中学校給食予定献立表

令和7年（2025年）10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

※米粉、うす揚げの配合は、4月に記布している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表（B献立）」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（B献立）」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
10月1日（水）	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	じゃがいもと玉ねぎのスープ煮		豚肉	10	1
			じゃがいも	20	5
			玉ねぎ	20	4
			しめじ	10	4
			パセリ	0.01	3
		●	コンソメ	1.7	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	（焼）バジルチキン		鶏肉	2切	1
			バジル	0.03	3
			レモン果汁	0.8	4
		●	酒	0.8	
			塩	0.6	
			なたね油	0.3	6
	ごぼうのサラダ		ごぼう	40	4
			人参	10	3
		●	薄口しょうゆ	1.4	
			塩	0.15	
			こしょう	0.02	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	8.5	6
	ハムともやしのソテー	●	ハム	8	1
			もやし	25	4
			人参	5	3
			玉ねぎ	10	4
		●	濃口しょうゆ	0.7	
			塩	0.1	
			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 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	753	36.1	29.8	3.9	339	98	2.2	212	0.51	0.63	16	8.2

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月2日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	鶏すき煮		鶏肉	35	1
			人参	15	3
			玉ねぎ	45	4
			白菜	40	4
			ごぼう	25	4
			白ねぎ	10	4
		▲	焼きふ	1	5
		●	酒	1	
			砂糖	4.7	5
		●	濃口しょうゆ	7	
			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
	ちりめんじゃことほうれん草の和え物	▲	ちりめんじゃこ	5	1
			ほうれん草	40	3
			人参	8	3
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	2.5	
		●	かつお節	0.7	1
	さつまいもの炒め物		豚肉	8	1
			さつまいも	25	5
			玉ねぎ	8	4
		●	コンソメ	0.15	
			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 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	863	32.1	26.0	2.5	440	179	12.5	416	0.46	0.55	39	6.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月3日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	わかめスープ	●	ベーコン	10	1
			人参	8	3
			玉ねぎ	25	4
			えのきたけ	10	4
		●	わかめ	0.5	2
		●	ポークスープ	5	
		●	出し昆布	0.8	
		●	薄口しょうゆ	3.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.2	6
	（揚）白身魚のフリッター	▲	白身魚のフリッター	50	1
			なたね油	7.5	6
	豚肉と枝豆のみそ炒め		豚肉	20	1
		●	つきこんにゃく	20	5
			人参	10	3
		●	むき枝豆（大豆）	6	4
		●	赤みそ	3	1
		●	酒	2	
			砂糖	1.5	5
			塩	0.1	
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	0.2	5
	キャベツの梅肉和え	●	ささみ（レトルト）	10	1
			キャベツ	25	4
		●	人参	3	3
		▲	梅肉	1.5	
			砂糖	0.7	5
		●	薄口しょうゆ	0.5	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	761	29.3	24.4	2.7	536	99	1.7	236	0.53	0.50	17	3.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
お月見メニュー 10月6日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	のっぺい汁		鶏肉	10	1
		▲	うす揚げ	5	1
		▲	お月見かまぼこ	5	1
			里いも	15	5
			人参	10	3
			大根	10	4
			しめじ	3	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	2.5	
			塩	0.4	
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	1.2	5
	（焼）うさぎ型ハンバーグのケチャップかけ	▲	うさぎ型ハンバーグ	1個	1
			なたね油	0.2	6
		●	トマトケチャップ	6	
	ツナと小松菜のサラダ	●	まぐろ（レトルト）	10	1
			小松菜	35	3
			人参	8	3
		▲	フレンチドレッシング	7	6
	切干大根の煮物		切干大根	6	4
			人参	8	3
		●	削り節	0.4	
		●	みりん	0.9	
			砂糖	1.2	5
		●	濃口しょうゆ	2.1	
			なたね油	0.1	6
	お月見団子	▲	たれ入りみたらし団子	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 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	798	29.5	21.5	2.3	535	99	10.7	377	0.38	0.51	23	6.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月7日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	肉団子のスープ煮	▲	肉団子（フライ済み）	40	1
			白菜	50	4
			人参	15	3
			玉ねぎ	45	4
			干ししいたけ	0.9	4
		●	チキンスープ	3.5	
		●	薄口しょうゆ	6	
			こしょう	0.01	
	（揚）ビーフコロッケ	▲	ビーフコロッケ	1個	5
			なたね油	9	6
	マカロニサラダ	●	エルボマカロニ	10	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	10	4
			きゅうり	10	4
			塩	0.15	
			こしょう	0.01	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	7	6
	れんこんのきんぴら	●	れんこん（水煮）	30	4
			人参	5	3
		●	酒	0.9	
		●	みりん	0.9	
			砂糖	0.9	5
		●	濃口しょうゆ	1.6	
			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 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	895	24.9	30.4	2.2	371	92	4.7	306	0.35	0.44	33	7.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
目の愛護デーメニュー 10月8日（水）	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	パンプキンスープ	●	ベーコン	10	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	30	4
			かぼちゃ	20	3
			かぼちゃペースト	24	3
			パセリ	0.01	3
		●	ポークスープ	5	
		○	牛乳	20	2
		●	生クリーム	2.8	2
		▲	粉チーズ	1.9	2
			塩	0.7	
			こしょう	0.02	
			かぼちゃペースト	0.2	6
		▲	米粉	1.5	5
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	40	1
			玉ねぎ	35	4
			もやし	30	4
			にら	10	3
		●	おろししょうが	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
	ほうれん草のソテー		鶏肉	10	1
			ほうれん草	25	3
			人参	10	3
			とうもろこし	10	4
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	ブルーベリージャム	▲	ブルーベリージャム	1袋	5
	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 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	782	35.0	23.5	3.8	389	107	2.4	503	0.73	0.74	45	7.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月9日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	塩鶏茶づけ（卵入り）		鶏肉	20	1
		○	卵	20	1
			人参	5	3
			きゅうり	8	4
			水菜	5	3
			青ねぎ	3	3
		●	おろししょうが	0.5	4
			おろしにんにく	0.1	4
			白いりごま	2	6
		●	チキンスープ	8	
			塩	1	
		●	ごま油	0.1	6
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	1	5
	（揚）さけフライ	▲	さけフライ	1個	1
			なたね油	9	6
	キャベツの炒め物		豚肉	10	1
			人参	10	3
			キャベツ	30	4
			もやし	10	4
		●	コンソメ	0.2	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	チンゲン菜の和え物		チンゲン菜	30	3
			人参	6	3
			しめじ	6	4
		●	みりん	1.3	
		●	薄口しょうゆ	1.7	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	783	32.4	27.2	2.3	340	91	2.4	333	0.40	0.62	29	3.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月10日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	大根のみそ汁	▲	うす揚げ	5	1
			人参	8	3
			玉ねぎ	25	4
			大根	20	4
			青ねぎ	3	3
		●	削り節	2	
		●	出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	3.8	1
		●	白みそ	3.8	1
	（焼）鶏肉のレモンソースかけ		鶏肉	2切	1
			塩	0.05	
			黒こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
			レモン果汁	1.8	4
			砂糖	2.5	5
		●	濃口しょうゆ	2.5	
		●	でん粉	0.4	5
	ツナとごぼうのごまソテー	●	まぐろ（レトルト）	15	1
			人参	6	3
			玉ねぎ	20	4
			ごぼう	15	4
			白すりごま	1.8	6
		●	酒	1.2	
			塩	0.06	
			なたね油	0.1	6
		●	ごまドレッシング	6	6
	かぼちゃの煮物		かぼちゃ	45	3
		●	削り節	0.2	
		●	みりん	2.7	
			砂糖	0.5	5
		●	薄口しょうゆ	2.3	
	栗かりふりかけ	●	栗かりふりかけ（小袋）	1袋	3

