中学校給食予定献立表

令和5年（2023年）10月（C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

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

※とんかつソースの配合は、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について」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（C）」でご確認ください。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月2日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	オニオンスープ		鶏肉	20	1
			じゃがいも	10	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	30	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)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
	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
			小松菜	7	3
			しめじ	7	4
			マッシュルーム	7	4
			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	0.3	6
	ブロッコリーとツナの和え物	●	まぐろ(レトルト)	5	1
			ブロッコリー	30	3
			人参	5	3
		●	みりん	0.7	
		●	濃口しょうゆ	1.3	

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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	805	24.8	27.3	2.4	288	79	2.2	234	0.37	0.47	35	5.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月3日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	かみかみどん		豚肉	55	1
		●	つきこんにゃく	20	5
			人参	30	3
			ピーマン	30	3
			ごぼう	30	4
			きくらげ	1	4
			白いりごま	0.9	6
		●	赤みそ	2.3	1
		●	トウバンジャン	0.3	
		●	酒	2	
			砂糖	4.5	5
		●	濃口しょうゆ	7.5	
			なたね油	1.8	6
	(揚)ポークぎょうざ	▲	ポークぎょうざ	3個	1
			なたね油	5.1	6
	チンゲン菜と竹輪のソテー	●	竹輪	10	1
			チンゲン菜	35	3
			玉ねぎ	15	4
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6
	パインアップル缶	●	パインアップル(缶)	35	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	848	31.1	26.8	2.3	410	102	9.4	372	0.83	0.55	52	6.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月4日（水）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	野菜のすまし汁		豚肉	10	1
			人参	15	3
			玉ねぎ	40	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
	(焼)さわらのみりんづけ	▲	さわらのみりんしょうゆづけ	1切	1
			なたね油	0.2	6
	ポテトサラダ		じゃがいも	40	5
			人参	5	3
			玉ねぎ	10	4
			きゅうり	5	4
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	8	6
	筑前煮		鶏肉	15	1
			大根	10	4
		●	れんこん(水煮)	10	4
			人参	5	3
		●	削り節	0.8	
		●	みりん	2	
			砂糖	1.5	5
		●	濃口しょうゆ	2.5	
			なたね油	0.2	6
	すりおろしりんごゼリー	▲	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	783	32.9	23.3	2.1	299	96	4.3	275	0.40	0.59	30	6.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月5日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	中華スープ		豚肉	15	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	20	4
			もやし	10	4
		●	たけのこ(水煮)	5	4
			にら	3	3
			干ししいたけ	0.4	4
			しょうが	0.3	4
			にんにく	0.2	4
		●	ポークスープ	5	
		●	濃口しょうゆ	1.8	
			塩	0.7	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.2	6
	(揚)ビーフコロッケ	▲	ビーフコロッケ	1個	5
			なたね油	9	6
	ツナのおろし和え	●	まぐろ(レトルト)	20	1
			大根おろし	25	4
			しめじ	12	4
			青ねぎ	3	3
		●	みりん	0.9	
		●	薄口しょうゆ	2	
	あまからごぼう		ごぼう	25	4
			人参	10	3
		●	みりん	0.5	
			砂糖	1.2	5
		●	濃口しょうゆ	2.3	
			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	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	808	25.6	27.4	2.4	273	92	2.2	236	0.44	0.46	20	5.0

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月6日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	厚揚げと大根のごまみそ煮	●	厚揚げ	40	1
		●	つきこんにゃく	25	5
			大根	35	4
			人参	25	3
		▲	むき枝豆(大豆)	15	4
			白すりごま	1.2	6
		●	赤みそ	9	1
		●	みりん	1.2	
			砂糖	1.8	5
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			塩	0.06	
			なたね油	0.1	6
	(揚)魚介ナゲット	▲	魚介ナゲット	3個	1
			なたね油	6	6
	キャベツとハムのサラダ	●	ハム	10	1
			キャベツ	35	4
			きゅうり	10	4
			人参	5	3
		▲	和風ドレッシング	6	6
	エリンギとコーンのバター炒め		エリンギ	30	4
			とうもろこし	5	4
		●	バター(調理用)	1	6
		●	濃口しょうゆ	0.2	
			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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	867	33.5	30.7	2.7	364	122	4.0	321	0.43	0.56	28	5.5

