

# 中学校給食

義務教育学校(後期課程)含む  
豊中市教育委員会

## 中学校給食予定献立表

令和5年(2023年)6月

### 6月号 (B)

お問い合わせ  
(6843)-9101 学校給食課

6つの食品群

- ◆1群…たんぱく質が多く、おにも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

<食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について>

○ アレルギ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

| 実施日      | 献立名        | アレルゲン加工品 | 食品名            | 重量g             | 食品群      | 実施日       | 献立名         | アレルゲン加工品  | 食品名        | 重量g      | 食品群    |     |   |
|----------|------------|----------|----------------|-----------------|----------|-----------|-------------|-----------|------------|----------|--------|-----|---|
| 6月1日(木)  | ごはん        |          | 米              | 100             | 5        | 6月6日(火)   | ごはん         |           | 米          | 100      | 5      |     |   |
|          | 牛乳         | ○        | 牛乳             | 1本              | 2        |           | 牛乳          | ○         | 牛乳         | 1本       | 2      |     |   |
|          | 大豆のスープ     |          | 鶏肉             | 10              | 1        |           | 大豆のスープ      |           | 豚肉         | 50       | 1      |     |   |
|          |            |          | 大根             | 25              | 4        |           |             |           | キャベツ       | 50       | 4      |     |   |
|          |            |          | 人参             | 8               | 3        |           |             |           | 人参         | 20       | 3      |     |   |
|          |            |          | 玉ねぎ            | 20              | 4        |           |             |           | 玉ねぎ        | 50       | 4      |     |   |
|          |            |          | パセリ            | 0.02            | 3        |           |             |           | にら         | 5        | 3      |     |   |
|          |            |          | コンソメ           | 1.7             |          |           |             |           | おろししょうが    | 0.1      | 4      |     |   |
|          |            |          | 薄口しょうゆ         | 1.5             |          |           |             |           | おろしにんにく    | 0.2      | 4      |     |   |
|          |            |          | 塩              | 0.2             |          |           |             |           | 白いりごま      | 0.8      | 6      |     |   |
|          |            | こしょう     | 0.01           |                 |          |           | トウバンジャン     | 0.2       |            |          |        |     |   |
|          |            | なたね油     | 0.2            | 6               |          |           | コチジャン       | 0.5       |            |          |        |     |   |
|          | れんこんのはぎみ揚げ | ▲        | れんこんのはぎみ揚げ     | 1個              | 4        |           | 酒           | 1         |            |          |        |     |   |
|          |            |          | なたね油           | 9               | 6        |           | 砂糖          | 3         | 5          |          |        |     |   |
|          | 野菜炒め       | ●        | まぐろ(レトルト)      | 10              | 1        |           | 濃口しょうゆ      | 6.5       |            |          |        |     |   |
|          |            |          | キャベツ           | 40              | 4        |           | 塩           | 0.3       |            |          |        |     |   |
|          |            |          | 人参             | 10              | 3        |           | こしょう        | 0.01      |            |          |        |     |   |
|          |            |          | にら             | 5               | 3        |           | ごま油         | 0.5       | 6          |          |        |     |   |
|          |            |          | 酒              | 0.75            |          |           | なたね油        | 0.2       | 6          |          |        |     |   |
|          |            |          | みりん            | 0.75            |          |           | かつおフライ      | 1個        | 1          |          |        |     |   |
|          |            |          | 濃口しょうゆ         | 2.3             |          |           | ソースかけ       | 6         | 6          |          |        |     |   |
|          |            |          | 塩              | 0.15            |          |           | なたね油        | 6         | 6          |          |        |     |   |
|          |            |          | こしょう           | 0.01            |          |           | とんかつソース     | 6         |            |          |        |     |   |
|          |            |          | なたね油           | 0.2             | 6        |           | ベーコン        | 10        | 1          |          |        |     |   |
|          |            |          | ウインナーソーゼージ(1本) | 2本              | 1        |           | じゃがいも       | 50        | 5          |          |        |     |   |
