



中学校給食予定献立表

令和7年(2025年)9月(A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・・・色こい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆4群・・・色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(A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(A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。

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1日(月)	ごはん 牛乳 防災カレー ウィンナーソーセージ 保存食で簡単ごま炒め	米	100	5	9月2日(火)	ごはん 牛乳 タッカルビ	米	100	5	9月3日(水)	(揚げ)フライドチキン	● コッペパン	1個	5	9月4日(木)	(焼)さばのよる干し	米	100	5	
		○ 牛乳	1本	2			○ 牛乳	1本	2			○ 牛乳	1本	2			○ 牛乳	1本	2	
		▲ 防災カレー	1袋	30			1	豚肉	10			1	豚肉	10			1	豚肉	10	1
		● ウィナーソーセージ(1本)	2本	1			▲ トロピキ	20	5			じゃがいも	30	5			● 豆腐	30	1	
		● まぐろ(レトルト)	15	1			▲ 白菜キムチ	20	4			人参	10	3			● 玉ねぎ	15	4	
		切干大根	5	4			人参	15	3			玉ねぎ	15	4			青ねぎ	3	3	
		どうもちこし	9	4			玉ねぎ	30	4			● パセリ	0.01	3			● わかめ	0.4	2	
		ひじき	1.8	2			キャベツ	35	4			● コンソメ	2.5	30			● 削り節	4	4	
		白すりごま	2.5	6			白ねぎ	15	4			● 牛乳	30	2			● 出し昆布	0.8	6	
		砂糖	1.8	5			にら	5	3			塩	0.01	4			● みりん	0.5	5	
9月8日(月)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● 濃口しょうゆ	1.8	5	9月9日(火)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● マヨネーズ風ドレッシング	9	6	9月10日(水)	(揚げ)フライドチキン	米	100	5	9月11日(木)	(焼)さばのよる干し	米	100	5	
		▲ かんパン	15	5			● 酒	1.1	1			● 砂糖	0.9	5			さばのよる干し	10	1	
		● すりおろし洋なしゼリー	1個	5			砂糖	0.9	5			濃口しょうゆ	3.9	4			米	100	5	
							塩	0.05	6			● しょうゆ	0.03	6			米	100	5	
							米	0.2	6			塩	0.01	6			米	100	5	
							さつまいも	40	5			あらびき黒こしょう	0.05	5			米	100	5	
							砂糖	2.5	5			米	0.1	6			米	100	5	
							● 薄口しょうゆ	0.25	6			こしょう	0.01	6			米	100	5	
												オリーブ油	0.3	6			米	100	5	
9月8日(月)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● 濃口しょうゆ	1.8	5	9月9日(火)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● マヨネーズ風ドレッシング	9	6	9月10日(水)	(揚げ)フライドチキン	米	100	5	9月11日(木)	(焼)さばのよる干し	米	100	5	
		▲ かんパン	15	5			● 酒	1.1	1			● 砂糖	0.9	5			さばのよる干し	10	1	
		● すりおろし洋なしゼリー	1個	5			砂糖	0.9	5			濃口しょうゆ	3.9	4			米	100	5	
							塩	0.05	6			● しょうゆ	0.03	6			米	100	5	
							米	0.2	6			塩	0.01	6			米	100	5	
							さつまいも	40	5			あらびき黒こしょう	0.05	5			米	100	5	
							砂糖	2.5	5			米	0.1	6			米	100	5	
							● 薄口しょうゆ	0.25	6			こしょう	0.01	6			米	100	5	
												オリーブ油	0.3	6			米	100	5	
