中学校給食予定献立表

令和7年（2025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)	食品群
9月1日（月）防災メニュー	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	防災カレー	▲	防災カレー	1袋	
	ウインナーソーセージ	●	ウインナーソーセージ（1本）	2本	1
	保存食で簡単ごま炒め	●	まぐろ（レトルト）	15	1
			切干大根	5	4
			とうもろこし	9	4
			ひじき	1.8	2
			白すりごま	2.5	6
			砂糖	1.8	5
		●	濃口しょうゆ	1.8	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	9	6
			なたね油	0.1	6
	かんパン	▲	かんパン	15	5
	すりおろし洋なしゼリー	●	すりおろし洋なしゼリー	1個	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 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
	928	28.0	31.4	4.5	342	114	5.0	126	0.60	0.59	10	6.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月2日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	タッカルビ		鶏肉	30	1
		▲	トッポギ	20	5
		▲	白菜キムチ	20	4
			人参	15	3
			玉ねぎ	30	4
			キャベツ	35	4
			白ねぎ	15	4
			にら	5	3
		●	おろししょうが	0.5	4
			おろしにんにく	0.3	4
		●	コチジャン	0.6	
		●	酒	1.1	
			砂糖	0.9	5
		●	濃口しょうゆ	3.9	
			塩	0.05	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.2	6
	卵ロール	▲	卵ロール	1個	1
	ハムともやしの炒め物	●	ハム	10	1
			もやし	40	4
			人参	10	3
			ピーマン	5	3
		●	酒	0.75	
		●	みりん	0.75	
		●	濃口しょうゆ	2	
			塩	0.05	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.1	6
	さつまいものあま煮		さつまいも	40	5
			砂糖	2.5	5
		●	薄口しょうゆ	0.25	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 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
	778	28.4	18.1	2.4	317	86	2.3	377	0.44	0.64	45	4.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月3日（水）	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	じゃがいものミルクスープ		豚肉	10	1
			じゃがいも	30	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	15	4
			パセリ	0.01	3
		●	コンソメ	2.5	
		○	牛乳	30	2
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
		▲	米粉	3	5
	（揚）フライドチキン		鶏肉	60	1
		○	小麦粉	8	5
			おろしにんにく	0.03	4
		●	コンソメ	0.45	
			塩	0.4	
			あらびき黒こしょう	0.05	
			なたね油	6	6
	ラタトゥイユ	●	ベーコン	12	1
			なす	10	4
			人参	10	3
			玉ねぎ	15	4
			ズッキーニ	15	4
		●	トマト（缶）	15	3
		●	トマトケチャップ	5	
			砂糖	0.5	5
		●	薄口しょうゆ	0.4	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			オリーブ油	0.3	6
	りんごジャム	●	りんごジャム	1袋	5
	きゅうりのピクルス		きゅうり	30	4
			砂糖	1.2	5
		●	酢	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 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
	833	36.5	30.2	3.9	359	88	2.0	270	0.53	0.66	31	7.2