|          |            |          |                |                 |          |           | パセリ         | 0.02      | 3          |          |        |     |   |
|          |            |          |                |                 |          |           | 塩           | 0.2       |            |          |        |     |   |
|          |            |          |                |                 |          |           | こしょう        | 0.01      |            |          |        |     |   |
|          |            |          |                |                 |          |           | 砂糖          | 0.2       | 6          |          |        |     |   |
|          |            |          |                |                 |          |           | なたね油        | 0.2       | 6          |          |        |     |   |
|          |            |          |                |                 |          |           | すりおろしりんごゼリー | 1個        | 5          |          |        |     |   |
| 栄養価      | エネルギー kcal | たんぱく質 g  | 脂肪 g           | ナトリウム (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      |            |          | 食物繊維 g |     |   |
|          | 796        | 29.3     | 26.4           | 3.0             | 278      | 83        | 1.8         | 243       | 0.31       | 0.44     | 32     | 3.5 |   |
| 6月2日(金)  | ごはん        |          | 米              | 100             | 5        | 6月7日(水)   | ごはん         |           | 米          | 100      | 5      |     |   |
|          | 牛乳         | ○        | 牛乳             | 1本              | 2        |           | 牛乳          | ○         | 牛乳         | 1本       | 2      |     |   |
|          | かみかみびん     | ●        | 豚肉             | 45              | 1        |           | かみかみびん      | ●         | つきこんにやく    | 20       | 5      |     |   |
|          |            |          |                | 20              | 3        |           |             |           | ごぼう        | 30       | 4      |     |   |
|          |            |          |                | 人参              | 10       |           | 3           |           |            | ピーマン     | 10     | 3   |   |
|          |            |          |                | きくらげ            | 1        |           | 4           |           |            | 白いりごま    | 0.7    | 6   |   |
|          |            |          |                | 白いりごま           | 0.7      |           | 6           |           |            | 赤みそ      | 1      | 1   |   |
|          |            |          |                | ホミソ             | 0.25     |           |             |           |            | トウバンジャン  | 1.5    |     |   |
|          |            |          |                | 酒               | 3.3      |           | 5           |           |            | 砂糖       | 6      |     |   |
|          |            |          |                | 濃口しょうゆ          | 1.2      |           | 6           |           |            | 濃口しょうゆ   | 1.2    | 6   |   |
|          |            |          | なたね油           | 1個              | 4        |           |             | ゴーンコロケ    | 1個         | 4        |        |     |   |
|          | コーンコロケ     | ▲        | コーンコロケ         | 1個              | 4        |           |             | なたね油      | 6          | 6        |        |     |   |
|          |            |          | 鶏ひき肉           | 25              | 1        |           |             | 鶏ひき肉      | 25         | 1        |        |     |   |
|          |            |          | 大豆(レトルト)       | 18              | 1        |           |             | 大豆(レトルト)  | 18         | 1        |        |     |   |
|          |            |          | 玉ねぎ            | 25              | 4        |           |             | 玉ねぎ       | 25         | 4        |        |     |   |
|          |            |          | おろしにんにく        | 0.1             | 4        |           |             | おろしにんにく   | 0.1        | 4        |        |     |   |
|          |            |          | チリパウダー         | 0.02            | 5        |           |             | チリパウダー    | 0.02       | 5        |        |     |   |
|          |            |          | トマトケチャップ       | 1.2             |          |           |             | トマトケチャップ  | 1.2        |          |        |     |   |
|          |            |          | ウスターソース        | 5               |          |           |             | ウスターソース   | 5          |          |        |     |   |
|          |            |          | 塩              | 0.2             |          |           |             | 塩         | 0.2        |          |        |     |   |
|          |            |          | こしょう           | 0.01            |          |           |             | こしょう      | 0.01       |          |        |     |   |
|          |            |          | なたね油           | 0.1             | 6        |           |             | なたね油      | 0.1        | 6        |        |     |   |
