中学校給食

6月号
(A)

お問い合せ
(6843)−9101　学校給食課

義務教育学校(後期課程)含む
豊中市教育委員会

中学校給食予定献立表
令和５年(2023年) 6月

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

＜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

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月1日(木)	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	大根のスープ		鶏肉	10	1
			大根	25	4
			人参	8	3
			玉ねぎ	20	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	
			米油	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
			米油	9	6
	野菜炒め	●	まぐろ(レトルト)	10	1
			キャベツ	40	4
			人参	10	3
			にら	5	3
		●	酒	0.75	
		●	みりん	0.75	
		●	濃口しょうゆ	2.3	
			塩	0.15	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	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

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム(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	27.0	27.4	2.8	279	78	1.9	231	0.52	0.48	29	3.5

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月2日(金)	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	かみかみどん		豚肉	45	1
		●	つきこんにゃく	20	5
			ごぼう	30	4
			人参	20	3
			ピーマン	10	3
			きくらげ	1	4
			白いりごま	0.7	6
		●	赤みそ	2	1
		●	トウバンジャン	0.25	
		●	酒	1.5	
			砂糖	3.3	5
		●	濃口しょうゆ	6	
			米油	1.2	6
	揚コーンコロッケ	▲	コーンコロッケ	1個	4
			米油	6	6
	チリコンカン		鶏ひき肉	25	1
		●	大豆(レトルト)	18	1
			玉ねぎ	25	4
			にんにく	0.1	4
		▲	チリパウダー	0.02	
		●	トマトケチャップ	5	
		●	ウスターソース	1.2	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			米油	0.1	6
	白菜と竹輪のおかか和え	●	竹輪	5	1
			白菜	35	4
		●	みりん	0.6	
		●	薄口しょうゆ	1.8	
			かつお節	0.3	1

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム(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
	820	33.5	26.1	2.5	322	122	2.7	258	0.72	0.52	26	7.5

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月5日(月)	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	うす揚げのみそ汁	●	うす揚げ	5	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	20	4
			白菜	20	4
			青ねぎ	3	3
		●	削り節	4	
			出し昆布	0.8	
		●	赤みそ	9	1
	焼鶏肉の照り焼き		鶏肉	2切	1
			米油	0.2	6
		●	酒	1	
		●	みりん	1	
			砂糖	2.5	5
		●	濃口しょうゆ	3.5	
		●	でん粉	0.3	5
	揚フライドポテト	▲	フライドポテト	60	5
			塩	0.2	
			米油	3	6
	ほうれん草とひじきの和え物		ほうれん草	30	3
			人参	5	3
			ひじき	0.3	2
			砂糖	0.6	5
		●	濃口しょうゆ	2	
	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	脂肪 g	ナトリウム(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	33.0	25.8	2.5	371	136	3.7	324	0.37	0.58	32	5.8

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月6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	20	3
			玉ねぎ	50	4
			にら	5	3
			しょうが	0.1	4
			にんにく	0.2	4
			白いりごま	0.8	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	0.3	
			こしょう	0.01	
		●	ごま油	0.5	6
			米油	0.2	6
	揚かつおフライのソースかけ	▲	かつおフライ	1個	1
			米油	6	6
		●	とんかつソース	6	
	ベーコンとじゃがいものソテー	●	ベーコン	10	1
			じゃがいも	50	5
			パセリ	0.02	3
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			米油	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	脂肪 g	ナトリウム(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	31.0	25.9	2.6	369	124	11.9	246	0.76	0.54	51	8.6

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月7日(水)	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	中華スープ	●	ウインナーソーセージ(輪切り)	10	1
			チンゲン菜	20	3
			人参	8	3
			玉ねぎ	25	4
		●	中華だし	1.8	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
	揚チキンカツ	▲	チキンカツ	1個	1
			米油	9	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	8	3
			とうもろこし	8	4
		●	イタリアンドレッシング	8	6
	フルーツナタデココ	●	みかん(缶)	20	4
		▲	ナタデココ	20	5
	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	脂肪 g	ナトリウム(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
	843	34.4	35.1	3.7	417	80	1.7	328	0.36	0.59	32	5.5