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月4日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豆腐のすまし汁		鶏肉	10	1
		●	豆腐	30	1
			玉ねぎ	15	4
			青ねぎ	3	3
		●	わかめ	0.4	2
		●	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
	（焼）さばのよしる干し	▲	さばのよしる干し	1切	1
			なたね油	0.2	6
	ひじきの煮物		大豆（レトルト）	8	1
		●	竹輪	5	1
			人参	6	3
			さやいんげん	3	3
			ひじき	1.8	2
		●	みりん	0.3	
			砂糖	2.1	5
		●	濃口しょうゆ	2.1	
			なたね油	0.1	6
	ごぼうサラダ		ごぼう	30	4
			人参	10	3
		●	ごまドレッシング	7	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 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
	817	31.1	30.9	2.3	306	132	2.2	233	0.35	0.61	7	5.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月5日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ホイコーロー		豚肉	40	1
			キャベツ	55	4
			人参	25	3
			玉ねぎ	50	4
		●	おろししょうが	0.1	4
			おろしにんにく	0.2	4
		●	赤みそ	6	1
		●	トウバンジャン	0.2	
		●	酒	1.5	
			砂糖	4	5
		●	濃口しょうゆ	3	
			なたね油	0.2	6
	（揚）春巻き	▲	春巻き	1個	1
			なたね油	5	6
	ささみと春雨のサラダ	●	ささみ（レトルト）	15	1
		●	春雨	5	5
			人参	5	3
			きゅうり	15	4
		●	中華ドレッシング	8	6
	くきわかめの炒め物		くきわかめ	12	2
			人参	10	3
			とうもろこし	10	4
			砂糖	1.2	5
		●	濃口しょうゆ	2	
		●	みりん	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	食塩相当量 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	28.2	24.6	2.6	305	96	3.5	397	0.60	0.53	39	7.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月8日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	玉ねぎのみそ汁		鶏肉	10	1
			人参	15	3
			玉ねぎ	30	4
			えのきたけ	5	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
			なたね油	0.2	6
	（揚）とんかつのソースかけ	▲	とんかつ	2個	1
			なたね油	9	6
		●	とんかつソース	6	
	チンゲン菜の和え物	●	まぐろ（レトルト）	10	1
			チンゲン菜	35	3
			人参	7	3
			とうもろこし	7	4
		●	みりん	1.7	
		●	薄口しょうゆ	2.1	
	キャベツのピリ辛じゃこ炒め	▲	ちりめんじゃこ	5	1
			キャベツ	28	4
			人参	5	3
			とうがらし	0.01	
			砂糖	0.9	5
		●	濃口しょうゆ	1.7	
		●	ごま油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 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
	764	30.7	22.7	2.9	333	95	2.5	357	0.70	0.51	26	3.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月9日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ハヤシライス		牛肉	20	1
			人参	20	3
			玉ねぎ	60	4
			マッシュルーム	10	4
			おろしにんにく	0.1	4
		▲	ハヤシルウ	16	5
		●	トマトケチャップ	2	
		●	ウスターソース	0.5	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	（揚）お魚フライ	▲	お魚フライ	1個	1
			なたね油	9	6
	かぼちゃのサラダ		かぼちゃ	35	3
			玉ねぎ	15	4
		●	りんご酢	0.8	
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	6	6
	フルーツナタデココ	●	パインアップル（缶）	20	4
		▲	ナタデココ	15	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 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
	894	25.7	30.9	2.7	385	85	5.0	360	0.32	0.47	32	4.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月10日（水）	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	コーンポタージュ		豚肉	20	1
			じゃがいも	25	5
			人参	15	3
			玉ねぎ	40	4
			とうもろこし	8	4
			とうもろこしペースト	8	4
		●	ポークスープ	5	
		○	牛乳	20	2
		●	バター（調理用）	0.5	6
			塩	1	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6
	（焼）ハンバーグのオニオンソースかけ	●	でん粉	1.5	5
		▲	ハンバーグ	1個	1
			なたね油	0.2	6
			玉ねぎ	10	4
			おろしにんにく	0.05	4
			砂糖	1.5	5
		●	酢	0.5	
		●	濃口しょうゆ	3	
			あらびき黒こしょう	0.03	
			なたね油	0.1	6
		●	でん粉	0.3	5
	マカロニのケチャップ炒め	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	10	1
		●	エルボマカロニ	6	1
			人参	5	3
			玉ねぎ	15	4
			ピーマン	5	3
		●	トマトケチャップ	4	
		●	トマトソース	4	
		●	ウスターソース	1	
			塩	0.08	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6
	黒豆きな粉クリーム	●	黒豆きな粉クリーム	1袋	6
	もやしのソテー		もやし	25	4
			人参	5	3
		●	濃口しょうゆ	0.4	
			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	食塩相当量 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
	842	35.3	30.1	4.0	537	102	9.8	283	0.61	0.63	22	8.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月11日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	卵入り中華スープ	○	卵	15	1
		●	豆腐	10	1
			チンゲン菜	15	3
			玉ねぎ	15	4
			干ししいたけ	0.9	4
		●	わかめ	0.5	2
		●	中華だし	2	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
	（揚）ひじき入りぎょうざ	▲	ひじき入りぎょうざ	3個	1
			なたね油	5.4	6
	鶏肉と根菜の煮物		鶏肉	10	1
		●	れんこん（水煮）	15	4
			ごぼう	20	4
			人参	10	3
		●	削り節	0.5	
		●	みりん	0.8	
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	3.2	
			なたね油	0.2	6
	さつまいものきんぴら		さつまいも	25	5
			人参	5	3
		●	みりん	0.3	
			砂糖	0.8	5
		●	濃口しょうゆ	1.4	
			なたね油	0.1	6
	キャンディーチーズ	●	キャンディーチーズ	2個	2

