

中学校給食予定献立表

令和5年(2023年)12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

●「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」(4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・・・色や匂い野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆4群・・・色や匂い野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆5群・・・穀類おもて炭水化物が多い食品
- ◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

※とんかつソースの配合は、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。

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	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群														
12月1日(金)	ごはん 牛乳 みそおでん	米	100	5	12月5日(月)	ごはん 牛乳 豚肉のデミグラスソース煮	米	100	5	12月6日(水)	ごはん 牛乳 わかめスープ	米	100	5	12月7日(木)	ごはん 牛乳 スタミナ炒め	米	100	5	12月8日(金)	ごはん 牛乳 みそおでん	米	100	5									
		牛乳	1本	2			牛乳	1本	2			牛乳	1本	2			牛乳	1本	2			牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2			
		豚肉	30	1			豚肉	50	1			鶏肉	5	1			鶏肉	5	1			豚肉	50	1	豚肉	50	1	豚肉	50	1			
		厚揚げ	30	1			じゃがいも	30	5			人参	10	3			人参	10	3			人参	10	3	人参	10	3	人参	10	3	人参	10	3
		板こんにやく	15	5			玉ねぎ	10	4			玉ねぎ	30	4			玉ねぎ	30	4			玉ねぎ	30	4	玉ねぎ	30	4	玉ねぎ	30	4	玉ねぎ	30	4
		じゃがいも	30	5			マッシュルーム	0.01	3			マッシュルーム	10	4			マッシュルーム	10	4			マッシュルーム	10	4	マッシュルーム	10	4	マッシュルーム	10	4	マッシュルーム	10	4
		大根	40	4			●コンソメ	2.5	5			●トマケチャップ	4.5	5			●トマケチャップ	4.5	5			●トマケチャップ	4.5	5	●トマケチャップ	4.5	5	●トマケチャップ	4.5	5	●トマケチャップ	4.5	5
		人参	15	3			○牛乳	30	2			▲デミグラスソース	2.3	5			▲デミグラスソース	2.3	5			▲デミグラスソース	2.3	5	▲デミグラスソース	2.3	5	▲デミグラスソース	2.3	5	▲デミグラスソース	2.3	5
		出し昆布	0.1	3			●砂糖	0.2	2			●砂糖	2.3	5			●砂糖	2.3	5			●砂糖	2.3	5	●砂糖	2.3	5	●砂糖	2.3	5	●砂糖	2.3	5
		●赤みそ	5	1			こしょう	0.01	2			●ウスターソース	2.3	5			●ウスターソース	2.3	5			●ウスターソース	2.3	5	●ウスターソース	2.3	5	●ウスターソース	2.3	5	●ウスターソース	2.3	5
		●白みそ	2	1			米油	0.2	6			▲とんかつソース	2.3	5			▲とんかつソース	2.3	5			▲とんかつソース	2.3	5	▲とんかつソース	2.3	5	▲とんかつソース	2.3	5	▲とんかつソース	2.3	5
		●みりん	3.5	5			●キャベツミンチカツ	1個	1			●濃口しょうゆ	1.7	5			●濃口しょうゆ	1.7	5			●濃口しょうゆ	1.7	5	●濃口しょうゆ	1.7	5	●濃口しょうゆ	1.7	5	●濃口しょうゆ	1.7	5
●砂糖	3.5	5	切干大根	9	6	塩	0.35	5	塩	0.35	5	塩	0.35	5	塩	0.35	5	塩	0.35	5	塩	0.35	5										