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月8日(木)	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	けんちん汁		鶏肉	10	1
		●	豆腐	25	1
			玉ねぎ	20	4
			えのきたけ	10	4
			青ねぎ	3	3
		●	削り節	4	
			出し昆布	0.8	
		●	みりん	0.5	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
			米油	0.2	6
	豚肉のオニオンソース炒め		豚肉	50	1
			玉ねぎ	40	4
			しょうが	0.3	4
		●	コンソメ	0.3	
		●	オイスターソース	2.5	
		●	酒	1	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	2	
			塩	0.1	
			黒こしょう	0.02	
			米油	0.2	6
		●	でん粉	0.5	5
	バジルスパゲティ	●	ベーコン	8	1
		●	スパゲティ	15	5
			玉ねぎ	10	4
			にんにく	0.07	4
		▲	バジルペースト	2.8	
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
			オリーブ油	0.3	6
	コールスローサラダ		キャベツ	20	4
			きゅうり	15	4
			人参	5	3
		●	フレンチドレッシング	5	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム(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
	799	32.3	25.8	2.9	344	92	2.4	129	0.61	0.55	19	3.3

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月9日(金)	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	セルフチキンライス		鶏肉	50	1
			人参	20	3
			玉ねぎ	60	4
			エリンギ	10	4
			ピーマン	10	3
		●	バター(調理用)	1.5	6
		●	トマトケチャップ	28	
		●	酒	0.8	
			塩	0.3	
			こしょう	0.03	
			米油	0.5	6
	揚豆腐ナゲット	▲	豆腐ナゲット	2個	1
			米油	4	6
	春雨サラダ	●	ハム	10	1
		●	春雨	8	5
			きゅうり	15	4
			人参	8	3
		●	中華ドレッシング	7	6
	もやしのソテー		もやし	30	4
			にら	5	3
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
			米油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム(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
	829	28.5	27.3	2.8	280	91	1.9	465	0.37	0.51	27	4.3

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月12日(月)	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	わかめスープ		豚肉	10	1
			じゃがいも	25	5
			人参	8	3
			玉ねぎ	20	4
			わかめ	0.4	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	0.02	
			米油	0.2	6
	揚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	
			米油	0.2	6
	ひじきの煮物	●	大豆(レトルト)	15	1
		●	竹輪	5	1
			人参	10	3
			さやいんげん	5	3
			ひじき	2.5	2
		●	みりん	0.4	
			砂糖	2.5	5
		●	濃口しょうゆ	2.5	
			米油	0.2	6
	ごぼうサラダ		ごぼう	30	4
			人参	8	3
		●	ごまドレッシング	8	6
	ふりかけ	▲	ちりめんじゃこ	5	1
			かつお節	1	1
		●	みりん	0.5	
			砂糖	0.3	5
		●	濃口しょうゆ	0.5	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム(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
	793	35.5	25.6	3.0	342	137	2.9	316	0.46	0.53	14	8.4

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月13日(火)	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
			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	
			米油	0.2	6
	揚ポークコロッケ	▲	ポークコロッケ	1個	5
			米油	9	6
	ツナと野菜のサラダ	●	まぐろ(レトルト)	15	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	10	4
			きゅうり	10	4
			キャベツ	10	4
			砂糖	2.5	5
		●	酢	2.5	
		●	薄口しょうゆ	2.5	
			こしょう	0.03	
	枝豆	▲	枝豆(大豆)	30	4
			塩	0.2	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム(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
	932	29.6	34.7	3.0	352	105	8.9	313	0.44	0.49	30	6.1

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月14日(水)	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豆腐のみそ汁	●	豆腐	25	1
			大根	25	4
			人参	10	3
			青ねぎ	3	3
		●	削り節	4	
			出し昆布	0.8	
		●	赤みそ	9	1
	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
			米油	0.3	6
	キャベツとウインナーの炒め物	●	ウインナーソーセージ(輪切り)	15	1
			キャベツ	25	4
			人参	8	3
			玉ねぎ	15	4
		●	濃口しょうゆ	1.2	
			塩	0.3	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	小松菜のごま和え		小松菜	35	3
			人参	5	3
			白すりごま	0.5	6
			砂糖	1.2	5
		●	濃口しょうゆ	2.3	
	抹茶わらびもち	▲	抹茶わらびもち	30	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム(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
	760	33.6	18.6	2.7	430	111	3.9	346	0.39	0.68	32	4.1