9月8日(月)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● 濃口しょうゆ	1.8	5	9月9日(火)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● マヨネーズ風ドレッシング	9	6	9月10日(水)	(揚げ)フライドチキン	米	100	5	9月11日(木)	(焼)さばのよる干し	米	100	5	
		▲ かんパン	15	5			● 酒	1.1	1			● 砂糖	0.9	5			さばのよる干し	10	1	
		● すりおろし洋なしゼリー	1個	5			砂糖	0.9	5			濃口しょうゆ	3.9	4			米	100	5	
							塩	0.05	6			● しょうゆ	0.03	6			米	100	5	
							米	0.2	6			塩	0.01	6			米	100	5	
							さつまいも	40	5			あらびき黒こしょう	0.05	5			米	100	5	
							砂糖	2.5	5			米	0.1	6			米	100	5	
							● 薄口しょうゆ	0.25	6			こしょう	0.01	6			米	100	5	
												オリーブ油	0.3	6			米	100	5	
9月8日(月)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● 濃口しょうゆ	1.8	5	9月9日(火)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● マヨネーズ風ドレッシング	9	6	9月10日(水)	(揚げ)フライドチキン	米	100	5	9月11日(木)	(焼)さばのよる干し	米	100	5	
		▲ かんパン	15	5			● 酒	1.1	1			● 砂糖	0.9	5			さばのよる干し	10	1	
		● すりおろし洋なしゼリー	1個	5			砂糖	0.9	5			濃口しょうゆ	3.9	4			米	100	5	
							塩	0.05	6			● しょうゆ	0.03	6			米	100	5	
							米	0.2	6			塩	0.01	6			米	100	5	
							さつまいも	40	5			あらびき黒こしょう	0.05	5			米	100	5	
							砂糖	2.5	5			米	0.1	6			米	100	5	
							● 薄口しょうゆ	0.25	6			こしょう	0.01	6			米	100	5	
												オリーブ油	0.3	6			米	100	5	
9月8日(月)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● 濃口しょうゆ	1.8	5	9月9日(火)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● マヨネーズ風ドレッシング	9	6	9月10日(水)	(揚げ)フライドチキン	米	100	5	9月11日(木)	(焼)さばのよる干し	米	100	5	
		▲ かんパン	15	5			● 酒	1.1	1			● 砂糖	0.9	5			さばのよる干し	10	1	
		● すりおろし洋なしゼリー	1個	5			砂糖	0.9	5			濃口しょうゆ	3.9	4			米	100	5	
							塩	0.05	6			● しょうゆ	0.03	6			米	100	5	
							米	0.2	6			塩	0.01	6			米	100	5	
							さつまいも	40	5			あらびき黒こしょう	0.05	5			米	100	5	
							砂糖	2.5	5			米	0.1	6			米	100	5	
							● 薄口しょうゆ	0.25	6			こしょう	0.01	6			米	100	5	
												オリーブ油	0.3	6			米	100	5	
9月8日(月)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● 濃口しょうゆ	1.8	5	9月9日(火)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● マヨネーズ風ドレッシング	9	6	9月10日(水)	(揚げ)フライドチキン	米	100	5	9月11日(木)	(焼)さばのよる干し	米	100	5	
		▲ かんパン	15	5			● 酒	1.1	1			● 砂糖	0.9	5			さばのよる干し	10	1	
		● すりおろし洋なしゼリー	1個	5			砂糖	0.9	5			濃口しょうゆ	3.9	4			米	100	5	
							塩	0.05	6			● しょうゆ	0.03	6			米	100	5	
							米	0.2	6			塩	0.01	6			米	100	5	
							さつまいも	40	5			あらびき黒こしょう	0.05	5			米	100	5	
							砂糖	2.5	5			米	0.1	6			米	100	5	