|          |            |          | 竹輪             | 5               | 1        |           |             | 竹輪        | 5          | 1        |        |     |   |
|          |            |          | 白菜             | 35              | 4        |           |             | 白菜        | 35         | 4        |        |     |   |
|          |            |          | みりん            | 0.6             |          |           |             | みりん       | 0.6        |          |        |     |   |
|          |            |          | 薄口しょうゆ         | 1.8             |          |           |             | 薄口しょうゆ    | 1.8        |          |        |     |   |
|          |            |          | かつお節           | 0.3             | 1        |           |             | かつお節      | 0.3        | 1        |        |     |   |
| 栄養価      | 845        | 34.0     | 27.6           | 2.5             | 307      | 120       | 2.6         | 240       | 0.71       | 0.52     | 22     | 7.5 |   |
| 6月5日(月)  | ごはん        |          | 米              | 100             | 5        | 6月8日(木)   | ごはん         |           | 米          | 100      | 5      |     |   |
|          | 牛乳         | ○        | 牛乳             | 1本              | 2        |           | 牛乳          | ○         | 牛乳         | 1本       | 2      |     |   |
|          | うす揚げのみそ汁   | ●        | うす揚げ           | 5               | 1        |           | うす揚げのみそ汁    | ●         | うす揚げ       | 5        | 1      |     |   |
|          |            |          |                | 人参              | 10       |           | 3           |           |            | 人参       | 10     | 3   |   |
|          |            |          |                | 玉ねぎ             | 20       |           | 4           |           |            | 玉ねぎ      | 20     | 4   |   |
|          |            |          |                | 白菜              | 20       |           | 4           |           |            | 白菜       | 20     | 4   |   |
|          |            |          |                | 青ねぎ             | 3        |           | 3           |           |            | 青ねぎ      | 3      | 3   |   |
|          |            |          |                | 削り節             | 2        |           |             |           |            | 削り節      | 2      |     |   |
|          |            |          |                | 出し昆布            | 0.5      |           | 1           |           |            | 出し昆布     | 0.5    | 1   |   |
|          |            |          |                | 赤みそ             | 3.8      |           | 1           |           |            | 赤みそ      | 3.8    | 1   |   |
|          |            |          | 白みそ            | 3.8             | 1        |           |             | 白みそ       | 3.8        | 1        |        |     |   |
|          |            |          | 鶏肉             | 2切              | 1        |           |             | 鶏肉        | 2切         | 1        |        |     |   |
|          |            |          | なたね油           | 0.2             | 6        |           |             | なたね油      | 0.2        | 6        |        |     |   |
|          |            |          | 酒              | 1               |          |           |             | 酒         | 1          |          |        |     |   |
|          |            |          | みりん            | 1               |          |           |             | みりん       | 1          |          |        |     |   |
|          |            |          | 砂糖             | 2.5             | 5        |           |             | 砂糖        | 2.5        | 5        |        |     |   |
|          |            |          | 濃口しょうゆ         | 3.5             |          |           |             | 濃口しょうゆ    | 3.5        |          |        |     |   |
|          |            |          | でん粉            | 0.3             | 5        |           |             | でん粉       | 0.3        | 5        |        |     |   |
|          |            |          | フライドポテト        | 60              | 5        |           |             | フライドポテト   | 60         | 5        |        |     |   |
|          |            |          | 塩              | 0.2             |          |           |             | 塩         | 0.2        |          |        |     |   |
|          |            |          | なたね油           | 3               | 6        |           |             | なたね油      | 3          | 6        |        |     |   |
|          |            |          | ほうれん草とひじきの和え物  | 30              | 3        |           |             | ほうれん草     | 5          | 3        |        |     |   |
|          |            |          | 人参             | 0.3             | 2        |           |             | 人参        | 0.3        | 2        |        |     |   |