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月15日(木)	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	オニオンスープ	●	ベーコン	10	1
		●	アルファベットマカロニ	2	5
			じゃがいも	20	5
			人参	5	3
			玉ねぎ	30	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	0.02	
			米油	0.2	6
	揚鶏肉のたつた揚げ		鶏肉	70	1
			しょうが	0.8	4
		●	酒	1.1	
		●	みりん	0.8	
		●	濃口しょうゆ	2.6	
		●	でん粉	10	5
			米油	7	6
	くきわかめの炒め物		豚肉	10	1
			もやし	20	4
			人参	10	3
			くきわかめ	15	2
			砂糖	1.5	5
		●	酢	1	
		●	濃口しょうゆ	2.5	
			塩	0.1	
		●	ごま油	1	6
	チンゲン菜の煮びたし	●	うす揚げ	5	1
			チンゲン菜	30	3
			人参	5	3
		●	削り節	0.2	
		●	みりん	1.2	
		●	薄口しょうゆ	2	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム(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
	846	30.9	31.8	2.7	313	102	2.3	301	0.42	0.52	22	5.0

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月16日(金)	米粉豆乳パン	●	米粉豆乳パン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	チリビーンズ		豚肉	20	1
		●	大豆(レトルト)	20	1
			じゃがいも	50	5
			人参	15	3
			玉ねぎ	50	4
			エリンギ	15	4
		●	ポークスープ	5	
		●	トウバンジャン	0.1	
		●	トマトケチャップ	11	
		●	トマトソース	11	
		●	ウスターソース	2	
			塩	0.25	
			こしょう	0.025	
			米油	0.2	6
	揚白身魚フライ	▲	白身魚フライ	1個	1
			米油	9	6
	れんこんのサラダ	●	ハム	10	1
		●	れんこん(水煮)	40	4
			人参	5	3
		●	薄口しょうゆ	0.8	
			こしょう	0.02	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	6	6
	あま夏みかん缶	●	あま夏みかん(缶)	35	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム(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
	923	40.0	38.6	3.3	292	99	2.4	288	0.51	0.56	31	11.5

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月19日(月)	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	コーンスープ		豚肉	12	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	
		●	濃口しょうゆ	1.6	
			塩	0.6	
			こしょう	0.02	
			米油	0.2	6
		●	でん粉	0.7	5
	揚ミンチカツ	▲	ミンチカツ	1個	1
			米油	9	6
	焼きビーフン	●	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	1	4
		●	オイスターソース	1.5	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			こしょう	0.02	
			米油	0.5	6
	切干大根のゆず風味炒め		切干大根	5	4
			人参	8	3
			ゆず果汁	1	4
			砂糖	1.5	5
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			塩	0.1	
			米油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム(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
	799	25.6	23.4	2.4	283	82	4.6	283	0.49	0.46	8	4.8

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月20日(火)	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	とうがんのすまし汁		鶏肉	10	1
			とうがん	30	4
			人参	10	3
			玉ねぎ	15	4
			青ねぎ	3	3
		●	削り節	4	
			出し昆布	0.8	
		●	濃口しょうゆ	1.8	
			塩	0.7	
			米油	0.2	6
		●	でん粉	1	5
	揚さけフライ	▲	さけフライ	1個	1
			米油	9	6
	ごぼうと牛肉のきんぴら		牛肉	25	1
		●	つきこんにゃく	10	5
			ごぼう	20	4
			とうがらし	0.01	
		●	みりん	1	
			砂糖	1.5	5
		●	濃口しょうゆ	3	
			米油	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)	5	4
			砂糖	0.2	5
		●	濃口しょうゆ	0.3	
			米油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム(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	35.7	27.4	2.6	340	101	3.0	165	0.34	0.55	23	4.2