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 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
	814	26.0	25.6	2.9	378	93	3.4	251	0.30	0.50	23	5.2

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月12日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	厚揚げとキャベツのみそ炒め		豚肉	20	1
		●	厚揚げ	40	1
			キャベツ	55	4
			人参	15	3
			玉ねぎ	45	4
		●	おろししょうが	0.2	4
			おろしにんにく	0.2	4
		●	中華だし	1	
		●	赤みそ	5.5	1
		●	トウバンジャン	0.2	
		●	酒	2	
			砂糖	2.5	5
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			塩	0.15	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	1	5
	パオズ	▲	パオズ	2個	1
	大根のサラダ	●	ささみ（レトルト）	8	1
			大根	45	4
			人参	7	3
			砂糖	1.5	5
		●	酢	1.5	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.25	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.5	6
	こんにゃくとピーマンの炒め物	●	つきこんにゃく	20	5
			ピーマン	10	3
		●	薄口しょうゆ	2	
			砂糖	0.5	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	食塩相当量 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
	755	26.0	18.0	2.6	293	77	1.5	240	0.50	0.43	43	4.6

中学校給食予定献立表

令和7年（2025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)	食品群
9月16日（火）	いろどりごはん		米	100	5
		▲	いろどりごはんの素	4.6	
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	けんちん汁		鶏肉	10	1
		▲	かまぼこ	5	1
		●	つきこんにゃく	5	5
			里いも	25	5
			人参	10	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	
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	1	5
	（揚）さんまの竜田揚げ	▲	さんま（でん粉付き）	3個	1
			なたね油	6	6
	焼きビーフン		豚肉	8	1
		●	ビーフン	10	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	15	4
			にら	5	3
			干ししいたけ	0.5	4
		●	オイスターソース	1.5	
		●	薄口しょうゆ	1.2	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.5	6
	チンゲン菜とえのきのゆず風味和え		チンゲン菜	35	3
			えのきたけ	20	4
			ゆず果汁	0.7	4
			砂糖	0.4	5
		●	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	食塩相当量 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
	856	31.7	31.6	3.8	318	95	2.8	372	0.38	0.64	18	4.5

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月17日（水）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	じゃがいものみそ汁	●	うす揚げ	5	1
			じゃがいも	25	5
			人参	8	3
			玉ねぎ	20	4
		●	削り節	2	
		●	出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	3.8	1
		●	白みそ	3.8	1
	（揚）いろどり野菜のミンチカツのソースかけ	▲	いろどり野菜のミンチカツ	1個	1
			なたね油	9	6
		●	とんかつソース	6	
	わかめのごま酢和え	●	ささみ（レトルト）	15	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	15	4
		●	わかめ	1	2
			白いりごま	1.5	6
			砂糖	2.4	5
		●	酢	1.8	
		●	濃口しょうゆ	2.4	
		●	ごま油	0.2	6
	ひじきふりかけ	●	ひじきふりかけ（小袋）	1袋	2
	ブロッコリーのおかか和え		ブロッコリー	25	3
			人参	5	3
		●	みりん	0.7	
		●	濃口しょうゆ	1.1	
			かつお節（粉末）	0.25	1