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月10日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	焼き肉		牛肉	30	1
			豚肉	30	1
			キャベツ	50	4
			玉ねぎ	45	4
			人参	20	3
			しょうが	0.3	4
			にんにく	0.1	4
			白いりごま	1	6
		●	赤みそ	2.6	1
		●	トウバンジャン	0.2	
		●	酒	1.2	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	4	
			塩	0.25	
			こしょう	0.03	
		●	ごま油	0.5	6
			なたね油	0.5	6
	(焼)チギミ	▲	チギミ	1個	5
			なたね油	0.2	6
	玉ねぎとウインナーのソテー	●	ウインナーソーセージ(輪切り)	5	1
			人参	15	3
			玉ねぎ	35	4
			さやいんげん	5	3
		●	薄口しょうゆ	0.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.3	6
	かぼちゃの煮物		かぼちゃ	40	3
		●	削り節	0.5	
			砂糖	1	5
		●	薄口しょうゆ	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	803	30.7	23.7	2.5	314	96	2.5	475	0.60	0.56	54	5.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月11日（水）	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	コーンスープ		豚肉	15	1
			人参	8	3
			玉ねぎ	20	4
			とうもろこし	5	4
			とうもろこしペースト	10	4
		●	ポークスープ	4
		●	でん粉	0.7	5
		●	濃口しょうゆ	1.6
			塩	0.6
			こしょう	0.02
			なたね油	0.2	6
	(揚)白身魚フライのソースかけ	▲	白身魚フライ	1個	1
			なたね油	9	6
		▲	とんかつソース	6
	マカロニサラダ	●	エルボマカロニ	10	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	15	4
			きゅうり	15	4
			塩	0.25
			こしょう	0.03
		●	マヨネーズ風ドレッシング	7	6
	もやしのカレーソテー	●	ハム	5	1
			もやし	25	4
			人参	5	3
			にら	5	3
		●	カレー粉	0.15
			塩	0.2
		●	濃口しょうゆ	0.8
			なたね油	0.2	6
	りんごジャム	▲	りんごジャム	1袋	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	862	34.6	30.5	4.1	331	85	1.6	284	0.46	0.57	10	5.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月12日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	じゃがいもとウインナーのスープ	●	ウインナーソーセージ(輪切り)	10	1
			じゃがいも	30	5
			玉ねぎ	25	4
		●	中華だし	2
		●	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)鶏肉のから揚げ		鶏肉	80	1
			しょうが	0.75	4
		●	酒	3
		●	濃口しょうゆ	4
		●	でん粉	10	5
			なたね油	8	6
	ほうれん草のおかか和え		ほうれん草	50	3
			えのきたけ	10	4
		●	みりん	1
		●	濃口しょうゆ	2
			かつお節	0.5	1
	切干大根の煮物	●	うす揚げ	5	1
			切干大根	6	4
			人参	5	3
		●	削り節	0.15
		●	みりん	0.8
			砂糖	1.5	5
		●	濃口しょうゆ	2
			なたね油	0.4	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	852	32.4	30.9	3.0	316	128	3.3	319	0.43	0.62	34	7.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月13日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	マーボー豆腐		豚ひき肉	20	1
		●	豆腐	65	1
			人参	20	3
			玉ねぎ	50	4
			青ねぎ	5	3
			干ししいたけ	0.2	4
			しょうが	0.3	4
			にんにく	0.3	4
		●	赤みそ	3.2	1
		●	トウバンジャン	0.2
		●	コチジャン	0.8
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	3.5
			塩	0.25
		●	ごま油	0.5	6
			なたね油	0.15	6
		●	でん粉	0.9	5
	(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
	大根サラダ	●	ハム	10	1
			大根	35	4
			きゅうり	10	4
			塩	0.2
			こしょう	0.02
		●	イタリアンドレッシング	6	6
	かつおふりかけ	▲	かつおふりかけ(小袋)	1袋	1
	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	1.5