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月21日（水）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	厚揚げの中華煮		豚肉	20	1
		●	厚揚げ	40	1
			人参	15	3
			玉ねぎ	50	4
			白菜	45	4
		●	オイスターソース	1.2	
		●	酒	1	
		●	濃口しょうゆ	2.5	
			塩	0.7	
			こしょう	0.03	
			米油	0.2	6
		●	でん粉	2	5
	コーンしゅうまい	▲	コーンしゅうまい	2個	1
	きのこスパゲティ	●	ベーコン	8	1
		●	スパゲティ	15	5
			玉ねぎ	9	4
			えのきたけ	5	4
			しめじ	5	4
			にんにく	0.05	4
			とうがらし	0.01	
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.03	
			米油	0.5	6
	キャベツとささみのサラダ	●	ささみ（レトルト）	15	1
			キャベツ	20	4
			人参	5	3
		●	薄口しょうゆ	0.8	
			塩	0.2	
			オリーブ油	1	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム（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
	824	31.2	22.2	2.8	402	110	12.8	230	0.51	0.49	27	4.2

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月22日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	焼き肉		牛肉	25	1
			豚肉	25	1
			キャベツ	50	4
			玉ねぎ	50	4
			人参	20	3
			しょうが	0.3	4
			にんにく	0.1	4
		●	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
			米油	0.5	6
	焼 赤魚の塩こうじ焼き	▲	赤魚の塩こうじ漬け	1切	1
			米油	0.2	6
	ほうれん草のサラダ	●	ハム	10	1
			ほうれん草	40	3
			人参	8	3
		▲	こんにゃく寒天	0.4	2
		▲	和風ドレッシング	7	6
	かつおふりかけ	▲	かつおふりかけ（小袋）	1袋	1
	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	脂肪 g	ナトリウム（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
	841	35.7	29.8	2.3	311	118	2.8	440	0.52	0.60	43	4.7

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月23日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	もずく汁		鶏肉	10	1
		▲	かまぼこ	10	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	20	4
		▲	もずく	5	2
		●	削り節	4	
			出し昆布	0.8	
		●	みりん	0.5	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
			米油	0.2	6
	揚 豚肉の黒みつかけ		豚肉	60	1
			しょうが	1	4
		●	酒	1	
		●	濃口しょうゆ	1.5	
		●	でん粉	11	5
			米油	6	6
		▲	黒糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	1.5	
	ウインナーとじゃがいものトマト煮	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	10	1
			じゃがいも	25	5
			玉ねぎ	20	4
			しめじ	5	4
			にんにく	0.1	4
			パセリ	0.02	3
		●	トマトケチャップ	7	
		●	トマトソース	7	
		●	ウスターソース	0.4	
			塩	0.2	
			黒こしょう	0.01	
			米油	0.3	6
	中華和え		もやし	30	4
			きゅうり	10	4
			砂糖	1	5
		●	薄口しょうゆ	1.8	
		●	ごま油	0.3	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム（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	32.9	29.9	3.0	318	91	2.6	192	0.69	0.58	17	5.1

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月26日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豚汁		豚肉	20	1
			人参	8	3
			玉ねぎ	15	4
			大根	20	4
		●	削り節	4	
			出し昆布	0.8	
		●	赤みそ	9	1
			米油	0.2	6
	焼 さばの塩焼き	▲	塩さば	1切	1
			米油	0.2	6
	こんにゃくと鶏肉の炒め物		鶏肉	20	1
		●	つきこんにゃく	30	5
			さやいんげん	8	3
		●	みりん	1	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	2	
			塩	0.1	
			米油	0.1	6
	梅肉和え	●	竹輪	5	1
			キャベツ	20	4
			人参	8	3
			わかめ	0.3	2
		▲	梅肉	1.4	
			砂糖	0.7	5
		●	濃口しょうゆ	0.7	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム（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
	800	36.4	30.6	3.4	358	101	2.8	232	0.41	0.44	14	3.6

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月27日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ブルコギ		牛肉	45	1
			人参	25	3
			玉ねぎ	50	4
			もやし	40	4
			にら	8	3
		●	コチジャン	1.5	
		●	酒	2.5	
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	6	
			塩	0.2	
			こしょう	0.025	
			米油	0.5	6
	揚 ポークぎょうざ	▲	ポークぎょうざ	3個	1
			米油	5.1	6
	大根のサラダ	●	ハム	10	1
			大根	35	4
			きゅうり	10	4
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
		●	かんきつドレッシング	6	6
	フルーツ杏仁豆腐	▲	杏仁豆腐	20	5
		●	りんご（缶）	20	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム（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	30.7	29.1	2.3	400	84	6.4	288	0.48	0.55	24	4.3