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 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
	801	27.9	24.1	2.9	438	100	5.4	292	0.35	0.43	28	7.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月18日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	中華どん		豚肉	30	1
		▲	かまぼこ	15	1
			人参	20	3
			玉ねぎ	50	4
			白菜	50	4
			干ししいたけ	0.5	4
		●	おろししょうが	0.2	4
		●	酒	0.6	
		●	みりん	3	
		●	薄口しょうゆ	3	
		●	濃口しょうゆ	1.8	
			塩	0.3	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	1.5	5
	五目厚焼き卵	▲	五目厚焼き卵	1個	1
	ツナとこんにゃく寒天のサラダ	●	まぐろ（レトルト）	15	1
			大根	15	4
			人参	10	3
			きゅうり	10	4
		▲	こんにゃく寒天	0.4	2
			砂糖	1.2	5
		●	酢	1.2	
		●	薄口しょうゆ	1.2	
			塩	0.1	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.5	6
	りんご缶	●	りんご（缶）	40	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 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
	728	30.7	17.2	2.2	303	82	2.3	380	0.54	0.58	21	4.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月19日（金）	黒糖パン	●	黒糖パン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ポトフ	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	25	1
			じゃがいも	50	5
			キャベツ	20	4
			人参	20	3
			玉ねぎ	40	4
			エリンギ	10	4
		●	むき枝豆（大豆）	5	4
		●	コンソメ	1.3	
			塩	0.3	
			あらびき黒こしょう	0.01	
	（揚）チキンカツ	▲	チキンカツ	1個	1
			なたね油	9	6
	なすのミートソース		豚ひき肉	10	1
			牛ひき肉	5	1
			玉ねぎ	20	4
			なす	10	4
			人参	5	3
		●	赤ワイン	1	
		●	トマトケチャップ	3	
		●	トマトソース	6	
		●	ウスターソース	1	
			塩	0.15	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6
		▲	米粉	0.3	5
	もやしのナムル		もやし	25	4
			人参	5	3
			きゅうり	10	4
			白すりごま	1	6
			砂糖	0.5	5
		●	濃口しょうゆ	1.6	
			塩	0.1	
		●	ごま油	0.8	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 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
	852	35.2	34.9	3.4	368	106	2.5	330	0.60	0.64	33	10.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月22日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	オニオンスープ		鶏肉	10	1
			じゃがいも	15	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	30	4
		●	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）豆腐ハンバーグの和風あんかけ	▲	豆腐ハンバーグ	1個	1
			なたね油	0.2	6
		●	みりん	0.5	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	2.5	
		●	でん粉	0.2	5
	きのこのペンネ	●	ベーコン	10	1
		●	ペンネマカロニ	8	5
			玉ねぎ	10	4
			エリンギ	10	4
			しめじ	7	4
			マッシュルーム	10	4
			おろしにんにく	0.05	4
		●	コンソメ	0.5	
		●	酒	0.7	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	切干大根のサラダ	●	まぐろ（レトルト）	5	1
			切干大根	4	4
			人参	10	3
			とうもろこし	5	4
			砂糖	0.7	5
		●	酢	0.8	
		●	濃口しょうゆ	1.5	
		●	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	食塩相当量 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
	753	28.9	21.1	2.8	483	101	2.0	227	0.40	0.51	13	5.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月24日（水）	パインパン	●	パインパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	コンソメスープ		豚肉	15	1
		●	アルファベットマカロニ	2.5	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	25	4
			パセリ	0.01	3
		●	コンソメ	1.7	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	（揚）かぼちゃチーズフライ	▲	かぼちゃチーズフライ	1個	3
			なたね油	9	6
	チンゲン菜とウインナーのソテー	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	7	1
			チンゲン菜	35	3
			人参	6	3
			玉ねぎ	15	4
		●	濃口しょうゆ	1	
			塩	0.15	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.1	6
	鶏肉とエリンギの炒め物		鶏肉	15	1
			人参	5	3
			玉ねぎ	10	4
			エリンギ	15	4
			おろしにんにく	0.1	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

