

中学校給食 7・8月号 (A)

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)7・8月

お問い合わせ
(6843)-9101 学校給食課

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	アレルギー加工品	食品名	重量g	食品群	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	食品群	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				食物繊維 g																					
												A	B1	B2	C	39	8.7																											
7月3日(月)	ごはん 牛乳 豚肉のデミグラスソース煮	○	米	100	5	7月6日(木)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツのみそ炒め	○	米	100	5	7月7日(金)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き	○	米	100	5	7月10日(月)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの和風あんかけ	○	米	100	5	7月13日(木)	ごはん 牛乳 白菜のスープ	○	米	100	5															
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2				牛乳	1本	2				牛乳	1本	2				牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2						
			豚肉	30	1				豚肉	10	1				豚肉	15	1				豚肉	15	1				豚肉	15	1	豚肉	15	1	豚肉	15	1	豚肉	15	1	豚肉	15	1	豚肉	15	1
			じゃがいも	50	5				じゃがいも	40	1				じゃがいも	50	5				じゃがいも	40	1				じゃがいも	50	5	じゃがいも	40	1	じゃがいも	50	5	じゃがいも	40	1	じゃがいも	50	5	じゃがいも	40	1

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	食品群	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	食品群	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				食物繊維 g																		
												A	B1	B2	C	39	8.7																								
7月11日(火)	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁	○	米	100	5	7月14日(金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐	○	米	100	5	7月18日(火)	ごはん 牛乳 ポークカレーライス	○	米	100	5	7月21日(金)	ごはん 牛乳 豆乳のすまし汁	○	米	100	5	7月24日(月)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁	○	米	100	5												
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2				牛乳	1本	2				牛乳	1本	2				牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2			
			うす揚げ	5	3				豆腐	20	1				豆腐	25	1				豆腐	25	1				豆腐	25	1	豆腐	25	1	豆腐	25	1	豆腐	25	1	豆腐	25	1
			かぼちゃ	25	3				人参	20	3				人参	20	3				人参	20	3				人参	20	3	人参	20	3	人参	20	3	人参	20	3	人参	20	3

7月

中学校給食費の 7月分給食費の口座振替予定日は

お支払いについて 8月28日(月)です。

★8月25日(金)までに引き落とし口座への入金をお願いします。

※6月分は7月27日(木)に口座振替予定です。7月26日(水)までに入金をお願いします。

中学校給食用半製品・加工品の配合表(A)