●薄口しょうゆ	1.4	4	●まぐろ(レトルト)	10	1	米油	0.2	6	米油	0.2	6	米油	0.2	6	米油	0.2	6	米油	0.2	6	米油	0.2	6										
●濃口しょうゆ	2.3	5	切干大根	8	4	▲きびなごカリカリフライ	40	1	▲きびなごカリカリフライ	40	1	▲きびなごカリカリフライ	40	1	▲きびなごカリカリフライ	40	1	▲きびなごカリカリフライ	40	1	▲きびなごカリカリフライ	40	1										
●しょうゆ	0.01	2	人参	8	3	米油	6	6	米油	6	6	米油	6	6	米油	6	6	米油	6	6	米油	6	6										
●しょうゆ	0.01	2	●カレー粉	0.25	5	●ウインナーソーセージ(輪切り)	10	1	●ウインナーソーセージ(輪切り)	10	1	●ウインナーソーセージ(輪切り)	10	1	●ウインナーソーセージ(輪切り)	10	1	●ウインナーソーセージ(輪切り)	10	1	●ウインナーソーセージ(輪切り)	10	1										
●しょうゆ	0.01	2	●濃口しょうゆ	2.5	5	●チンゲン菜	45	3	●チンゲン菜	45	3	●チンゲン菜	45	3	●チンゲン菜	45	3	●チンゲン菜	45	3	●チンゲン菜	45	3										
●しょうゆ	0.01	2	●マヨネーズ風ドレッシング	6	6	●濃口しょうゆ	0.8	5	●濃口しょうゆ	0.8	5	●濃口しょうゆ	0.8	5	●濃口しょうゆ	0.8	5	●濃口しょうゆ	0.8	5	●濃口しょうゆ	0.8	5										
●しょうゆ	0.01	2	●野菜ふりかけ(小袋)	1袋	3	塩	0.3	5	塩	0.3	5	塩	0.3	5	塩	0.3	5	塩	0.3	5	塩	0.3	5										
●しょうゆ	0.01	2	みかんゼリー	1個	5	こしょう	0.01	2	こしょう	0.01	2	こしょう	0.01	2	こしょう	0.01	2	こしょう	0.01	2	こしょう	0.01	2										
●しょうゆ	0.01	2				米油	0.2	6	米油	0.2	6	米油	0.2	6	米油	0.2	6	米油	0.2	6	米油	0.2	6										
●しょうゆ	0.01	2				●竹輪	7	1	●竹輪	7	1	●竹輪	7	1	●竹輪	7	1	●竹輪	7	1	●竹輪	7	1										
●しょうゆ	0.01	2				白菜	30	4	白菜	30	4	白菜	30	4	白菜	30	4	白菜	30	4	白菜	30	4										
●しょうゆ	0.01	2				人参	3	3	人参	3	3	人参	3	3	人参	3	3	人参	3	3	人参	3	3										
●しょうゆ	0.01	2				みりん	0.7	5	みりん	0.7	5	みりん	0.7	5	みりん	0.7	5	みりん	0.7	5	みりん	0.7	5										
●しょうゆ	0.01	2				●薄口しょうゆ	2	2	●薄口しょうゆ	2	2	●薄口しょうゆ	2	2	●薄口しょうゆ	2	2	●薄口しょうゆ	2	2	●薄口しょうゆ	2	2										
●しょうゆ	0.01	2				ごはん	100	5	ごはん	100	5	ごはん	100	5	ごはん	100	5	ごはん	100	5	ごはん	100	5										
●しょうゆ	0.01	2				牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2										
●しょうゆ	0.01	2				●豆腐	35	1	●豆腐	35	1	●豆腐	35	1	●豆腐	35	1	●豆腐	35	1	●豆腐	35	1										
●しょうゆ	0.01	2				玉ねぎ	15	4	玉ねぎ	15	4	玉ねぎ	15	4	玉ねぎ	15	4	玉ねぎ	15	4	玉ねぎ	15	4										
●しょうゆ	0.01	2				青ねぎ	5	3	青ねぎ	5	3	青ねぎ	5	3	青ねぎ	5	3	青ねぎ	5	3	青ねぎ	5	3										
●しょうゆ	0.01	2				わかめ	0.3	2	わかめ	0.3	2	わかめ	0.3	2	わかめ	0.3	2	わかめ	0.3	2	わかめ	0.3	2										
●しょうゆ	0.01	2				●削り節	4	4	●削り節	4	4	●削り節	4	4	●削り節	4	4	●削り節	4	4	●削り節	4	4										
●しょうゆ	0.01	2				出し昆布	0.8	4	出し昆布	0.8	4	出し昆布	0.8	4	出し昆布	0.8	4	出し昆布	0.8	4	出し昆布	0.8	4										
