

中学校給食 7・8月号 (B)

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)7・8月

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

<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

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	食品群	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	食品群	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																					
												833	28.2	30.1	33.2	2.8	312	106	3.5	248	0.37	0.54	32	6.3																				
7月3日(月)	ごはん 牛乳 豚肉のデミグラスソース煮	○	米	100	5	7月6日(木)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツのみそ炒め	○	米	100	5	7月7日(金)	ごはん 牛乳 豚汁	○	米	100	5	7月10日(月)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの和風あんかけ	○	米	100	5	7月13日(木)	ごはん 牛乳 白菜のスープ	○	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	牛乳	1本	2						
			豚肉	30	1				豚肉	20	1				豚肉	15	1				豚肉	15	1				豚肉	15	1	豚肉	15	1	豚肉	15	1	豚肉	15	1	豚肉	15	1			
			じゃがいも	50	5				じゃがいも	40	1				じゃがいも	30	1				じゃがいも	30	1				じゃがいも	30	1	じゃがいも	30	1	じゃがいも	30	1	じゃがいも	30	1	じゃがいも	30	1			
			人参	20	3				人参	50	4				人参	15	3				人参	40	4				人参	20	3	人参	20	3	人参	20	3	人参	20	3	人参	20	3	人参	20	3
7月4日(火)	ささみとわかめのサラダ	●	玉ねぎ	50	4	7月7日(金)	鶏肉のバーベキューソースかけ	●	鶏肉	70	1	7月10日(月)	鶏肉のしょうが焼き	●	鶏肉	60	1	7月13日(木)	鶏肉の照り焼き	●	鶏肉	20	1	7月19日(水)	鶏肉のしょうが焼き	●	鶏肉	60	1															
			マッシュルーム	8	4				キャベツ	30	4				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			
			しめじ	8	4				きゅうり	15	4				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	人参	10	3
			トマトケチャップ	4	1				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	人参	10	3	人参	10	3
			デミグラスソース	12	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	人参	10	3	人参	10	3	人参	10	3
7月5日(水)	焼きビーラン	●	砂糖	2	5	7月10日(月)	マカロニサラダ	●	マカロニ	15	5	7月13日(木)	れんこんのきんぴら	●	れんこん(水煮)	30	4	7月19日(水)	白菜の煮びたし	●	白菜	30	4																					
			ウスターソース	2	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	人参	10	3									
			とんかつソース	2	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	人参	10	3	人参	10	3						
			濃口しょうゆ	2	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	人参	10	3	人参	10	3						
			塩	0.3	6				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	人参	10	3						

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	食品群	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	食品群	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			
												833	28.2	30.1	33.2	2.8	312	106	3.5	248	0.37	0.54	32	6.3		
7月11日(火)	鶏肉のから揚げ	●	米	100	5	7月18日(火)	ごはん 牛乳 ポークカレーライス	○	米	100	5	7月19日(水)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁	○	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			
			うす揚げ	5	3				豚肉	30	1				豚肉	15	1	豚肉	15	1	豚肉	15	1	豚肉	15	1
			かぼちゃ	25	1				人参	20	3				人参	20	3	人参	20	3	人参	20	3	人参	20	3
			玉ねぎ	25	4				人参	20	3				人参	20	3	人参	20	3	人参	20	3	人参	20	3
7月12日(水)	お魚フライ	▲	人参	20	3	7月18日(火)	鶏肉とゴロシンのバター炒め	●	鶏肉	10	1	7月19日(水)	れんこんのきんぴら	●	れんこん(水煮)	30	4									
			出し昆布	0.5	4				人参	20	3				人参	20	3	人参	20	3	人参	20	3			
			赤みそ	3.8	1				人参	20	3				人参	20	3	人参	20	3	人参	20	3			
			白みそ	3.8	1				人参	20	3				人参	20	3	人参	20	3	人参	20	3			
			白みそ	3.8	1				人参	20	3				人参	20	3	人参	20	3	人参	20	3			

7月

中学校給食費の 7月分給食費の口座振替予定日は

お支払いについて 8月28日(月)です。

★8月25日(金)までに引き落とし口座への入金をお願いします。

※6月分は7月27日(木)に口座振替予定です。7月26日(水)までに入金をお願いします。