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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	868	27.6	31.9	3.1	301	96	10.8	330	0.46	0.48	22	4.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月16日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	のっぺい汁		鶏肉	5	1
		●	うす揚げ	5	1
			里いも	15	5
			人参	10	3
			大根	10	4
			しめじ	3	4
			青ねぎ	2	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	1.2	5
	(焼)ぶりの照り焼き		ぶり	1切	1
			なたね油	0.2	6
		●	みりん	3
			砂糖	1.5	5
		●	濃口しょうゆ	3.6
		●	でん粉	0.6	5
	茎わかめの炒め物		豚肉	10	1
			もやし	25	4
			人参	10	3
			くきわかめ	12	2
			砂糖	1.3	5
		●	酢	2.5
		●	濃口しょうゆ	2.5
			塩	0.06
		●	ごま油	1	6
	小松菜のおかか和え		小松菜	35	3
			しめじ	5	4
		●	みりん	1
		●	濃口しょうゆ	2
			かつお節	0.3	1
	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	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	803	33.7	23.3	2.4	370	107	3.3	347	0.52	0.69	32	4.5

中学校給食予定献立表

令和5年（2023年）10月（C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

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

※とんかつソースの配合は、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について」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（C）」でご確認ください。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月17日（火）	ごはん		米	100	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
			人参	30	3
			玉ねぎ	45	4
			エリンギ	20	4
		●	コンソメ	1.3	
			塩	0.3	
			あらびき黒こしょう	0.01	
	（揚）フライドチキン		鶏肉	70	1
			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	
		○	小麦粉	8	5
			なたね油	7	6
	ひじきの煮物	●	大豆（レトルト）	15	1
			ひじき	4	2
			人参	8	3
			さやいんげん	5	3
		●	みりん	0.4	
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	2.5	
			なたね油	0.2	6
	ツナとキムチの炒め物	●	まぐろ（レトルト）	10	1
		▲	白菜キムチ	20	4
		▲	むき枝豆（大豆）	8	4
			砂糖	0.2	5
		●	濃口しょうゆ	0.3	
			なたね油	0.3	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
	906	36.5	34.2	3.3	327	137	3.1	400	0.56	0.63	27	11.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月18日（水）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豆腐のみそ汁	●	豆腐	40	1
			えのきたけ	10	4
			青ねぎ	5	3
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	5	1
		●	白みそ	3.5	1
	（揚）かつおフライのソースかけ	▲	かつおフライ	1個	1
			なたね油	9	6
		▲	とんかつソース	6	
	白菜と竹輪の煮物	●	竹輪	5	1
			白菜	50	4
			人参	5	3
		●	みりん	1	
		●	薄口しょうゆ	3	
	ごぼうと牛肉のきんぴら		牛肉	15	1
			ごぼう	20	4
			人参	5	3
			白いりごま	0.5	6
		●	みりん	0.5	
			砂糖	1.2	5
		●	濃口しょうゆ	2.3	
			なたね油	0.5	6
	ゆかりふりかけ	▲	ゆかりふりかけ（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
	784	27.6	24.3	3.2	409	147	15.4	172	0.29	0.46	16	4.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月19日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	パンプキンスープ	●	ベーコン	8	1
			じゃがいも	15	5
			人参	5	3
			玉ねぎ	32	4
			かぼちゃペースト	24	3
			パセリ	0.01	3
		●	チキンスープ	2.4	
		○	牛乳	20	2
		▲	生クリーム	2.8	2
		▲	粉チーズ	1.9	2
		●	薄口しょうゆ	0.5	
			塩	0.7	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6
	（焼）鶏肉の照り焼き		鶏肉	2切	1
			なたね油	0.2	6
		●	酒	1	
		●	みりん	1	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	4.5	
		●	でん粉	0.3	5
	キャベツのソテー	●	ハム	10	1
			キャベツ	40	4
			人参	5	3
			ピーマン	5	3
			塩	0.4	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	フルーツナタデココ	●	黄桃（缶）	20	4
		▲	ナタデココ	20	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
	798	30.6	26.1	2.5	311	86	1.7	280	0.38	0.54	38	3.5