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 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
	788	28.6	29.5	3.5	365	91	4.6	381	0.54	0.60	23	5.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月25日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	トマト肉じゃが		牛肉	35	1
			じゃがいも	55	5
			人参	25	3
			玉ねぎ	50	4
		●	トマト（缶）	20	3
			さやいんげん	7	3
		●	赤ワイン	1	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	7	
			塩	0.15	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.2	6
	（焼）さけの塩焼き	▲	塩ざけ	1切	1
			なたね油	0.2	6
	高野豆腐の卵とじ	○	卵	10	1
		▲	高野豆腐	5	1
			人参	7	3
			きぬさや	8	3
		●	削り節	1	
		●	酒	1	
		●	みりん	1	
			砂糖	1.4	5
		●	濃口しょうゆ	2.1	
	キャベツのサラダ		キャベツ	25	4
			人参	7	3
			きゅうり	10	4
		▲	フレンチドレッシング	6	6
	みかんゼリー	●	みかんゼリー	1個	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 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
	813	40.8	22.6	2.7	321	107	3.7	389	0.41	0.65	39	8.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月26日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	担担ビーフン		豚ひき肉	15	1
		▲	クイッティオ	6	5
			チンゲン菜	15	3
		●	たけのこ（水煮）	10	4
			白ねぎ	10	4
			人参	5	3
		●	おろししょうが	0.5	4
			おろしにんにく	0.5	4
		●	ポークスープ	8	
			白練りごま	5	6
		●	赤みそ	9	1
		●	トウバンジャン	0.15	
		●	みりん	2	
			塩	0.1	
			こしょう	0.025	
		●	ごま油	0.3	6
			なたね油	0.2	6
	（揚）鶏肉のあまから揚げ		鶏肉	60	1
			こしょう	0.02	
		●	でん粉	7	5
			なたね油	6	6
		●	おろししょうが	0.8	4
			砂糖	1.5	5
		●	濃口しょうゆ	2.3	
		●	でん粉	0.25	5
	白菜のサラダ	●	ハム	10	1
			白菜	35	4
			人参	12	3
		●	かんきつドレッシング	6	6
	きんぴらごぼう	●	つきこんにゃく	7	5
			ごぼう	25	4
			人参	5	3
		●	みりん	0.4	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	2	
			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	食塩相当量 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
	857	31.9	31.1	2.6	292	103	2.3	289	0.52	0.52	18	4.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月29日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	きのこスープ		豚肉	10	1
		●	春雨	2	5
			人参	5	3
			玉ねぎ	15	4
			えのきたけ	8	4
			エリンギ	8	4
			しめじ	8	4
			青ねぎ	3	3
		●	ポークスープ	5	
		●	濃口しょうゆ	1.6	
			塩	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたね油	0.2	6
	（揚）魚介ナゲット	▲	魚介ナゲット	3個	1
			なたね油	6	6
	キャベツのカレーソテー		鶏肉	10	1
			キャベツ	30	4
			玉ねぎ	20	4
			ピーマン	5	3
		●	カレー粉	0.15	
			塩	0.4	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	ツナサラダ	●	まぐろ（レトルト）	16	1
			人参	8	3
			玉ねぎ	8	4
			きゅうり	8	4
			砂糖	1.8	5
		●	酢	1.8	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.12	
			こしょう	0.02	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 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
	780	28.7	24.6	2.6	375	83	3.6	188	0.39	0.45	24	3.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月30日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ミートポテト		牛ひき肉	20	1
		●	エルボマカロニ	3.5	5
			じゃがいも	50	5
			人参	25	3
			玉ねぎ	55	4
		●	むき枝豆（大豆）	8	4
		●	トマトケチャップ	13	
		●	トマトソース	13	
		●	赤ワイン	1.2	
		●	ウスターソース	2.3	
			塩	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたね油	0.2	6
	オムレツ	▲	オムレツ	1個	1
	ベーコンとれんこんのピリ辛炒め	●	ベーコン	15	1
		●	れんこん（水煮）	30	4
			人参	8	3
			白すりごま	1.3	6
		●	トウバンジャン	0.07	
		●	みりん	1.3	
			砂糖	0.7	5
		●	濃口しょうゆ	1	
			塩	0.13	
		●	ごま油	0.1	6
			なたね油	0.1	6
	フルーツ杏仁豆腐	▲	杏仁豆腐	20	5
		●	黄桃（缶）	20	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 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
	838	28.2	25.3	2.7	428	94	3.6	386	0.48	0.65	29	9.8