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月28日（水）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ミネストローネ		豚肉	10	1
		●	ツイストマカロニ	5	5
			じゃがいも	25	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	20	4
			セロリー	5	4
		●	ポークスープ	5	
			トマトジュース	30	3
		●	トマトソース	10	
			砂糖	0.2	5
		●	濃口しょうゆ	1.8	
			塩	0.5	
			こしょう	0.025	
			米油	0.2	6
	揚 フライドチキン		鶏肉	60	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
			米油	6	6
	小松菜とベーコンの炒め物	●	ベーコン	8	1
			小松菜	25	3
			もやし	15	4
			人参	10	3
		●	濃口しょうゆ	2	
			塩	0.1	
		●	ごま油	0.4	6
	人参のサラダ	●	まぐろ（レトルト）	10	1
			人参	20	3
			とうもろこし	10	4
			レモン果汁	1.5	4
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	2	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム（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	33.6	29.4	2.7	306	87	2.8	459	0.49	0.55	28	6.7

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月29日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	チンゲン菜のスープ		鶏肉	15	1
			チンゲン菜	20	3
			人参	8	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	0.02	
			米油	0.2	6
	焼 ハンバーグのおろしソースかけ	▲	ハンバーグ	1個	1
			米油	0.2	6
			大根おろし	25	4
			青ねぎ	3	3
		●	削り節	0.3	
		●	酒	0.7	
		●	みりん	0.5	
		●	薄口しょうゆ	2.8	
	ポテトサラダ		じゃがいも	30	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	15	4
		▲	むき枝豆（大豆）	5	4
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	7	6
	もやしのおかか和え		もやし	30	4
		●	みりん	0.8	
		●	濃口しょうゆ	1.8	
			かつお節	0.5	1
	ひと口団子	▲	ひと口団子	20	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム（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
	786	27.5	22.7	2.6	475	94	10.0	261	0.38	0.48	26	7.7

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
6月30日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	鶏すき煮		鶏肉	45	1
			人参	15	3
			玉ねぎ	40	4
			白菜	40	4
			ごぼう	20	4
			白ねぎ	10	4
		●	酒	1	
			砂糖	5.4	5
		●	濃口しょうゆ	8	
			米油	0.4	6
	揚 あじフライ	▲	あじフライ	1個	1
			米油	7.5	6
	炒り豆腐		豚肉	15	1
		●	豆腐	30	1
			人参	8	3
			にら	3	3
		●	みりん	1	
			砂糖	1	5
		●	薄口しょうゆ	2.5	
		●	ごま油	0.2	6
			米油	0.1	6
	さつまいものあま煮		さつまいも	30	5
			砂糖	1.5	5
		●	薄口しょうゆ	0.2	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム（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
	887	35.1	27.8	2.1	363	142	2.4	278	0.52	0.53	27	5.1

中学校給食用半製品・加工品の配合表（A）

6月1日　れんこんのはさみ揚げ
れんこん、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、食塩、胡椒
衣（パン粉、食塩、香辛料、とうもろこしでん粉、植物繊維、酵母エキス）
加工でん粉、増粘剤（加工でん粉）
（小麦・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む）

6月2日　コーンコロッケ
じゃが芋、コーン、パン粉、バッターミックス、砂糖、しょう油
食塩、ワイン、コショウ、イーストフード、ビタミンC
増粘剤（グァーガム）
（小麦・大豆由来の原材料を含む）
※同一ラインでえび・かに・ごま・鶏肉・豚肉を含む食品を製造

6月2日　チリパウダー
パプリカ、食塩
クミン、赤唐辛子
オレガノ、ガーリック

6月5日　フライドポテト
馬鈴しょ
植物油脂（パーム油）

6月5日　大豆フレーク
大豆
（大豆由来の原材料を含む）

6月6日　かつおフライ
かつお、たまねぎ、おろししょうが、パン粉
しょうゆ、砂糖、食塩、かつおエキス
衣〔パン粉、小麦粉、植物油脂（とうもろこし油、なたね油）〕、加工デンプン、ドロマイト
ピロリン酸鉄、乳化剤、香料
（小麦・大豆由来の原材料を含む）
※同一ラインでえび・卵・乳を含む食品を製造