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月20日（金）	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
			人参	15	3
			玉ねぎ	45	4
			白菜	50	4
			もやし	10	4
			干ししいたけ	0.9	4
		●	チキンスープ	3.5	
		●	薄口しょうゆ	5	
			塩	0.3	
			こしょう	0.02	
	（揚）ポークコロッケ	▲	ポークコロッケ	1個	5
			なたね油	9	6
	春雨サラダ	●	春雨	8	5
			きゅうり	15	4
			人参	8	3
		●	みりん	2.4	
			砂糖	0.8	5
		●	濃口しょうゆ	3.5	
		●	ごま油	1.6	6
	人参とコーンのケチャップ炒め	●	まぐろ（レトルト）	5	1
			とうもろこし	15	4
			人参	10	3
			玉ねぎ	10	4
		●	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	0.01	
			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
	908	26.1	31.0	2.7	396	96	10.4	349	0.40	0.52	32	6.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月23日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ジュリエンヌスープ	●	ベーコン	15	1
		●	アルファベットマカロニ	5	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	35	4
		●	チキンスープ	10	
			出し昆布	0.8	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
			こしょう	0.03	
	（焼）鶏肉の黒こしょう焼き		鶏肉	2切	1
		●	酒	0.25	
			塩	0.3	
			あらびき黒こしょう	0.15	
			なたね油	0.2	6
	いかと大根の煮物		いか	15	1
			大根	50	4
			しょうが	0.1	4
		●	みりん	0.8	
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	3.2	
	白菜のお浸し	●	まぐろ（レトルト）	8	1
			白菜	25	4
			ほうれん草	5	3
			人参	5	3
			砂糖	0.6	5
		●	濃口しょうゆ	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
	767	33.8	25.9	2.8	280	94	1.9	235	0.36	0.55	20	3.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月24日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ポークカレーライス		豚肉	25	1
			じゃがいも	30	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	30	4
			しょうが	0.15	4
			にんにく	0.15	4
		●	おろしりんご	3	4
		●	カレールウ	18	5
		●	カレー粉	0.2	
		●	トマトケチャップ	1	
		●	ウスターソース	1.5	
		▲	とんかつソース	1.5	
		●	濃口しょうゆ	1	
			塩	0.1	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6
	（揚）春巻き	▲	春巻き	1個	1
			なたね油	5	6
	れんこんのごまマヨネーズ	●	ささみ（レトルト）	15	1
			人参	10	3
		●	れんこん（水煮）	25	4
			白すりごま	1.5	6
			塩	0.15	
			なたね油	0.1	6
		●	マヨネーズ風ドレッシング	10	6
	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
	福神づけ	▲	福神づけ	10	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
	929	25.4	34.2	3.7	313	89	6.2	255	0.47	0.48	33	10.0