							● 薄口しょうゆ	0.25	6			こしょう	0.01	6			米	100	5	
												オリーブ油	0.3	6			米	100	5	
9月8日(月)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● 濃口しょうゆ	1.8	5	9月9日(火)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● マヨネーズ風ドレッシング	9	6	9月10日(水)	(揚げ)フライドチキン	米	100	5	9月11日(木)	(焼)さばのよる干し	米	100	5	
		▲ かんパン	15	5			● 酒	1.1	1			● 砂糖	0.9	5			さばのよる干し	10	1	
		● すりおろし洋なしゼリー	1個	5			砂糖	0.9	5			濃口しょうゆ	3.9	4			米	100	5	
							塩	0.05	6			● しょうゆ	0.03	6			米	100	5	
							米	0.2	6			塩	0.01	6			米	100	5	
							さつまいも	40	5			あらびき黒こしょう	0.05	5			米	100	5	
							砂糖	2.5	5			米	0.1	6			米	100	5	
							● 薄口しょうゆ	0.25	6			こしょう	0.01	6			米	100	5	
												オリーブ油	0.3	6			米	100	5	
9月8日(月)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● 濃口しょうゆ	1.8	5	9月9日(火)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● マヨネーズ風ドレッシング	9	6	9月10日(水)	(揚げ)フライドチキン	米	100	5	9月11日(木)	(焼)さばのよる干し	米	100	5	
		▲ かんパン	15	5			● 酒	1.1	1			● 砂糖	0.9	5			さばのよる干し	10	1	
		● すりおろし洋なしゼリー	1個	5			砂糖	0.9	5			濃口しょうゆ	3.9	4			米	100	5	
							塩	0.05	6			● しょうゆ	0.03	6			米	100	5	
							米	0.2	6			塩	0.01	6			米	100	5	
							さつまいも	40	5			あらびき黒こしょう	0.05	5			米	100	5	
							砂糖	2.5	5			米	0.1	6			米	100	5	
							● 薄口しょうゆ	0.25	6			こしょう	0.01	6			米	100	5	
												オリーブ油	0.3	6			米	100	5	
9月8日(月)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● 濃口しょうゆ	1.8	5	9月9日(火)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● マヨネーズ風ドレッシング	9	6	9月10日(水)	(揚げ)フライドチキン	米	100	5	9月11日(木)	(焼)さばのよる干し	米	100	5	
		▲ かんパン	15	5			● 酒	1.1	1			● 砂糖	0.9	5			さばのよる干し	10	1	
		● すりおろし洋なしゼリー	1個	5			砂糖	0.9	5			濃口しょうゆ	3.9	4			米	100	5	
							塩	0.05	6			● しょうゆ	0.03	6			米	100	5	
							米	0.2	6			塩	0.01	6			米	100	5	
							さつまいも	40	5			あらびき黒こしょう	0.05	5			米	100	5	
							砂糖	2.5	5			米	0.1	6			米	100	5	
							● 薄口しょうゆ	0.25	6			こしょう	0.01	6			米	100	5	
												オリーブ油	0.3	6			米	100	5	
9月8日(月)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● 濃口しょうゆ	1.8	5	9月9日(火)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● マヨネーズ風ドレッシング	9	6	9月10日(水)	(揚げ)フライドチキン	米	100	5	9月11日(木)	(焼)さばのよる干し	米	100	5	
		▲ かんパン	15	5			● 酒	1.1	1			● 砂糖	0.9	5			さばのよる干し	10	1	
		● すりおろし洋なしゼリー	1個	5			砂糖	0.9	5			濃口しょうゆ	3.9	4			米	100	5	
							塩	0.05	6			● しょうゆ	0.03	6			米	100	5	
							米	0.2	6			塩	0.01	6			米	100	5	
