中学校給食予定献立表

令和6年（2024年）3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

●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ついて」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。

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
3月1日（金）ひな祭りメニュー	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	大根のすまし汁		豚肉	15	1
			大根	20	4
			人参	10	3
			ごぼう	10	4
			青ねぎ	5	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）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
	米粉ももタルト	▲	米粉ももタルト	1個	5
	ほうれん草のごま和え	●	まぐろ（レトルト）	5	1
			ほうれん草	35	3
			人参	5	3
			白すりごま	0.4	6
			砂糖	0.5	5
		●	濃口しょうゆ	1.5	
	手作り昆布ふりかけ	▲	大豆フレーク	3.5	1
			昆布	0.6	2
			砂糖	1.2	5
		●	濃口しょうゆ	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
	839	33.7	26.8	2.1	382	120	7.3	343	0.48	0.57	58	5.2

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月4日（月）防災メニュー	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豚どん		豚肉	55	1
		●	糸こんにゃく	30	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	65	4
			青ねぎ	10	3
			しょうが	1.2	4
			砂糖	3.5	5
		●	濃口しょうゆ	9.5	
			なたね油	0.25	6
	（焼）さけのレモンしょうゆかけ		さけ	1切	1
			なたね油	0.2	6
			レモン果汁	1.5	4
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	2	
		●	でん粉	0.3	5
	ひじきの煮物	●	大豆（レトルト）	15	1
			人参	8	3
			さやいんげん	5	3
			ひじき	3.5	2
		●	みりん	0.35	
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	2.5	
			なたね油	0.2	6
	小松菜とちりめんじゃこの和え物	▲	ちりめんじゃこ	5	1
			小松菜	35	3
			人参	5	3
			砂糖	0.8	5
		●	濃口しょうゆ	1.8	
			かつお節	0.5	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
	819	43.4	24.2	3.1	425	131	3.4	382	0.72	0.70	27	6.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月5日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	コンソメスープ		鶏肉	20	1
			大根	15	4
			人参	5	3
			玉ねぎ	20	4
		●	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
	切干大根の肉みそ		豚ひき肉	15	1
			切干大根	6	4
			人参	8	3
			しょうが	0.1	4
			にんにく	0.1	4
		●	赤みそ	3	1
		●	酒	1.5	
			砂糖	1.5	5
		●	濃口しょうゆ	1	
			なたね油	0.1	6
	豆苗ともやしのおひたし	●	うす揚げ	5	1
			とうみょう	10	3
			もやし	15	4
			白菜	15	4
		●	削り節	0.3	
		●	みりん	0.5	
		●	薄口しょうゆ	2.5	

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
	784	25.5	26.0	2.6	312	88	2.0	207	0.41	0.45	21	4.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月6日（水）	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	とうもろこしのスープ		豚肉	15	1
			人参	8	3
			玉ねぎ	20	4
			とうもろこし	8	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	
	ほうれん草とエリンギのソテー	▲	焼き豚	10	1
			ほうれん草	30	3
			人参	8	3
			エリンギ	10	4
		●	薄口しょうゆ	0.8	
			塩	0.15	
			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
	チョコレートクリーム	▲	チョコレートクリーム	1袋	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
	942	34.8	32.0	3.7	373	104	2.3	320	0.50	0.62	14	5.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月7日（木）卒業お祝いメニュー	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
			ごぼう	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
	（揚）鶏肉のから揚げ		鶏肉	70	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	7	6
	ソーススパゲティ		豚肉	8	1
		●	竹輪	4	1
		●	スパゲティ	10	5
			キャベツ	20	4
			人参	5	3
		●	ウスターソース	2.6	
		▲	とんかつソース	2.6	
			塩	0.06	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.12	6
	紅白大福	▲	紅白大福	1袋	5
	菜の花の和え物	●	ハム	7	1
			菜の花	4	3
			白菜	12	4
			人参	4	3
			とうもろこし	4	4
			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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	906	34.6	29.5	2.7	315	105	2.3	258	0.43	0.53	19	4.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月8日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ハヤシライス		牛肉	25	1
			人参	20	3
			玉ねぎ	50	4
			マッシュルーム	10	4
			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	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	（揚）とんかつ	▲	とんかつ	2個	1
			なたね油	9	6
	春雨サラダ	●	ささみ（レトルト）	4	1
		●	春雨	8	5
			きゅうり	10	4
			人参	5	3
			砂糖	1.2	5
		●	酢	1.5	
		●	濃口しょうゆ	2.5	
	ベーコンとれんこんのピリ辛炒め	●	ベーコン	10	1
		●	れんこん（水煮）	20	4
			人参	10	3
			白すりごま	1	6
		●	トウバンジャン	0.05	
		●	みりん	1	
			砂糖	0.5	5
		●	濃口しょうゆ	1	
			塩	0.1	
		●	ごま油	0.1	6
			なたね油	0.1	6
	ぶどうゼリー	▲	ぶどうゼリー	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
	924	30.6	32.4	3.1	280	85	2.4	345	0.75	0.53	14	4.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月11日（月）防災メニュー	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豚汁		豚肉	15	1
			じゃがいも	25	5
			人参	5	3
			玉ねぎ	15	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
			なたね油	0.2	6
	（焼）ハンバーグのケチャップかけ	▲	ハンバーグ	1個	1
			なたね油	0.2	6
		●	トマトケチャップ	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
	保存食で栄養満点サラダ	●	まぐろ（レトルト）	8	1
			切干大根	3	4
			とうもろこし	5	4
			ひじき	1	2
			白すりごま	1.5	6
			砂糖	0.7	5
		●	酢	0.8	
		●	濃口しょうゆ	1	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	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
	809	29.2	23.9	2.3	518	106	15.9	163	0.46	0.46	33	7.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月12日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	スタミナ炒め		豚肉	50	1
			キャベツ	50	4
			人参	15	3
			玉ねぎ	50	4
			エリンギ	10	4
			にら	10	3
			しょうが	0.1	4
			にんにく	0.2	4
			白いりごま	1	6
		●	トウバンジャン	0.3	
		●	コチジャン	0.7	
		●	酒	1.5	
			砂糖	4.5	5
		●	濃口しょうゆ	8.5	
			塩	0.15	
			こしょう	0.01	
		●	ごま油	0.7	6
			なたね油	0.25	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
	白菜のおかか和え		白菜	55	4
			人参	6	3
		●	みりん	0.4	
			砂糖	0.8	5
		●	薄口しょうゆ	2.3	
			かつお節	0.3	1
	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	883	28.9	30.7	2.4	335	97	5.1	353	0.70	0.57	56	5.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月13日（水）	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	鶏肉とマカロニのクリームシチュー		鶏肉	30	1
		●	エルボマカロニ	4	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	40	4
			チンゲン菜	20	3
		○	牛乳	12	2
		▲	ホワイトルウ	12	5
	（揚）白身魚のバジルフライ	▲	白身魚のバジルフライ	1個	1
			なたね油	9	6
	スラッピージョー		豚ひき肉	18	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	30	4
		●	トマトケチャップ	5	
		●	トマトソース	5	
		●	赤ワイン	1	
		●	ウスターソース	1.5	
			塩	0.05	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.1	6
		●	でん粉	0.3	5
	ごぼうサラダ		ごぼう	30	4
			人参	10	3
			白すりごま	0.4	6
		●	薄口しょうゆ	1.2	
			塩	0.12	
			こしょう	0.02	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	7	6
	いちごとりんごのジャム	▲	いちごとりんごのジャム	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	947	37.6	37.3	4.3	396	106	2.5	384	0.46	0.64	19	7.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
3月14日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	肉団子の中華スープ	▲	肉団子（フライ済み）	30	1
			人参	5	3
			玉ねぎ	25	4
			大根	10	4
			青ねぎ	3	3
		●	中華だし	2	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
	（揚）いかナゲット	▲	いかナゲット	3個	1
			なたね油	6	6
	ウインナーとキャベツのソテー	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	10	1
			人参	10	3
			キャベツ	25	4
			小松菜	20	3
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	さつまいものあま煮		さつまいも	30	5
			砂糖	2	5
		●	薄口しょうゆ	0.2	