●しょうゆ	0.01	2				●赤みそ	9	1	●赤みそ	9	1	●赤みそ	9	1	●赤みそ	9	1	●赤みそ	9	1	●赤みそ	9	1										
●しょうゆ	0.01	2				●コンソメ	1	1	●コンソメ	1	1	●コンソメ	1	1	●コンソメ	1	1	●コンソメ	1	1	●コンソメ	1	1										
●しょうゆ	0.01	2				●砂糖	0.2	6	●砂糖	0.2	6	●砂糖	0.2	6	●砂糖	0.2	6	●砂糖	0.2	6	●砂糖	0.2	6										
●しょうゆ	0.01	2				米油	0.2	6	米油	0.2	6	米油	0.2	6	米油	0.2	6	米油	0.2	6	米油	0.2	6										
●しょうゆ	0.01	2				●でん粉	0.3	5	●でん粉	0.3	5	●でん粉	0.3	5	●でん粉	0.3	5	●でん粉	0.3	5	●でん粉	0.3	5										
●しょうゆ	0.01	2				●エルボマカロニ	10	5	●エルボマカロニ	10	5	●エルボマカロニ	10	5	●エルボマカロニ	10	5	●エルボマカロニ	10	5	●エルボマカロニ	10	5										
●しょうゆ	0.01	2				人参	10	3	人参	10	3	人参	10	3	人参	10	3	人参	10	3	人参	10	3										
●しょうゆ	0.01	2				玉ねぎ	20	4	玉ねぎ	20	4	玉ねぎ	20	4	玉ねぎ	20	4	玉ねぎ	20	4	玉ねぎ	20	4										
●しょうゆ	0.01	2				にんにく	0.1	4	にんにく	0.1	4	にんにく	0.1	4	にんにく	0.1	4	にんにく	0.1	4	にんにく	0.1	4										
●しょうゆ	0.01	2				塩	0.1	4	塩	0.1	4	塩	0.1	4	塩	0.1	4	塩	0.1	4	塩	0.1	4										
●しょうゆ	0.01	2				こしょう	0.01	2	こしょう	0.01	2	こしょう	0.01	2	こしょう	0.01	2	こしょう	0.01	2	こしょう	0.01	2										
●しょうゆ	0.01	2				●マヨネーズ風ドレッシング	8	6	●マヨネーズ風ドレッシング	8	6	●マヨネーズ風ドレッシング	8	6	●マヨネーズ風ドレッシング	8	6	●マヨネーズ風ドレッシング	8	6	●マヨネーズ風ドレッシング	8	6										
●しょうゆ	0.01	2				牛肉	15	1	牛肉	15	1	牛肉	15	1	牛肉	15	1	牛肉	15	1	牛肉	15	1										
●しょうゆ	0.01	2				ごぼう	20	4	ごぼう	20	4	ごぼう	20	4	ごぼう	20	4	ごぼう	20	4	ごぼう	20	4										
●しょうゆ	0.01	2				とうがらし	0.01	2	とうがらし	0.01	2	とうがらし	0.01	2	とうがらし	0.01	2	とうがらし	0.01	2	とうがらし	0.01	2										
●しょうゆ	0.01	2				●みりん	0.5	5	●みりん	0.5	5	●みりん	0.5	5	●みりん	0.5	5	●みりん	0.5	5	●みりん	0.5	5										
●しょうゆ	0.01	2				●砂糖	1.2	5	●砂糖	1.2	5	●砂糖	1.2	5	●砂糖	1.2	5	●砂糖	1.2	5	●砂糖	1.2	5										
●しょうゆ	0.01	2				●濃口しょうゆ	2.3	5	●濃口しょうゆ	2.3	5	●濃口しょうゆ	2.3	5	●濃口しょうゆ	2.3	5	●濃口しょうゆ	2.3	5	●濃口しょうゆ	2.3	5										
●しょうゆ	0.01	2				米油	0.2	6	米油	0.2	6	米油	0.2	6	米油	0.2	6	米油	0.2	6	米油	0.2	6										
●しょうゆ	0.01	2				●りんご(缶)	30	4	●りんご(缶)	30	4	●りんご(缶)	30	4	●りんご(缶)	30	4	●りんご(缶)	30	4	●りんご(缶)	30	4										
●しょうゆ	0.01	2																															
●しょうゆ	0.01	2																															
●しょうゆ	0.01	2																															
●しょうゆ	0.01	2																															