|          |            |          | ひじき            | 0.5             | 2        |           |             | ひじき       | 0.5        | 2        |        |     |   |
|          |            |          | 砂糖             | 0.6             | 5        |           |             | 砂糖        | 0.6        | 5        |        |     |   |
|          |            |          | 濃口しょうゆ         | 2               |          |           |             | 濃口しょうゆ    | 2          |          |        |     |   |
|          |            |          | 大豆フレーク         | 3.5             | 1        |           |             | 大豆フレーク    | 3.5        | 1        |        |     |   |
|          |            |          | 昆布             | 0.6             | 2        |           |             | 昆布        | 0.6        | 2        |        |     |   |
|          |            |          | 砂糖             | 1.2             | 5        |           |             | 砂糖        | 1.2        | 5        |        |     |   |
|          |            |          | 濃口しょうゆ         | 1               |          |           |             | 濃口しょうゆ    | 1          |          |        |     |   |
| 栄養価      | 800        | 32.0     | 26.2           | 2.4             | 302      | 120       | 3.1         | 325       | 0.37       | 0.56     | 32     | 4.9 |   |
| 6月9日(金)  | ごはん        |          | 米              | 100             | 5        | 6月12日(月)  | ごはん         |           | 米          | 100      | 5      |     |   |
|          | 牛乳         | ○        | 牛乳             | 1本              | 2        |           | 牛乳          | ○         | 牛乳         | 1本       | 2      |     |   |
|          | 豆腐揚げ       | ▲        | 豆腐             | 2個              | 1        |           | 豆腐揚げ        | ▲         | 豆腐         | 2個       | 1      |     |   |
|          |            |          |                | なたね油            | 4        |           | 6           |           |            |          | なたね油   | 4   | 6 |
|          | 春雨サラダ      | ●        | ハム             | 10              | 1        |           | 春雨サラダ       | ●         | 春雨         | 8        | 5      |     |   |
|          |            |          |                | 人参              | 8        |           | 3           |           |            | 人参       | 8      | 3   |   |
|          |            |          |                | きゅうり            | 15       |           | 4           |           |            | きゅうり     | 15     | 4   |   |
|          |            |          |                | 人参              | 8        |           | 3           |           |            | 人参       | 8      | 3   |   |
|          |            |          |                | 中華ドレッシング        | 7        |           | 6           |           |            | 中華ドレッシング | 7      | 6   |   |
|          |            |          |                | もやし             | 30       |           | 4           |           |            | もやし      | 30     | 4   |   |
|          |            |          | にら             | 5               | 3        |           |             | にら        | 5          | 3        |        |     |   |
|          |            |          | 塩              | 0.2             |          |           |             | 塩         | 0.2        |          |        |     |   |
|          |            |          | こしょう           | 0.02            |          |           |             | こしょう      | 0.02       |          |        |     |   |
|          |            |          | なたね油           | 0.2             | 6        |           |             | なたね油      | 0.2        | 6        |        |     |   |
|          |            |          |                |                 |          |           |             |           |            |          |        |     |   |
| 栄養価      | 819        | 29.0     | 26.1           | 2.8             | 285      | 92        | 2.1         | 345       | 0.41       | 0.52     | 24     | 4.4 |   |
| 6月13日(火) | ごはん        |          | 米              | 100             | 5        | 6月16日(金)  | ごはん         |           | 米          | 100      | 5      |     |   |
|          | 牛乳         | ○        | 牛乳             | 1本              | 2        |           | 牛乳          | ○         | 牛乳         | 1本       | 2      |     |   |
|          | わかめスープ     | ●        | 豚肉             | 10              | 1        |           | わかめスープ      | ●         | 鶏肉         | 25       | 5      |     |   |
|          |            |          |                | じゃがいも           | 25       |           | 5           |           |            | 人参       | 20     | 3   |   |
|          |            |          |                | 人参              | 20       |           | 3           |           |            | 玉ねぎ      | 20     | 4   |   |