6月6日　すりおろしりんごゼリー
異性化液糖、りんご果肉
りんご濃縮果汁、還元水あめ、砂糖
酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）
pH調整剤、クエン酸第一鉄ナトリウム
香料、酸化防止剤（ビタミンC、酵素処理ルチン）
（りんご由来の原材料を含む）

6月7日　チキンカツ
鶏ムネ肉
衣（パン粉、澱粉加工品、砂糖、食塩、植物性タンパク、コショウ、酵母エキス）
加工澱粉、増粘多糖類
（小麦・鶏肉由来の原材料を含む）

6月7日　ナタデココ
ナタデココ、砂糖
難消化性デキストリン（水溶性食物繊維）
ぶどう濃縮果汁
酸味料、香料

6月8日　バジルペースト
植物油脂（なたね油、オリーブオイル）
バジル、ナチュラルチーズ
にんにく、食塩、砂糖
（乳由来の原材料を含む）

6月9日　豆腐ナゲット
野菜（たまねぎ、枝豆、にんじん）、豆腐
衣（コーンフラワー、小麦粉、小麦でん粉、とうもろこしでん粉、食塩、粉末しょうゆ、香辛料）、粉末状大豆たん白
植物油脂（なたね油）、砂糖、香辛料、酵母エキス、しょうゆ
食塩、揚げ油（なたね油）、加工でん粉、ベーキングパウダー
豆腐用凝固剤、乳化剤、着色料（カロチノイド）
（小麦・大豆由来の原材料を含む）
※同一ラインでえび・かに・卵・乳を含む食品を製造

6月12日　ちりめんじゃこ
しらす、食塩
※本製品に使用するしらすは、えび・かに・いかが混ざる漁法で採取しています。

6月13日　ハヤシルウ
小麦粉、豚脂、砂糖、食塩
ブラウンルウ、トマトパウダー
とうもろこしでんぷん、粉末ソース
トマト調味料、着色料（カラメル、パプリカ色素）、加工デンプン
調味料（アミノ酸等）、酸味料
（小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む）

6月13日　ポークコロッケ
野菜（ばれいしょ、たまねぎ）、豚肉、砂糖
乾燥マッシュポテト、植物油脂（とうもろこし油）
豚脂、食塩、香辛料
衣〔パン粉、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、植物油脂（とうもろこし油）、還元水あめ、とうもろこしでん粉〕、炭酸Ca、ピロリン酸鉄
（小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む）
※同一ラインで卵・乳を含む食品を製造

6月13日　枝豆（大豆）
えだまめ、食塩
（大豆由来の原材料を含む）

6月14日　さわらのみりんしょうゆづけ
サワラ、醤油、砂糖
みりん風調味料
（小麦・大豆由来の原材料を含む）

6月14日　抹茶わらびもち
水あめ、砂糖、きなこ、抹茶
加工でんぷん、ソルビトール
増粘多糖類、酸味料
（大豆由来の原材料を含む）
※同一ラインで小麦・卵・乳を含む食品を製造

6月16日　白身魚フライ
ホキ
衣（パン粉、澱粉加工品、砂糖、食塩、植物性タンパク、コショウ、酵母エキス）
加工澱粉、増粘多糖類
（小麦由来の原材料を含む）

6月19日　ミンチカツ
食肉（豚肉、鶏肉）、たまねぎ、つなぎ（パン粉、馬鈴薯でん粉）
粒状大豆たん白、砂糖、しょうゆ、食塩、黒こしょう
衣〔パン粉、大豆粉、植物油脂（ベニバナ油）〕、加工デンプン
増粘多糖類、ピロリン酸鉄
（小麦・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む）
※同一ラインでえび・かに・卵・乳を含む食品を製造

6月20日　さけフライ
鮭
衣（パン粉、澱粉加工品、砂糖、食塩、植物性タンパク、コショウ、酵母エキス）、加工澱粉
増粘多糖類
（小麦・鮭由来の原材料を含む）

6月20日　白菜キムチ
白菜
漬け原材料〔かつお節エキス、糖類（砂糖・ぶどう糖果糖液糖）、こんぶエキス、パプリカ、唐辛子、ニンニク、もち米でん粉、食塩〕

6月20・29日　むき枝豆（大豆）
えだまめ、食塩
（大豆由来の原材料を含む）

6月21日　コーンしゅうまい
野菜（とうもろこし、たまねぎ）、つなぎ（馬鈴薯でん粉、粉末状植物性たん白、パン粉）、魚肉すり身（すけそうだら）
豚脂、豆腐、砂糖、食塩、みりん、焼酎、酵母エキスパウダー
皮（小麦粉、粉末状植物性たん白、水あめ混合異性化液糖）
加工デンプン、炭酸Ca、ピロリン酸鉄、乳化剤、豆腐用凝固剤
（小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む）
※同一ラインでえび・かに・卵・乳・ごまを含む食品を製造