7月3日 デミグラスソース	7月3日 和風ドレッシング	7月3日 ナタデココ	7月4日 かぼちゃひき肉フライ
ブラウンルー(小麦粉、ラード) トマトペースト、ソテードオニオン チキンエキス、にんじん、砂糖 酵母エキス、とうもろこしでん粉 食塩、香辛料 (小麦・鶏肉由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・卵・乳・落花生を含む食品を製造	食用植物油(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	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	野菜(かぼちゃ、たまねぎ)、豚肉、砂糖、しょうゆ、豚脂 粒状植物性たん白、つなぎ(とうもろこしでん粉、パン粉) 発酵調味料、小麦グルテン酵素分解物、ウスターソース、香辛料 衣[パン粉、とうもろこしでん粉、大豆粉、小麦粉、小麦粉、 植物油(なたね油、パーム油)、デキストリン)、加工デンプン 調味料(アミノ酸)、着色料(カラメル、紅麹、ラック) (小麦・大豆・豚肉・りんご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
7月4日 ゆかりふりかけ(小袋)	7月6日 塩さば	7月7日 星型コロッケ	7月10日 むぎ枝豆(大豆)
塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)、砂糖 食塩、酵母エキス 酸味料	さば、食塩 (さば由来の原材料を含む)	野菜(ばれいしょ、たまねぎ)、食肉(鶏肉、豚肉) 豚脂、砂糖、乾燥マッシュポテト、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(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・鶏肉・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	えだまめ、食塩 (大豆由来の原材料を含む)
7月10日 野菜ふりかけ(小袋)	7月10日 アセロラゼリー	7月12日 お魚フライ	7月14日 いかなゲット
塩蔵青菜(塩蔵広島菜、塩蔵京菜、 塩蔵大根菜)、砂糖、鷹閉り節 塩蔵赤しそ、食塩、かぼちゃフレーク にんじんフレーク、みりん 酵母エキス、鷹閉り節粉末 食用植物油(オリーブ油) 昆布エキス、酸味料 酸化防止剤(ビタミンE)	異性化液糖、アセロラ濃縮果汁 還元水あめ、ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料、ムラサキイモ色素・トウガラシ色素 クエン酸第一鉄ナトリウム、香料 クチナシ赤色素	すけそうだらすり身、野菜(キャベツ、玉ねぎ、にんじん) 馬鈴薯でん粉、発酵調味料、醸造調味料、食塩 衣[パン粉、小麦粉、粉末状大豆たん白 とうもろこしでん粉、植物油(なたね油)、食塩]、貝Ca ピロリン酸第二鉄、クエン酸 (小麦・大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・卵・乳・いか・牛肉・ごま・鮭・鶏肉・豚肉・ ゼラチンを含む食品を製造	いか、小麦粉 たらすり身、小麦でん粉 植物油(大豆油) 砂糖、食塩 みりん風調味料、水 (小麦・いか・大豆由来の 原材料を含む)
7月18日 チキンカツ	7月18日 焼き豚	7月18日 つぶ入りマスタード	7月18日 すりおろし洋なしゼリー
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)	豚ロース肉、食塩 砂糖、香辛料 (豚肉由来の原材料を含む)	醸造酢、からし 植物油(なたね油、大豆油)、食塩 ぶどう発酵調味料、ソテードオニオン ポークエキスパウダー、香辛料 にんにく、調味料(アミノ酸等) 香辛料抽出物 (小麦・大豆・豚肉・りんご由来の原材料 を含む)	異性化液糖、洋梨果肉 洋梨濃縮果汁、還元水あめ、砂糖 ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料 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)、ペニバナ黄色素

(2学期)


実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	食品群	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	食品群														
8月28日(月)	ごはん 肉団子のスープ	○ 牛乳 ▲ 肉団子(フライ済み)	米	100	5	8月30日(水)	ごはん 豆腐のみそ汁	○ 牛乳 ● 豆腐	米	100	5														
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2														
			肉団子(フライ済み)	30	1				玉ねぎ	25	1														
			人参	10	3				きのこ	20	4														
			玉ねぎ	15	4				青ねぎ	10	4														
			大根	10	4				青ねぎ	3	3														
			コンソメ	1.7					● 削り節	4															
			薄口しょうゆ	1.5					● 出し昆布	0.8	9														
			塩	0.2					● 赤みそ	9	1														
			こしょう	0.01					● 豚肉	3	切														
◎ さばの塩焼き	▲ 塩さば	● つきこんにやく 人参 ごぼう きぬさや 削り節 出し昆布 赤みそ みりん 砂糖 濃口しょうゆ 醤油	塩さば	1切	1	◎ 豚肉のバーベキュー ソースかけ	● 豚肉	黒こしょう	3	切															
			米油	0.2	6			● 黒こしょう	0.02	3															
			豚肉	15	1			● 米油	0.3	6															
			つきこんにやく	15	5			● おろしりんご	3	4															
			人参	10	3			● にんにく	0.1	4															
			ごぼう	10	4			● しょうが	0.1	4															
			きぬさや	5	3			● 砂糖	2	5															
			削り節	0.8				● 濃口しょうゆ	4																
			出し昆布	0.8				● でん粉	0.5	5															
			赤みそ	3	1			● まぐろ(レトルト)	10	1															
ツナとキムチの炒め物	● まぐろ(レトルト) 白菜キムチ 白菜 砂糖 濃口しょうゆ 米油	▲ 白菜キムチ	まぐろ(レトルト)	10	1	◎ 天根のサラダ	● 大根	大根	35	4															
			白菜キムチ	15	4			● 人参	10	3															
			白菜	0.4	5			● わかめ	0.3	2															
			砂糖	10.5	4			▲ 和風ドレッシング	7	6															
			濃口しょうゆ	0.3	6			● 竹輪	5	1															
			米油	0.3	6			● 小松菜	25	3															
			ゆかりふりかけ(小袋)	1袋	3			● 人参	5	3															
			ゆかりふりかけ	▲ ゆかりふりかけ(小袋)	● 濃口しょうゆ			濃口しょうゆ	0.3	6	◎ 小松菜と竹輪の炒め物	▲ 和風ドレッシング	和風ドレッシング	7	6										
								米油	0.3	6			● 竹輪	5	1										
								ゆかりふりかけ(小袋)	1袋	3			● 小松菜	25	3										
濃口しょうゆ	0.3	6				● 人参	5	3																	
米油	0.3	6				● とうもろこし	5	4																	
ゆかりふりかけ(小袋)	1袋	3				● 砂糖	0.5	5																	
濃口しょうゆ	0.3	6				● 濃口しょうゆ	1																		
米油	0.2	6				● 米油	0.2	6																	
ゆかりふりかけ	1袋	3																							
栄養価	905	25.2				32.4	3.4	358	125	13.2			261	0.42	0.47	30	7.6	栄養価	879	23.7	32.6	2.3	287	89	2.3