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	809	34.1	25.8	2.6	352	105	2.3	365	0.34	0.51	30	5.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月14日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	マーボー豆腐	●	豆腐	65	1
			人参	20	3
			玉ねぎ	60	4
			青ねぎ	5	3
			干ししいたけ	0.2	4
		●	おろししょうが	0.3	4
			おろしにんにく	0.3	4
		●	赤みそ	3.5	1
		●	トウバンジャン	0.2	
		●	コチジャン	1	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	3.8	
			塩	0.35	
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	0.9	5
	（揚）チキンナゲット	▲	チキンナゲット	2個	1
			なたね油	4	6
	白菜と竹輪の煮物	●	竹輪	5	1
			白菜	50	4
			人参	5	3
		●	削り節	4	
		●	みりん	1	
		●	薄口しょうゆ	2.5	
	小松菜とベーコンの炒め物	●	ベーコン	8	1
			小松菜	20	3
			エリンギ	12	4
		●	濃口しょうゆ	0.5	
			塩	0.15	
			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 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	777	32.2	24.2	2.8	480	125	4.4	326	0.55	0.54	28	4.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月15日（水）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豚どん		豚肉	40	1
		●	あこんにゃく	30	5
			人参	15	3
			玉ねぎ	65	4
			青ねぎ	10	3
		●	おろししょうが	1.2	4
		●	酒	1	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	8	
			なたね油	0.2	6
	（焼）お好み焼き	▲	お好み焼き	1個	5
			なたね油	0.2	6
		●	とんかつソース	5	
	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	2.8	
		●	濃口しょうゆ	2.8	
		●	ごま油	0.4	6
		●	まぐろ（レトルト）	10	1
	人参しりしり		人参	30	3
			砂糖	0.2	5
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			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 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	783	30.0	21.6	3.1	338	89	2.3	491	0.77	0.52	24	5.8

