	2.6	511	133	10.8	364	0.35	0.54	23	6.0

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
9月18日（水）	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	
		なたね油	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
		なたね油	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
	847	28.8	26.3	2.1	288	83	1.7	244	0.51	0.50	37	4.2

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
9月19日（木）	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	2	
		出し昆布	0.5	
		● 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
		なたね油	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	
		なたね油	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	
		なたね油	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
	881	30.3	32.7	2.5	315	114	2.4	207	0.40	0.54	11	4.4

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
9月20日（金）	ミルクパン	● ミルクパン	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	
		なたね油	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	
		なたね油	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	
		なたね油	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
	864	40.3	36.8	3.9	372	89	2.2	206	0.78	0.84	23	4.5

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
9月24日（火）	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	
		なたね油	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	
		なたね油	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	
		なたね油	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
	854	36.0	30.4	2.4	332	113	2.8	453	0.51	0.61	26	3.6

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
9月25日（水）	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	
		なたね油	0.2	6
	（揚）かつおフライ	▲ かつおフライ	1個	1
		なたね油	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
	866	32.7	33.4	3.7	441	136	11.7	265	0.47	0.52	17	9.0

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
9月26日（木）	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
		なたね油	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	
		なたね油	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
	910	30.2	31.2	2.9	421	116	7.3	415	0.58	0.57	82	13.1

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
9月27日（金）	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
		なたね油	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	
		なたね油	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	
		なたね油	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
	874	31.3	31.2	2.7	286	90	2.0	302	0.40	0.55	18	4.1

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
9月30日（月）	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	2	
		出し昆布	0.5	
		● みりん	0.5	
		● 薄口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
		なたね油	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	
		なたね油	0.2	6
	（揚）竹輪のいそべ揚げ	● 竹輪	25	1
		青き粉	0.1	2
		○ 小麦粉	6.5	5
		なたね油	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
	798	33.1	25.5	2.8	304	92	1.8	225	0.58	0.50	17	3.7

「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。

ローリングストック法

出典：月刊「学校給食」