夏を元気に過ごすための「食生活」のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。


●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかりと食べましょう。

●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。

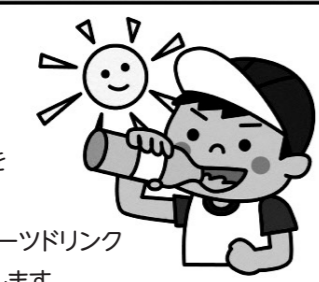
●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



こまめに水分をとみましょう。

●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。

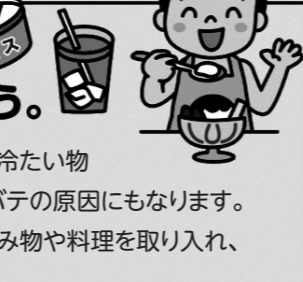
●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。

●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



出典:月刊「学校給食」

学校給食課公式Instagram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

中学校給食用半製品・加工品の配合表(A)

8月28日 肉団子(フライ済み)	8月28日 塩さば	8月28日 白菜キムチ	8月28日 ゆかりふりかけ(小袋)	8月29日 野菜入りミンチカツ
食肉(鶏肉、豚肉)、たまねぎ 豚脂、粒状植物性たん白 水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白 しょうがペースト、食塩、にんにくペースト 香辛料、砂糖、加工デンプン セルロース、貝Ca、ピロリン酸第二鉄 揚げ油(なたね油) (大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)	さば、食塩 (さば由来の原材料を含む)	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]	塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)、砂糖 食塩、酵母エキス 酸味料	野菜(たまねぎ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、 ほうれんそう)、豚肉、粒状植物性たん白、パン粉 砂糖、馬鈴薯でん粉、食塩、香辛料 衣[パン粉、小麦粉、コーンフラワー、 植物油(大豆油、なたね油、パーム油)] ドロマイト、加工デンプン、ピロリン酸鉄 焼成Ca、カラメル色素 (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
8月30日 和風ドレッシング	8月31日 れんこんのはさみ揚げ	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。		
食用植物油(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	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)			

8月 お支払いについて

★10月26日(木)までに引き落とし口座への入金をお願いします。

8月分給食費は、9月分と合算して10月27日(金)に口座振替予定です。

※7月分は8月28日(月)に口座振替予定です。8月25日(金)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。