							さつまいも	40	5			あらびき黒こしょう	0.05	5			米	100	5	
							砂糖	2.5	5			米	0.1	6			米	100	5	
							● 薄口しょうゆ	0.25	6			こしょう	0.01	6			米	100	5	
												オリーブ油	0.3	6			米	100	5	
9月8日(月)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● 濃口しょうゆ	1.8	5	9月9日(火)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● マヨネーズ風ドレッシング	9	6	9月10日(水)	(揚げ)フライドチキン	米	100	5	9月11日(木)	(焼)さばのよる干し	米	100	5	
		▲ かんパン	15	5			● 酒	1.1	1			● 砂糖	0.9	5			さばのよる干し	10	1	
		● すりおろし洋なしゼリー	1個	5			砂糖	0.9	5			濃口しょうゆ	3.9	4			米	100	5	
							塩	0.05	6			● しょうゆ	0.03	6			米	100	5	
							米	0.2	6			塩	0.01	6			米	100	5	
							さつまいも	40	5			あらびき黒こしょう	0.05	5			米	100	5	
							砂糖	2.5	5			米	0.1	6			米	100	5	
							● 薄口しょうゆ	0.25	6			こしょう	0.01	6			米	100	5	
												オリーブ油	0.3	6			米	100	5	
9月8日(月)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● 濃口しょうゆ	1.8	5	9月9日(火)	かんパン すりおろし洋なしゼリー	● マヨネーズ風ドレッシング	9	6	9月10日(水)	(揚げ)フライドチキン	米	100	5	9月11日(木)	(焼)さばのよる干し	米	100	5	
		▲ かんパン	15	5			● 酒	1.1	1			● 砂糖	0.9	5			さばのよる干し	10	1	
		● すりおろし洋なしゼリー	1個	5			砂糖	0.9	5			濃口しょうゆ	3.9	4			米	100	5	
							塩	0.05	6			● しょう								



中学校給食予定献立表

令和7年(2025年)9月(A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

※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(A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(A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	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16日(火)	いろどりごはん	米	100	5	9月17日(水)	ごはん	米	100	5	9月18日(木)	ごはん	米	100	5	9月19日(金)	米粉豆乳パン	●米粉豆乳パン	1個	5	9月20日(土)	ごはん	米	100	5
	牛乳	▲いろどりごはんの素	4.6			牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2					
	けんちん汁	○牛乳	1本	2		豚肉	●ウインナーソーセージ(輪切り)	25	1		豚肉	●ウインナーソーセージ(輪切り)	25	1		豚肉	●ウインナーソーセージ(輪切り)	25	1					
		鶏肉	10	1		▲かまぼこ	15	1	じゃがいも		50	5	じゃがいも	50		5	じゃがいも	50	5					
		▲かまぼこ	5	1		人参	20	3	人参		20	3	人参	20		3	人参	20	3					
		●つきこんぱやく	5	5		玉ねぎ	20	4	玉ねぎ		50	4	玉ねぎ	50		4	玉ねぎ	50	4					
		重し	25	5		●削り節	4		白菜		50	4	玉ねぎ	40		4	●チキンスープ	8						
		人参	3	3		●出し昆布	0.8		干しいたけ		0.5	4	エリンギ	10		4	●薄口しょうゆ	1.6						
		●削り節	3	3		●煮みそ	9	1	しょうが		0.2	4	●コンソメ	5		4	塩	0.6						
		●だし昆布	0.8			(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		塩	0.3		●豆腐ハンバーグ		0.025								
		●みりん	0.5			▲とんかつソース	6		●まぐろ(レトルト)		0.01		▲豆腐ハンバーグ	0.02		6	▲しょうゆ	1.6	1					