中学校給食予定献立表

令和5年(2023年)12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

●「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」(4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...色の濃い野菜でビタミン、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

※とんかつソースの配合は、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。

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	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群										
12月15日(金)	ごはん 牛乳 ハヤシライス マッシュルーム にんにく ▲ハヤシライス ▲トマトケチャップ ●ウスターソース 塩 こしょう 米油 ▲かぼちゃチーズフライ キャベツのソテー ●ささみ(レトルト) 玉ねぎ ●コンソメ 塩 こしょう 米油 ブロッコリーのおかか和え 人参 ●みりん ●濃口しょうゆ かつお節	米	100	5	12月18日(月)	ごはん 牛乳 白菜のコンソメスープ ハヤシライス パセリ ●コンソメ ●濃口しょうゆ 塩 こしょう 米油 ▲さばのみりんづけ ▲かぼちゃチーズフライ チリコンカン ●ささみ(レトルト) 豚ひき肉 大豆(レトルト) 人参 玉ねぎ にんにく ▲チリパウダー ●トマトケチャップ ●ウスターソース 砂糖 塩 こしょう 米油 ほうれん草のソテー ほうれん草 人参 どうもろこし 塩 こしょう 米油	米	100	5	12月19日(火)	ごはん 牛乳 豚どん ●糸こんにゃく 人参 玉ねぎ 青ねぎ しめじ 砂糖 ●濃口しょうゆ 米油 ▲れんこんのはさみ揚げ ●れんこんのはさみ揚げ ●ささみ(レトルト) もやし 人参 わかゆ 砂糖 ●濃口しょうゆ さつまいも さつまいも 砂糖 ●薄口しょうゆ	米	100	5	12月20日(水)	ごはん 牛乳 五目汁 ●うす揚げ ●つきこんにゃく 人参 玉ねぎ 玉ねぎ しめじ 青ねぎ ●削り節 ●濃口しょうゆ 塩 米油 ▲揚げ ●揚げ ●肉とごぼうのみそ炒め ごぼう 人参 砂糖 玉ねぎ さやいんげん もやし ●赤みそ ●酒 砂糖 塩 米油 ●でん粉 ●ハム かぼちゃ 玉ねぎ ●りんご酢 塩 こしょう ●マヨネーズ風ドレッシング ●ハインアップル(缶)	米	100	5	12月21日(木)	ごはん 牛乳 マーボ豆腐 豚肉 豆腐 ●豆 人参 玉ねぎ 青ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく ●赤みそ ▲赤だし ●トウバンジャン ●ロシジャン 砂糖 ●濃口しょうゆ 塩 ごぼう ごぼう 米油 ●でん粉 ▲ひじき入りぎょうざ 米油 鶏肉 チンゲン菜 キャベツ 人参 とうもろこし ●濃口しょうゆ 塩 こしょう 米油 ●ベーコン じゃがいも ●コンソメ 塩 赤とびき黒こしょう 米油	米	100	5	12月22日(金)	ごはん 牛乳 鶏肉 豆腐 ●豆 人参 玉ねぎ 青ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく ●赤みそ ▲赤だし ●トウバンジャン ●ロシジャン 砂糖 ●濃口しょうゆ 塩 ごぼう ごぼう 米油 ●でん粉 ▲ひじき入りぎょうざ 米油 鶏肉 チンゲン菜 キャベツ 人参 とうもろこし ●濃口しょうゆ 塩 こしょう 米油 ●ベーコン じゃがいも ●コンソメ 塩 赤とびき黒こしょう 米油	米	100	5

栄養価	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質																											
868	27.7	31.3	3.1	299	88	5.1	379	0.34	0.52	47	6.0	821	32.8	32.0	2.4	288	119	3.0	372	0.51	0.89	23	4.1	910	31.2	30.6	2.6	315	93	2.2	226	0.69	0.55	30	5.9	775	36.7	21.3	2.7	321	104	2.2	312	0.53	0.59	25	4.9