中学校給食予定献立表

令和7年（2025年）10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・・・穀類でいねで炭水化物が多い食品
◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

※米粉、うす揚げの配合は、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（B献立）」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（B献立）」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)	食品番号
10月16日（木）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	かき玉汁	○ 卵	20	1
		● 豆腐	15	1
		えのきたけ	15	4
		人参	8	3
		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	
		● でん粉	1	5
	（揚）鶏肉の南蛮だれかけ	鶏肉	60	1
		こしょう	0.03	
		● おろししょうが	0.3	4
		● 酒	2	
		● でん粉	10	5
		なたね油	6	6
		人参	3	3
		玉ねぎ	10	4
		● みりん	0.8	
		砂糖	4.5	5
		● 酢	4.5	
		● 濃口しょうゆ	4.5	
		● でん粉	0.3	5
	こんにゃくとまいたけのかめ物	豚肉	15	1
		● つきこんにゃく	20	5
		人参	10	3
		まいたけ	10	4
		● 削り節	1.5	
		● 酒	1.5	
		● みりん	1.5	
		砂糖	1.5	5
		● 濃口しょうゆ	3	
		なたね油	0.2	6
	手作り牛ひきふりかけ	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	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当 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
	875	36.4	30.8	2.8	277	96	2.8	294	0.49	0.65	7	3.6

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品番号
10月17日（金）	米粉豆乳パン	● 米粉豆乳パン	1個	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	きのこシチュー	鶏肉	25	1
		じゃがいも	40	5
		玉ねぎ	40	4
		しめじ	8	4
		マッシュルーム	5	4
		エリンギ	5	4
		▲ 粉チーズ	2	2
		○ 牛乳	20	2
		▲ ホワイトルウ	12	5
		塩	0.1	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.2	6
	（揚）大豆とごぼうのミンチカツ	▲ 大豆とごぼうのミンチカツ	1個	1
		なたね油	9	6
	チンゲン菜のソテー	● ベーコン	5	1
		チンゲン菜	30	3
		人参	10	3
		とうもろこし	10	4
		● コンソメ	0.6	
		塩	0.05	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.1	6
	キャベツのサラダ	キャベツ	30	4
		人参	5	3
		● むき枝豆（大豆）	5	4
		● かんきつドレッシング	5	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当 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
	895	36.9	39.0	3.6	518	97	5.8	261	0.42	0.59	40	9.2

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品番号
10月20日（月）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	米粉ポークカレー	豚肉	20	1
		じゃがいも	50	5
		人参	20	3
		玉ねぎ	60	4
		● おろししょうが	0.5	4
		おろしにんにく	0.3	4
		● ソテードオニオン	3	4
		おろしりんご	5	4
		● ポークスープ	10	
		● チャンネ	5	5
		▲ 米粉	4	5
		● カレー粉	0.3	
		ターメリック	0.15	
		● トマトケチャップ	4	
		● 赤ワイン	1	
		● ウスターソース	1	
		● とんかつソース	1	
		● 濃口しょうゆ	2.5	
		塩	0.8	
		こしょう	0.025	
		なたね油	0.2	6
	ほうれん草オムレツ	▲ ほうれん草オムレツ	1個	1
	もやしのごま酢和え	● ハム	10	1
		もやし	30	4
		人参	10	3
		きやいんげんな	7	3
		白すりごま	1.3	6
		砂糖	2	5
		● 酢	2.8	
		● 薄口しょうゆ	2.8	
		● ごま油	0.4	6
	ぶどうゼリー	● ぶどうゼリー	1個	5
	福神づけ	▲ 福神づけ	8	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当 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
	776	25.1	20.8	2.7	374	83	2.3	340	0.51	0.58	26	8.5