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月25日（水）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	わかめスープ		鶏肉	10	1
			人参	8	3
			玉ねぎ	25	4
		●	たけのこ（水煮）	10	4
			めじ	10	4
			わかめ	0.5	2
		●	チキンスープ	10	
			出し昆布	0.8	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.2	6
	牛肉のオニオンソース炒め		牛肉	50	1
		●	酒	1	
			塩	0.1	
			黒こしょう	0.02	
			なたね油	0.3	6
			玉ねぎ	40	4
			しょうが	0.2	4
			にんにく	0.1	4
		●	コンソメ	0.3	
		●	オイスターソース	3.5	
		●	酒	1	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	2.5	
		●	でん粉	0.5	5
	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）	5	1
			チンゲン菜	50	3
			人参	5	3
			塩	0.3	
			こしょう	0.01	
		●	濃口しょうゆ	0.8	
			なたね油	0.2	6
	なすとトマトのグラタン	▲	なすとトマトのグラタン	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
	794	29.9	27.2	3.2	407	94	7.5	275	0.37	0.60	22	4.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月26日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	白菜と油揚げのみそ汁	●	うす揚げ	8	1
			白菜	35	4
			玉ねぎ	10	4
			青ねぎ	3	3
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	5	1
		●	白みそ	3.5	1
	（揚）ささみチーズフライ	▲	ささみチーズフライ	1個	1
			なたね油	9	6
	もやしとハムのソテー	●	ハム	10	1
			もやし	40	4
			人参	10	3
		●	濃口しょうゆ	1	
			塩	0.3	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.5	6
	ひじきふりかけ	▲	ひじきふりかけ（小袋）	1袋	2
	ビーマンと竹輪の炒め物	●	竹輪	10	1
			ピーマン	15	3
			塩	0.15	
			黒こしょう	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
	754	31.0	23.5	2.8	336	90	1.8	176	0.31	0.43	26	3.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月27日（金）	ミルクパン	●	ミルクパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	鶏肉のトマト煮		鶏肉	40	1
		●	大豆（レトルト）	25	1
		●	エルボマカロニ	5	5
			人参	25	3
			玉ねぎ	40	4
			マッシュルーム	20	4
			パセリ	0.02	3
		●	トマトケチャップ	13	
		●	トマトソース	13	
		●	ウスターソース	0.8	
			塩	0.2	
			黒こしょう	0.01	
			なたね油	0.3	6
	コーンしゅうまい	▲	コーンしゅうまい	2個	1
	ブロッコリーとツナのサラダ	●	まぐろ（レトルト）	10	1
			ブロッコリー	35	3
			人参	10	3
		●	ごまドレッシング	8.5	6
	さつまいもとベーコンの炒め物	●	ベーコン	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
	みかん缶	▲	みかん（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
	961	38.3	37.9	3.7	521	130	13.7	446	0.52	0.74	43	9.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月30日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	セルフチキンライス		鶏肉	55	1
			人参	25	3
			玉ねぎ	60	4
			エリンギ	20	4
			ピーマン	10	3
		●	バター（調理用）	1.7	6
		●	トマトケチャップ	32	
		●	酒	0.9	
			塩	0.35	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.5	6
	（揚）豆腐ナゲット	▲	豆腐ナゲット	2個	1
			なたね油	4	6
	ペペロンチーノ	●	ベーコン	8	1
		●	スパゲティ	12	5
			玉ねぎ	18	4
			しめじ	12	4
			にんにく	0.2	4
			とうがらし	0.01	
		●	コンソメ	0.5	
			塩	0.3	
			こしょう	0.01	
			オリーブ油	0.3	6
	ほうれん草の和え物		ほうれん草	25	3
			人参	4	3
			砂糖	0.3	5
		●	濃口しょうゆ	1.4	

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
	893	29.3	33.7	2.9	287	107	2.7	567	0.43	0.59	32	6.0

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
10月31日（火）	ごはん		米	100	5
	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	8	5
			じゃがいも	20	5
			人参	8	3
			青ねぎ	5	3
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	5	1
		●	白みそ	3.5	1
			なたね油	0.2	6
	（焼）さばのみりんづけ	▲	さばみりんしょうゆづけ	1切	1
			なたね油	0.2	6
	かぼちゃプリン	▲	かぼちゃプリン	1個	5
	鶏肉と大根の煮物		鶏肉	10	1
			大根	20	4
			しめじ	10	4
			しょうが	0.2	4
		●	みりん	0.5	
			砂糖	1.2	5
		●	濃口しょうゆ	2	
			なたね油	0.2	6
	ブロッコリーとハムのサラダ	●	ハム	5	1
			ブロッコリー	20	3
			とうもろこし	5	4
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
		●	イタリアンドレッシング	5.5	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
	853	33.4	32.1	2.4	292	95	2.8	213	0.51	0.67	27	6.9