|          |            |          |                | 玉ねぎ             | 0.4      |           | 2           |           |            | おろししょうゆ  | 0.4    | 2   |   |
|          |            |          |                | チキンスープ          | 10       |           |             |           |            | 出し昆布     | 0.8    |     |   |
|          |            |          |                | 出し昆布            | 0.8      |           |             |           |            | 薄口しょうゆ   | 4      |     |   |
|          |            |          |                | 薄口しょうゆ          | 4        |           |             |           |            | こしょう     | 0.02   |     |   |
|          |            |          |                | なたね油            | 0.2      |           | 6           |           |            | なたね油     | 0.2    | 6   |   |
|          |            |          | 鶏肉             | 2切              | 1        |           |             | 鶏肉        | 2切         | 1        |        |     |   |
|          |            |          | 酒              | 0.25            | 1        |           |             | 酒         | 0.25       | 1        |        |     |   |
|          |            |          | 塩              | 0.3             |          |           |             | 塩         | 0.3        |          |        |     |   |
|          |            |          | こしょう           | 0.15            |          |           |             | あらびき黒こしょう | 0.2        | 6        |        |     |   |
|          |            |          | なたね油           | 0.2             | 6        |           |             | なたね油      | 0.2        | 6        |        |     |   |
|          |            |          | 大豆(レトルト)       | 15              | 1        |           |             | 大豆(レトルト)  | 15         | 1        |        |     |   |
|          |            |          | 竹輪             | 5               | 1        |           |             | 竹輪        | 5          | 1        |        |     |   |
|          |            |          | 人参             | 10              | 3        |           |             | 人参        | 10         | 3        |        |     |   |
|          |            |          | さやいんげん         | 5               | 3        |           |             | さやいんげん    | 5          | 3        |        |     |   |
|          |            |          | ひじき            | 2.5             | 2        |           |             | ひじき       | 2.5        | 2        |        |     |   |
|          |            |          | みりん            | 0.4             | 5        |           |             | みりん       | 0.4        | 5        |        |     |   |
|          |            |          | 濃口しょうゆ         | 2.5             |          |           |             | 濃口しょうゆ    | 2.5        |          |        |     |   |
|          |            |          | 砂糖             | 0.2             | 6        |           |             | 砂糖        | 0.2        | 6        |        |     |   |
|          |            |          | なたね油           | 0.2             | 6        |           |             | なたね油      | 0.2        | 6        |        |     |   |
|          |            |          | ごぼう            | 30              | 4        |           |             | ごぼう       | 30         | 4        |        |     |   |
|          |            |          | 人参             | 8               | 3        |           |             | 人参        | 8          | 3        |        |     |   |
|          |            |          | ごまドレッシング       | 8               | 6        |           |             | ごまドレッシング  | 8          | 6        |        |     |   |
|          |            |          | ちりめんじゃこ        | 5               | 1        |           |             | ちりめんじゃこ   | 5          | 1        |        |     |   |
|          |            |          | かつお節           | 1               | 1        |           |             | かつお節      | 1          | 1        |        |     |   |
|          |            |          | みりん            | 0.5             |          |           |             | みりん       | 0.5        |          |        |     |   |
|          |            |          | 砂糖             | 0.3             | 5        |           |             | 砂糖        | 0.3        | 5        |        |     |   |
|          |            |          | 濃口しょうゆ         | 0.5             |          |           |             | 濃口しょうゆ    | 0.5        |          |        |     |   |
| 栄養価      | 795        | 35.3     | 25.9           | 2.8             | 342      | 137       | 2.6         | 317       | 0.44       | 0.54     | 14     | 8.7 |   |
| 6月14日(水) | ごはん        |          | 米              | 100             | 5        | 6月19日(月)  | ごはん         |           | 米          | 100      | 5      |     |   |
|          | 牛乳         | ○        | 牛乳             | 1本              | 2        |           | 牛乳          | ○         | 牛乳         | 1本       | 2      |     |   |