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品番号
10月21日（火）	菓めし	米	100	5
		▲ 菓めしの素	3.2	4
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	豚汁	豚肉	15	1
		▲ うす揚げ	3	1
		● つきこんにゃく	18	5
		ごぼう	25	4
		人参	10	3
		青ねぎ	3	3
		● 削り節	2	
		● 出し昆布	0.5	
		● 赤みそ	3.8	1
		● 白みそ	3.8	1
		なたね油	0.2	6
	（揚）れんこんのはさみ揚げ	▲ れんこんのはさみ揚げ	1個	4
		なたね油	9	6
	じゃがいものバター風味	じゃがいも	40	5
		人参	5	3
		玉ねぎ	15	4
		● バター（調理用）	2	6
		塩	0.25	
		黒こしょう	0.02	
		なたね油	0.1	6
	春雨サラダ	● ささみ（レトルト）	7	1
		● 春雨	4	5
		きゅうり	10	4
		人参	6	3
		砂糖	0.8	5
		● 酢	1.2	
		● 濃口しょうゆ	1.2	
		塩	0.05	
		なたね油	0.5	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当 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
	805	26.0	23.7	3.2	309	98	2.1	262	0.42	0.44	29	8.9

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品番号
10月22日（水）	さつまいもパン	● さつまいもパン	1個	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	コンソメスープ	鶏肉	15	1
		人参	10	3
		玉ねぎ	20	4
		チンゲン菜	10	3
		● チキンスープ	8	
		● 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
		おろしにんにく	0.1	4
		レモン果汁	0.35	4
		砂糖	1.8	5
		● 濃口しょうゆ	1.8	
		● でん粉	0.5	5
	ナポリタンスパゲティ	● ベーコン	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	1	
		塩	0.1	
		こしょう	0.02	
		なたね油	0.1	6
	れんこんのサラダ	● まぐろ（レトルト）	10	1
		● れんこん（水煮）	20	4
		人参	10	3
		塩	0.1	
		● マヨネーズ風ドレッシング	5	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当 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
	837	39.2	33.5	3.3	326	83	2.3	258	0.83	0.68	23	5.2

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品番号
10月23日（木）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	ブルコギ	牛肉	35	1
		人参	30	3
		玉ねぎ	60	4
		もやし	30	4
		にら	15	3
		● コチジャン	1.5	
		● 酒	2.5	
		砂糖	2	5
		● 濃口しょうゆ	6	
		塩	0.1	
		こしょう	0.025	
		なたね油	0.2	6
	（揚）いかフライ	▲ いかフライ	1個	1
		なたね油	7.5	4
	ささみサラダ	● ささみ（レトルト）	20	1
		人参	12	3
		キャベツ	20	4
		砂糖	2.2	5
		● 酢	2.2	
		● 濃口しょうゆ	1.9	
		塩	0.15	
		こしょう	0.02	
	ウインナーと大豆のトマト煮	● ウインナーソーセージ（輪切り）	6	1
		大豆（レトルト）	9	1
		じゃがいも	12	5
		玉ねぎ	12	4
		パセリ	0.01	3
		● トマトケチャップ	4	
		● トマトソース	4	
		● ウスターソース	0.24	
		塩	0.05	
		黒こしょう	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 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
	831	34.6	25.3	2.7	291	102	2.7	428	0.36	0.54	27	6.3

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品番号
10月24日（金）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	小松菜のすまし汁	鶏肉	15	1
		小松菜	15	3
		人参	10	3
		玉ねぎ	15	4
		えのきたけ	5	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
	（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	8	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
	豆腐チャンプルー	豚ひき肉	15	1
		● 豆腐	30	1
		人参	5	3
		玉ねぎ	10	4
		青ねぎ	5	3
		干しいたけ	0.1	4
		かつお節（粉末）	0.5	1
		● みりん	2	
		● 濃口しょうゆ	3	
		なたね油	0.2	6
	かつおふりかけ	● かつおふりかけ（小袋）	1袋	1
	黄桃缶	● 黄桃（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 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
	851	31.8	28.5	2.7	422	112	6.9	263	0.48	0.53	24	5.8

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品番号
10月27日（月）	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
	（焼）さばのみりんしょうゆづけ	▲ さばみりんしょうゆづけ	1切	1
		なたね油	0.2	6
	ピリ辛ごぼう	豚肉	15	1
		ごぼう	25	4
		人参	10	3
		● 赤からし	0.01	
		砂糖	1.2	5
		● 濃口しょうゆ	2.2	
		なたね油	0.2	6
	チンゲン菜のおひたし	チンゲン菜	35	3
		えのきたけ	15	4
		● 削り節	0.5	
		● みりん	0.4	
		● 薄口しょうゆ	1.8	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当 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
	868	34.8	30.7	2.4	311	116	3.2	391	0.56	0.73	34	10.1