		●薄口しょうゆ	0.2			▲さきみ(レトルト)	15	1	塩		0.3		▲チキンカツ	1個		1	▲米油	0.2	6					
		塩	0.2			人参	10	3	ごしょう		0.03		米油	9		6	●みりん	0.5	6					
		米油	0.2			玉ねぎ	15	4	こしょう		0.02		豚ひき肉	10		1	砂糖	1	5					
		●でん粉	1	5		●わかめ	1	2	米油		0.2	6	牛ひき肉	5		1	●薄口しょうゆ	2.5	5					
		(揚)さんまの竜田揚げ	▲さんま(でん粉付き)	3個		1	●白すりごま	1.5	5		●でん粉	1.5	5	玉ねぎ		20	4	●でん粉	0.2		5			
		米油	6	6	砂糖	2.4	5	砂糖	1個	1	なす	10	4	▲シヨルダーベーコン	10	1								
	焼きビーフン	豚肉	8	1	●酢	1.8		人参	5	3	人オシ	5	3	●ペンネマカロニ	8	5								
		●ビーフン	10	5	●薄口しょうゆ	2.4		大根	15	4	●トマケチャップ	1		玉ねぎ	10	4								
		人参	10	3	●ごま油	0.2	6	人参	10	3	●トマトソース	3		エリンギ	10	4								
		玉ねぎ	15	4	●ひじきふりかけ(小袋)	1袋	2	きゅうり	10	4	●ウスターソース	6		しめじ	7	4								
		にら	5	3	ブロッコリー	25	3	▲こんにやく寒天	0.4	2	▲ウスターソース	1		マッシュルーム	10	4								
		干しいたけ	0.5	4	人参	5	3	砂糖	1.2	5	塩	0.15		にんにく	0.05	4								
		●オイスターソース	1.5		●みりん	0.7		●酢	1.2		こしょう	0.02		コンソメ	0.5	4								
		●薄口しょうゆ	1.2		●薄口しょうゆ	1.1		●薄口しょうゆ	1.2		米油	0.2	6	酒	0.7									
		こしょう	0.02		かつお節(粉末)	0.25	1	塩	0.1		▲米粉	0.3	5	塩	0.2									
		米油	0.5	6				こしょう	0.02		もやし	25	4	こしょう	0.01									
	チンゲン菜とえきのゆず風味和え	チンゲン菜	35	3				米油	0.5	6	きゅうり	5	3	米油	5	1								
		えのきたけ	20	4				砂糖	1	6	白すりごま	1	6	人参	10	3								
		ゆず果汁	0.7	4				●薄口しょうゆ	0.5	5	●薄口しょうゆ	1.6		どうもろこし	5	4								
		砂糖	0.4	5				塩	0.1		塩	0.1		砂糖	0.7	5								
		●薄口しょうゆ	1.7					●ごま油	0.8	6	●ごま油	0.8	6	●酢	0.8									
			2.3								●薄口しょうゆ	1.5		●薄口しょうゆ	1.5									
											●マヨネーズ風ドレッシング	5	6	●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)	炭水化物(g)	ビタミンA(μg)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ビタミンB1(mg)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ビタミンB2(mg)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ビタミンC(mg)	たんぱく質(g)	脂質(g)					
	878	33.1	31.7	4.0	371	102	3.2	371	0.38	0.65	19	4.5												
9月24日(水)	ハンバーグ	●ハンバーグ	1個	5	9月25日(木)	ごはん	米	100	5	9月26日(金)	ごはん	米	100	5	9月27日(土)	ごはん	米	100	5	9月28日(日)	ごはん	米	100	5
	牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2					
	コンソメスープ	豚肉	15	1		豚肉	15	1	豚肉		15	1	豚肉	15		1	豚肉	15	1					
		●アルファベットマカロニ	2.5	5		●クイツティオ	6	5	●チキン羹		15	3	●チキン羹	15		3	●チキン羹	15	3					
		人参	10	3		人参	25	3	人参		5	3	人参	5		3	人参	5	3					
		玉ねぎ	25	4		玉ねぎ	50	4	玉ねぎ		10	4	玉ねぎ	15		4	玉ねぎ	15	4					
		ハセリ	0.01	3		●トマト(缶)	20	3	白ねぎ		10	4	えのきたけ	8		4	えのきたけ	8	4					