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
	787	28.6	23.3	2.6	344	94	4.2	249	0.36	0.47	35	4.5

中学校給食予定献立表

令和6年（2024年）3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

●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ついて」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
3月18日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	白菜のスープ		豚肉	15	1
			白菜	25	4
			人参	10	3
			えのきたけ	10	4
			パセリ	0.02	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
	（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
	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	5
			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
	マッシュポテト		じゃがいも	40	5
			塩	0.13	
			こしょう	0.01	
	人参のサラダ	●	まぐろ（レトルト）	5	1
			人参	25	3
			砂糖	0.3	5
		●	酢	1.2	
			塩	0.06	
			こしょう	0.01	
			オリーブ油	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
	759	32.6	23.7	2.4	269	91	2.2	415	0.54	0.56	29	7.0

実施日	献立名		食品名	重量（g）	食品群
3月19日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ピリ辛豚じゃが		豚肉	20	1
		●	つきこんにゃく	20	5
			じゃがいも	50	5
			人参	20	3
			玉ねぎ	45	4
			さやいんげん	5	3
		●	赤みそ	1.5	1
		●	コチジャン	1.5	
		●	みりん	1	
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	4	
			なたね油	0.2	6
	（焼）さわらのゆずみそかけ		さわら	1切	1
			なたね油	0.2	6
			ゆず果汁	1.5	4
		●	白みそ	3	1
		●	みりん	1.5	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	0.75	
		●	でん粉	0.45	5
	キャベツとささみのあま酢和え	●	ささみ（レトルト）	10	1
			人参	5	3
			キャベツ	25	4
			もやし	10	4
			砂糖	2.2	5
		●	酢	2.2	
		●	濃口しょうゆ	1.1	
			塩	0.06	
	ごぼうと牛肉のきんぴら		牛肉	10	1
			ごぼう	20	4
			人参	5	3
		●	みりん	0.5	
			砂糖	1.2	5
		●	濃口しょうゆ	2.3	
			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
	777	36.6	19.3	2.4	292	108	2.5	303	0.45	0.47	33	9.1

実施日	献立名		食品名	重量（g）	食品群
3月21日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	中華豆腐		鶏肉	20	1
		●	豆腐	40	1
			人参	20	3
			玉ねぎ	50	4
			白菜	20	4
			にら	5	3
		●	たけのこ（水煮）	15	4
			干ししいたけ	0.4	4
		●	オイスターソース	1.5	
		●	酒	1	
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			塩	0.7	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	2	5
	（揚）春巻き	▲	春巻き	1個	1
			なたね油	5	6
	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
			とうもろこし	5	4
		●	中華ドレッシング	7	6
	フルーツ杏仁豆腐	▲	杏仁豆腐	20	5
		▲	みかん（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
	803	24.4	24.1	2.3	297	87	7.2	370	0.33	0.51	39	7.5

材料および献立名は都合により変わることがあります。