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品番号
10月28日（火）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	白菜のみそ汁	▲ うす揚げ	5	1
		白菜	25	4
		人参	5	3
		玉ねぎ	20	4
		青ねぎ	3	3
		● 削り節	2	
		● 出し昆布	0.5	
		● 赤みそ	3.8	1
		● 白みそ	3.8	1
	（揚）ささみチーズフライ	▲ ささみチーズフライ	1個	
		なたね油	9	6
	ツナと切干大根のゆず風味炒め	● まぐろ（レトルト）	18	1
		切干大根	6	4
		人参	12	3
		ゆず果汁	1.5	4
		砂糖	2.2	5
		● 濃口しょうゆ	2.2	
		塩	0.15	
		なたね油	0.1	6
	がんもどきの煮物	▲ がんもどき	2個	1
		● 削り節	0.5	
		● みりん	1	
		砂糖	0.8	5
		● 濃口しょうゆ	1.2	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当 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
	790	33.5	24.3	2.3	314	84	2.1	222	0.28	0.43	12	3.7

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品番号
10月29日（水）	コッペパン	● コッペパン	1個	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	銀入りコーンスープ	鶏肉	10	1
		○ 卵	20	1
		人参	5	3
		玉ねぎ	15	4
		青ねぎ	3	3
		とうもろこし	5	4
		とうもろこしペースト	8	4
		● チキンスープ	10	
		● 濃口しょうゆ	1.6	
		塩	0.6	
		こしょう	0.02	
		なたね油	0.2	6
		● でん粉	1	5
	（揚）白身魚フライ	▲ 白身魚フライ	1個	1
		なたね油	9	6
	ハムとキャベツのサラダ	● ハム	10	1
		キャベツ	25	4
		人参	10	3
		玉ねぎ	10	4
		砂糖	2.3	5
		● 酢	2.3	
		● 薄口しょうゆ	2	
		塩	0.2	
		こしょう	0.03	
	ミルククリーム	● ミルククリーム	1袋	6
	さつまいものレモン煮	さつまいも	30	5
		レモン果汁	1.3	4
		砂糖	2.5	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当 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
	886	34.2	35.4	3.6	398	85	2.0	240	0.41	0.67	25	6.4

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品番号
10月30日（木）	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
		● おろししょうが	0.1	4
		おろしにんにく	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	0.2	
		こしょう	0.01	
		● ごま油	0.5	6
		なたね油	0.2	6
	コーンしゅうまい	▲ コーンしゅうまい	2個	1
	もやしとウインナーのソテー	● ウインナーソーセージ（輪切り）	10	1
		人参	10	3
		玉ねぎ	10	4
		もやし	25	4
		きやいんげんな	5	3
		● 濃口しょうゆ	1	
		塩	0.15	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.1	6
	ポテトサラダ	じゃがいも	28	5
		人参	6	3
		● むき枝豆（大豆）	6	4
		塩	0.15	
		こしょう	0.01	
		● マヨネーズ風ドレッシング	5	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当 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
	822	28.5	25.3	2.4	421	102	13.1	373	0.62	0.55	47	8.5

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品番号
10月31日（金）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	中華スープ	● ベーコン	10	1
		じゃがいも	15	5
		人参	10	3
		玉ねぎ	20	4
		● わかめ	0.4	2
		● 中華だし	2	
		● 薄口しょうゆ	1.3	
		塩	0.1	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.2	6
	（揚）ヤンニョムチキン	鶏肉	60	1
		黒こしょう	0.01	
		○ 小麦粉	10	5
		なたね油	6	6
		おろしにんにく	0.3	4
		● コチジャン	4	
		● トマトケチャップ	1.5	
		● 酒	3	
		● みりん	1.5	
		砂糖	1.5	5
		● 濃口しょうゆ	1.8	
		● ごま油	0.3	6
	かぼちゃプリン	▲ かぼちゃプリン	1個	5
	ブロッコリーのチーズソテー	ブロッコリー	25	3
		玉ねぎ	10	4
		人参	5	3
		▲ 粉チーズ	2.6	2
		塩	0.26	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.1	6
	小松菜とツナの炒め物	● まぐろ（レトルト）	10	1
		小松菜	20	3
		● 酒	0.8	
		● みりん	0.8	
		砂糖	0.8	5
		● 濃口しょうゆ	1.3	
		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 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
	845	31.4	27.6	2.4	319	81	3.2	307	0.39	0.56	36	6.4

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。

にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？

きんぴら

かきあげ

ケーキ

出典：月刊「学校給食」