6月22日　赤魚の塩こうじ漬け
赤魚、塩糀、砂糖
みりん風調味料

6月22日　こんにゃく寒天
寒天
こんにゃく粉
増粘多糖類

6月22日　和風ドレッシング
食用植物油脂（なたね油）、糖類（砂糖、水あめ）
玉ねぎ、たん白加水分解物、醸造酢
還元水あめ、発酵調味料、かつお節エキス
オニオンフレーク、にんにく、酵母エキスパウダー
魚醤、酵母エキス、赤ピーマン、きのこエキス
しょうが、こしょう、増粘剤（キサンタンガム）、香料
香辛料抽出物

6月22日　かつおふりかけ（小袋）
鰹削り節、砂糖、みりん、食塩
青のり、黒のり、酵母エキス
たん白加水分解物、加工でん粉
酸化防止剤（ビタミンE）
※本製品に使用する海苔は、えび・かにの生息域で採取しています。

6月22日　ぶどうゼリー
異性化液糖
巨峰濃縮果汁、砂糖
ゲル化剤（増粘多糖類）
酸味料、香料
ブドウ果皮色素

6月23日　かまぼこ
いとより無リンすり身
発酵調味料
砂糖、食塩
加工デンプン
（タピオカ）

6月23日　もずく
もずく
※本製品に使用するもずくは、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

6月23日　黒糖
原料糖
（さとうきび）
黒糖

6月26日　塩さば
さば、食塩
（さば由来の原材料を含む）

6月26日　梅肉
うめ、食塩
しそ

6月27日　ポークぎょうざ
豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉、粒状小麦たんぱく
砂糖、馬鈴薯でんぷん、炭酸カルシウム、しょうが、しょう油、食塩
コショウ、クエン酸第一鉄ナトリウム、イーストフード、ビタミンC
ベニコウジ色素、炭酸カルシウム、クエン酸ナトリウム、硫酸第一鉄
（小麦・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む）
※同一ラインでえび・かに・ごまを含む食品を製造

6月27日　杏仁豆腐
乳又は乳製品を主要原料とする食品、水あめ、加糖れん乳
砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、杏仁パウダー
ゲル化剤（加工デンプン、増粘多糖類）、貝Ca、乳化剤
ホエイソルト、pH調整剤、ピロリン酸第二鉄、香料
（乳・大豆由来の原材料を含む）

6月29日　ハンバーグ
食肉（鶏肉、豚肉）、たまねぎ、豚脂、粒状植物性たん白、砂糖
水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白、酵母エキス、トマトペースト
ぶどう糖、食塩、にんにくペースト、香辛料、しょうがペースト、加工デンプン
セルロース、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄
（大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む）

6月29日　ひと口団子
上新粉、砂糖、馬鈴薯でんぷん
酵素、着色料（クチナシ、モナスカス）
※同一ラインで小麦・大豆を含む食品を製造

6月30日　あじフライ
めあじ、衣（パン粉、小麦粉、食塩）、乳化剤、増粘多糖類
（小麦由来の原材料を含む）

中学校給食調理場内では調理工程における他食品のアレルゲンが混入（コンタミネーション）する可能性があります。
詳細は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」をご覧ください。

学校給食課
公式インスタグラムを開設しました
令和5年（2023年）1月より、給食献立の写真を毎日投稿しています。
右記の二次元コードよりチェックできます。
ぜひご覧ください。
TOYONAKA_KYUSHOKU

6月 中学校給食費のお支払いについて
6月分給食費の口座振替予定日は
7月27日（木）です
★7月26日（水）までに引き落とし口座への入金をお願いします。
※5月分は6月27日（火）に口座振替予定です。6月26日（月）までに入金をお願いします。

豊中市ホームページ　http://www.city.toyonaka.osaka.jp/　**材料及び献立名は都合により変わることがあります。**