		●コンソメ	1.7			さやいんげん	7	3	人参		5	3	エリンギ	8		4	エリンギ	8	4					
		●薄口しょうゆ	1.5			●赤ワイン	1		しょうが		0.5	4	●トマトチャップ	8		4	●トマトチャップ	8	4					
		塩	0.2			砂糖	3	5	にんにく		0.5	4	●薄口しょうゆ	1.6			●薄口しょうゆ	1.6						
		こしょう	0.01			●薄口しょうゆ	7		白すりごま		5	6	●薄口しょうゆ	1.6			●薄口しょうゆ	1.6						
		米油	0.2	6		塩	0.15		●ホークススープ		8		●薄口しょうゆ	0.8			●薄口しょうゆ	0.8						
	(揚)かぼちゃチーズフライ	▲かぼちゃチーズフライ	1個	3		塩	0.03		白すりごま		5	6	●薄口しょうゆ	0.8			●薄口しょうゆ	0.8						
	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)	9	6		米油	0.2	6	●トマケチャップ		9	1	●薄口しょうゆ	0.8			●薄口しょうゆ	0.8						
		チンゲン菜	35	3		塩	1	切	●みりん		0.15		●薄口しょうゆ	0.8			●薄口しょうゆ	0.8						
		人参	6	3		▲塩ざけ	1	切	塩		0.1		●薄口しょうゆ	0.8			●薄口しょうゆ	0.8						
	玉ねぎ	15	4	米油	0.2	6	塩	0.1		●薄口しょうゆ	0.8		●薄口しょうゆ	0.8										
	●薄口しょうゆ	1		○卵	10	1	こしょう	0.025		●薄口しょうゆ	0.8		●薄口しょうゆ	0.8										
	塩	0.15		▲高野豆腐	5	1	●ごま油	0.3	6	●薄口しょうゆ	0.8		●薄口しょうゆ	0.8										
	こしょう	0.01		人参	7	3	米油	0.2	6	米油	6	6	米油	6	6									
	米油	0.1	6	きぬさや	8	3	鶏肉	60	1	キャベツ	30	4	キャベツ	30	4									
	鶏肉	15	1	●削り節	1		玉ねぎ	20	4	人参	20	4	人参	20	4									
	人参	5	3	●酒	1		米油	0.02		ピーマン	5	3	ピーマン	5	3									
	玉ねぎ	5	3	●みりん	1.4	5	こしょう	0.02		●カレー粉	0.15		●カレー粉	0.15										
	エリンギ	15	4	●砂糖	2.1		しょうが	0.8	4	●みりん	0.4		●みりん	0.4										
	にんにく	0.1	4	●薄口しょうゆ	25	4	砂糖	1.5	5	こしょう	0.01		こしょう	0.01										
	●薄口しょうゆ	1.5		キャベツ	25	4	●薄口しょうゆ	0.23	5	米油	0.2	6	米油	0.2	6									
	塩	0.1		●でん粉	7	3	●薄口しょうゆ	0.25	5	●まぐろ(レトルト)	16	1	●まぐろ(レトルト)	16	1									
	こしょう	0.01		きゅうり	10	4	●ハム	10	1	人参	8	3	人参	8	3									
	米油	0.2	6	▲フレンチドレッシング	6		白菜	35	4	玉ねぎ	8	4	玉ねぎ	8	4									
				●みかんゼリー	1個	5	人参	12	3	きゅうり	8	4	きゅうり	8	4									
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ビタミンA(μg)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ビタミンB1(mg)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ビタミンB2(mg)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ビタミンC(mg)	たんぱく質(g)	脂質(g)					
	288	28.8	28.8	3.5	381	110	3.2	381	0.41	0.66	41	9.3												
9月30日(水)	ハンバーグ	●ハンバーグ	1個	5	9月1日(木)	ごはん	米	100	5	9月2日(金)	ごはん	米	100	5	9月3日(土)	ごはん	米	100	5	9月4日(日)	ごはん	米	100	5
	牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2					
	コンソメスープ	豚肉	15	1		豚肉	15	1	豚肉		15	1	豚肉	15		1	豚肉	15	1					
		●アルファベットマカロニ	2.5	5		●クイツティオ	6	5	●チキン羹		15	3	●チキン羹	15		3	●チキン羹	15	3					
