



# 中学校給食予定献立表

## 令和5年(2023年)9月(B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

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			
9月15日(金)	ごはん 牛乳 レタススープ オイスター炒め かぼちゃのサラダ ぶどうゼリー	米	100	5	ごはん	米	100	5	ごはん	米	100	5	ごはん	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	肉団子(フライ済み)	30	1	肉団子	25	1
		豚肉	15	1	豚肉	15	1	豚肉	15	1	豚肉	15	1	豚肉	15	1	人参	5	3	人参	5	3
		レタス	20	4	レタス	20	4	レタス	20	4	レタス	20	4	人参	5	3	人参	5	3	人参	5	3
		人参	8	3	人参	8	3	人参	8	3	人参	8	3	人参	8	3	人参	8	3	人参	8	3
		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	玉ねぎ	20	4
		子キンズープ	10	5	子キンズープ	10	5	子キンズープ	10	5	子キンズープ	10	5	子キンズープ	10	5	子キンズープ	10	5	子キンズープ	10	5
		薄口しょうゆ	5	3	薄口しょうゆ	5	3	薄口しょうゆ	5	3	薄口しょうゆ	5	3	薄口しょうゆ	5	3	薄口しょうゆ	5	3	薄口しょうゆ	5	3
		塩	0.2	1	塩	0.2	1	塩	0.2	1	塩	0.2	1	塩	0.2	1	塩	0.2	1	塩	0.2	1
		ごしよ	0.02	1	ごしよ	0.02	1	ごしよ	0.02	1	ごしよ	0.02	1	ごしよ	0.02	1	ごしよ	0.02	1	ごしよ	0.02	1
		なたね油	0.2	6	なたね油	0.2	6	なたね油	0.2	6	なたね油	0.2	6	なたね油	0.2	6	なたね油	0.2	6	なたね油	0.2	6
		さわらの西京づけ	1	1	さわらの西京づけ	1	1	さわらの西京づけ	1	1	さわらの西京づけ	1	1	さわらの西京づけ	1	1	さわらの西京づけ	1	1	さわらの西京づけ	1	1
		なたね油	0.2	6	なたね油	0.2	6	なたね油	0.2	6	なたね油	0.2	6	なたね油	0.2	6	なたね油	0.2	6	なたね油	0.2	6
		鶏肉	10	1	鶏肉	10	1	鶏肉	10	1	鶏肉	10	1	鶏肉	10	1	鶏肉	10	1	鶏肉	10	1
		キノゲン菜	30	3	キノゲン菜	30	3	キノゲン菜	30	3	キノゲン菜	30	3	キノゲン菜	30	3	キノゲン菜	30	3	キノゲン菜	30	3
人参	10	3	人参	10	3	人参	10	3	人参	10	3	人参	10	3	人参	10	3	人参	10	3		
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	玉ねぎ	15	4		
おろししょうが	0.5	4	おろししょうが	0.5	4	おろししょうが	0.5	4	おろししょうが	0.5	4	おろししょうが	0.5	4	おろししょうが	0.5	4	おろししょうが	0.5	4		
中華だし	0.5	4	中華だし	0.5	4	中華だし	0.5	4	中華だし	0.5	4	中華だし	0.5	4	中華だし	0.5	4	中華だし	0.5	4		
オイスターソース	3	3	オイスターソース	3	3	オイスターソース	3	3	オイスターソース	3	3	オイスターソース	3	3	オイスターソース	3	3	オイスターソース	3	3		
砂糖	1.3	5	砂糖	1.3	5	砂糖	1.3	5	砂糖	1.3	5	砂糖	1.3	5	砂糖	1.3	5	砂糖	1.3	5		
薄口しょうゆ	1	1	薄口しょうゆ	1	1	薄口しょうゆ	1	1	薄口しょうゆ	1	1	薄口しょうゆ	1	1	薄口しょうゆ	1	1	薄口しょうゆ	1	1		
なたね油	0.2	6	なたね油	0.2	6	なたね油	0.2	6	なたね油	0.2	6	なたね油	0.2	6	なたね油	0.2	6	なたね油	0.2	6		
ハム	5	11	ハム	5	11	ハム	5	11	ハム	5	11	ハム	5	11	ハム	5	11	ハム	5	11		
かぼちゃ	25	3	かぼちゃ	25	3	かぼちゃ	25	3	かぼちゃ	25	3	かぼちゃ	25	3	かぼちゃ	25	3	かぼちゃ	25	3		
きゅうり	10	4	きゅうり	10	4	きゅうり	10	4	きゅうり	10	4	きゅうり	10	4	きゅうり	10	4	きゅうり	10	4		
りんご酢	0.8	8	りんご酢	0.8	8	りんご酢	0.8	8	りんご酢	0.8	8	りんご酢	0.8	8	りんご酢	0.8	8	りんご酢	0.8	8		
塩	0.2	1	塩	0.2	1	塩	0.2	1	塩	0.2	1	塩	0.2	1	塩	0.2	1	塩	0.2	1		
ごしよ	0.02	1	ごしよ	0.02	1	ごしよ	0.02	1	ごしよ	0.02	1	ごしよ	0.02	1	ごしよ	0.02	1	ごしよ	0.02	1		
マヨネーズ風ドレッシング	4.5	6	マヨネーズ風ドレッシング	4.5	6	マヨネーズ風ドレッシング	4.5	6	マヨネーズ風ドレッシング	4.5	6	マヨネーズ風ドレッシング	4.5	6	マヨネーズ風ドレッシング	4.5	6	マヨネーズ風ドレッシング	4.5	6		
ぶどうゼリー	1	1	ぶどうゼリー	1	1	ぶどうゼリー	1	1	ぶどうゼリー	1	1	ぶどうゼリー	1	1	ぶどうゼリー	1	1	ぶどうゼリー	1	1		

栄養価	たんぱく質(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(kcal)	脂質(g)	炭水化物(kcal)	炭水化物(g)	塩分(kcal)	塩分(g)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)								
栄	756	33.0	21.0	2.5	295	9.0	2.1	359	0.49	0.66	25	3.2		857	30.2	25.8	2.3	279	87	2.2	265	0.40	0.55	28	8.4		740	33.2	17.2	2.3	321	102	3.8	232	0.44	0.48	14	4.8		853	32.9	30.5	3.4	276	89	2.3	250	0.43	0.54	29	4.6