|          | ハヤシライス     | ●        | 牛肉             | 25              | 1        |           | ハヤシライス      | ●         | 豚肉         | 12       | 1      |     |   |
|          |            |          | 人参             | 20              | 3        |           |             |           | 人参         | 8        | 3      |     |   |
|          |            |          | 玉ねぎ            | 50              | 4        |           |             |           | 玉ねぎ        | 20       | 4      |     |   |
|          |            |          | おろしにんにく        | 0.1             | 4        |           |             |           | とうもろこし     | 5        | 4      |     |   |
|          |            |          | ハヤシルー          | 16              | 5        |           |             |           | とうもろこしペースト | 10       | 4      |     |   |
|          |            |          | トマトケチャップ       | 2               |          |           |             |           | ポークスープ     | 4        |        |     |   |
|          |            |          | ウスターソース        | 0.5             |          |           |             |           | 濃口しょうゆ     | 1.6      |        |     |   |
|          |            |          | 塩              | 0.1             |          |           |             |           | 塩          | 0.6      |        |     |   |
|          |            |          | こしょう           | 0.01            |          |           |             | こしょう      | 0.02       |          |        |     |   |
|          |            |          | なたね油           | 0.2             | 6        |           |             | なたね油      | 0.2        | 6        |        |     |   |
|          |            |          | ポークコロケ         | 1個              | 5        |           |             | ポークコロケ    | 1個         | 5        |        |     |   |
|          |            |          | なたね油           | 9               | 6        |           |             | なたね油      | 9          | 6        |        |     |   |
|          |            |          | まぐろ(レトルト)      | 15              | 1        |           |             | まぐろ(レトルト) | 15         | 1        |        |     |   |
|          |            |          | 人参             | 10              | 3        |           |             | 人参        | 10         | 3        |        |     |   |
|          |            |          | 玉ねぎ            | 10              | 4        |           |             | 玉ねぎ       | 10         | 4        |        |     |   |
|          |            |          | きゅうり           | 10              | 4        |           |             | きゅうり      | 10         | 4        |        |     |   |
|          |            |          | キャベツ           | 10              | 4        |           |             | キャベツ      | 10         | 4        |        |     |   |
|          |            |          | 砂糖             | 2.5             | 5        |           |             | 砂糖        | 2.5        | 5        |        |     |   |
|          |            |          | 酢              | 2.5             |          |           |             | 酢         | 2.5        |          |        |     |   |
|          |            |          | 薄口しょうゆ         | 2.5             |          |           |             | 薄口しょうゆ    | 2.5        |          |        |     |   |
|          |            |          | こしょう           | 0.03            |          |           |             | こしょう      | 0.03       |          |        |     |   |
|          |            |          | 枝豆(大豆)         | 30              | 4        |           |             | 枝豆(大豆)    | 30         | 4        |        |     |   |
|          |            |          | 塩              | 0.2             |          |           |             | 塩         | 0.2        |          |        |     |   |
| 栄養価      | 951        | 28.9     | 37.0           | 3.1             | 351      | 103       | 8.8         | 306       | 0.43       | 0.49     | 30     | 6.1 |   |
| 6月20日(火) | ごはん        |          | 米              | 100             | 5        | 6月25日(日)  | ごはん         |           | 米          | 100      | 5      |     |   |
|          | 牛乳         | ○        | 牛乳             | 1本              | 2        |           | 牛乳          | ○         | 牛乳         | 1本       | 2      |     |   |
|          | 豆腐のみそ汁     | ●        | 豆腐             | 25              | 1        |           | 豆腐のみそ汁      | ●         | 豆腐         | 25       | 1      |     |   |
|          |            |          |                | 大根              | 25       |           | 4           |           |            |          | 大根     | 25  | 4 |
|          |            |          |                | 人参              | 10       |           | 3           |           |            |          | 人参</   |     |   |