		人参	10	3		人参	25	3	人参		5	3	人参	5		3	人参	5	3					
		玉ねぎ	25	4		玉ねぎ	50	4	玉ねぎ		10	4	玉ねぎ	15		4	玉ねぎ	15	4					
		ハセリ	0.01	3		●トマト(缶)	20	3	白ねぎ		10	4	えのきたけ	8		4	えのきたけ	8	4					
		●コンソメ	1.7			さやいんげん	7	3	人参		5	3	エリンギ	8		4	エリンギ	8	4					
		●薄口しょうゆ	1.5			●赤ワイン	1		しょうが		0.5	4	●トマトチャップ	8		4	●トマトチャップ	8	4					
		塩	0.2			砂糖	3	5	にんにく		0.5	4	●薄口しょうゆ	1.6			●薄口しょうゆ	1.6						
		こしょう	0.01			●薄口しょうゆ	7		白すりごま		5	6	●薄口しょうゆ	1.6			●薄口しょうゆ	1.6						
	(揚)かぼちゃチーズフライ	▲かぼちゃチーズフライ	1個	3		塩	0.15		●ホークススープ		8		●薄口しょうゆ	0.8			●薄口しょうゆ	0.8						
	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)	9	6		塩	0.03		白すりごま		5	6	●薄口しょうゆ	0.8			●薄口しょうゆ	0.8						
		チンゲン菜	35	3		▲塩ざけ	1	切	●トマケチャップ		9	1	●薄口しょうゆ	0.8			●薄口しょうゆ	0.8						
		人参	6	3		米油	0.2	6	●みりん		0.15		●薄口しょうゆ	0.8			●薄口しょうゆ	0.8						
		玉ねぎ	15	4		塩	1	切	塩		0.1		●薄口しょうゆ	0.8			●薄口しょうゆ	0.8						
	●薄口しょうゆ	1		○卵	10	1	こしょう	0.025		●薄口しょうゆ	0.8		●薄口しょうゆ	0.8										
	塩	0.15		▲高野豆腐	5	1	●ごま油	0.3	6	●薄口しょうゆ	0.8		●薄口しょうゆ	0.8										
	こしょう	0.01		人参	7	3	米油	0.2	6	米油	6	6	米油	6	6									
	米油	0.1	6	きぬさや	8	3	鶏肉	60	1	キャベツ	30	4	キャベツ	30	4									
	鶏肉	15	1	●削り節	1		玉ねぎ	20	4	人参	20	4	人参	20	4									
	人参	5	3	●酒	1		米油	0.02		ピーマン	5	3	ピーマン	5	3									
	玉ねぎ	5	3	●みりん	1.4	5	こしょう	0.02		●カレー粉	0.15		●カレー粉	0.15										
	エリンギ	15	4	●砂糖	2.1		しょうが	0.8	4	●みりん	0.4		●みりん	0.4										
	にんにく	0.1	4	●薄口しょうゆ	25	4	砂糖	1.5	5	こしょう	0.01		こしょう	0.01										
	●薄口しょうゆ	1.5		キャベツ	25	4	●薄口しょうゆ	0.23	5	米油	0.2	6	米油	0.2	6									
	塩	0.1		●でん粉	7	3	●薄口しょうゆ	0.25	5	●まぐろ(レトルト)	16	1	●まぐろ(レトルト)	16	1									
	こしょう	0.01		きゅうり	10	4	●ハム	10	1	人参	8	3	人参	8	3									
	米油	0.2	6	▲フレンチドレッシング	6		白菜	35	4	玉ねぎ	8	4	玉ねぎ	8	4									
				●みかんゼリー	1個	5	人参	12	3	きゅうり	8	4	きゅうり	8	4									
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ビタミンA(μg)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ビタミンB1(mg)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ビタミンB2(mg)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ビタミンC(mg)	たんぱく質(g)	脂質(g)					
	288	28.8	28.8	3.5	381	110	3.2	381	0.41	0.66	41	9.3												
9月6日(日)	ハンバーグ	●ハンバーグ	1個	5	9月7日(月)	ごはん	米	100	5	9月8日(火)	ごはん	米	100	5	9月9日(水)	ごはん	米	100	5	9月10日(木)	ごはん	米	100	5
	牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2															