

# 中学校給食

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)9月

### 9月号 (A)

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
9月1日(金)	ごはん		米	100	5	9月6日(水)	ごはん		米	100	5
	生乳		生乳	1本	2		生乳		生乳	1本	2
	コンソメスープ	○	ベーコン	10	1		コンソメスープ	○	ベーコン	10	1
		●	豚肉	15	3			●	豚肉	15	3
9月4日(月)	炒り豆腐		豆腐	30	3	9月7日(木)	ハンバーグのケチャップかけ	▲	ハンバーグ	1個	1
		●	人参	8	3			●	人参	8	3
		●	玉ねぎ	10	4			●	玉ねぎ	10	4
		●	にら	3	3			●	にら	3	3
9月5日(火)	肉団子のあんかけ	▲	肉団子(フライ済み)	60	1	9月8日(金)	肉団子のあんかけ	▲	肉団子(フライ済み)	60	1
		●	人参	8	3			●	人参	8	3
		●	玉ねぎ	10	4			●	玉ねぎ	10	4
		●	にら	3	3			●	にら	3	3
9月11日(月)	野菜入りミンチカツ	▲	野菜入りミンチカツ	1個	1	9月14日(木)	チキンナゲット	▲	チキンナゲット	3個	1
		●	人参	8	3			●	人参	8	3
		●	玉ねぎ	10	4			●	玉ねぎ	10	4
		●	にら	3	3			●	にら	3	3
9月12日(火)	アジフライ	▲	アジフライ	1個	1	9月19日(火)	白身魚のフリッター	▲	白身魚のフリッター	50	1
		●	人参	8	3			●	人参	8	3
		●	玉ねぎ	10	4			●	玉ねぎ	10	4
		●	にら	3	3			●	にら	3	3
9月13日(水)	豚肉のしょうが焼き		豚肉	60	1	9月20日(水)	鶏肉のから揚げ	●	鶏肉	70	1
		●	人参	8	3			●	人参	8	3
		●	玉ねぎ	10	4			●	玉ねぎ	10	4
		●	にら	3	3			●	にら	3	3
9月15日(金)	野菜入りミンチカツ	▲	野菜入りミンチカツ	1個	1	9月21日(木)	肉団子の中華スープ	▲	肉団子(フライ済み)	30	1
		●	人参	8	3			●	人参	8	3
		●	玉ねぎ	10	4			●	玉ねぎ	10	4
		●	にら	3	3			●	にら	3	3

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
9月11日(月)	ごはん		米	100	5	9月15日(金)	ごはん		米	100	5
	生乳		生乳	1本	2		生乳		生乳	1本	2
	コンソメスープ	○	ベーコン	10	1		コンソメスープ	○	ベーコン	10	1
		●	豚肉	15	3			●	豚肉	15	3
9月12日(火)	アジフライ	▲	アジフライ	1個	1	9月19日(火)	白身魚のフリッター	▲	白身魚のフリッター	50	1
		●	人参	8	3			●	人参	8	3
		●	玉ねぎ	10	4			●	玉ねぎ	10	4
		●	にら	3	3			●	にら	3	3
9月13日(水)	豚肉のしょうが焼き		豚肉	60	1	9月20日(水)	鶏肉のから揚げ	●	鶏肉	70	1
		●	人参	8	3			●	人参	8	3
		●	玉ねぎ	10	4			●	玉ねぎ	10	4
		●	にら	3	3			●	にら	3	3
9月14日(木)	チキンナゲット	▲	チキンナゲット	3個	1	9月21日(木)	肉団子の中華スープ	▲	肉団子(フライ済み)	30	1
		●	人参	8	3			●	人参	8	3
		●	玉ねぎ	10	4			●	玉ねぎ	10	4
		●	にら	3	3			●	にら	3	3

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
9月22日(金)	ごはん 生乳 ハヤシライス	○	米	100	5	9月27日(水)	ごはん 生乳 中華スープ	○	米	100	5
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2
			牛肉	25	1				鶏肉	15	1
			人参	20	3				人参	10	3
			玉ねぎ	50	4				玉ねぎ	25	4
			マッシュルーム	10	4				にら	5	3
			にんにく	0.1	4				えのきたけ	5	4
			ハヤシルウ	16	5				中華だし	2	2
			トマトケチャップ	2					薄口しょうゆ	1.5	
			ウスターソース	0.5					塩	0.2	
ごしょう	0.1		ごしょう	0.01							
米油	0.2	6	米油	0.2	6						
⑤チキンカツ	▲	チキンカツ	1個	1	⑤豚肉のマーボーキュー	▲	豚肉	3切	1		
天稜のサラダ	●	パム	10	1	塩	0.2					
		大根	35	4	黒ごしょう	0.02					
		きゅうり	10	4	米油	0.3					
		塩	0.2	4	おろしごしょう	0.1					
		ごしょう	0.01	4	にんにく	0.1					
		イタリアンドレッシング	6	6	酒	2					
		ブロッコリーのソテー	30	3	砂糖	3					
			5	4	濃厚しょうゆ	4					
			0.9	4	でん粉	0.5					
			0.1		竹輪	15					
			0.02		大根	50					
			0.2	6	みりん	0.8					
					砂糖	2					
					濃厚しょうゆ	2.5					
					人参	10					
					とうもろこし	15					
					くきわかめ	10					
					みりん	1.3					
					砂糖	1.5					
					薄口しょうゆ	1.5					
					米油	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				食物繊維 g
値	909	31.0	36.8	3.2	276	86	2.2	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.7

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						
9月25日(月)	ごはん 生乳 ミネストローネ(大豆入り)	○	米	100	5	9月28日(木)	ごはん 生乳 豚汁	○	米	100	5	796	32.6	26.1	3.0	274	86	1.7	247	0.72	0.59	16	3.6						
			牛乳	1本	2				豚肉	10	1	たんぱく質	32.6	脂肪	26.1	ナトリウム (食塩相当量)	3.0	カルシウム	274	マグネシウム	86	鉄	1.7	ビタミン				食物繊維	
			豚肉	10	1				大豆(レトルト)	10	1	A μgRAE	0.72	B1 mg	0.59	B2 mg	C mg	16	3.6										
			人参	10	3				人参	10	3																		
			玉ねぎ	30	4				玉ねぎ	30	4																		
			ハセリ	0.01	3				ハセリ	0.01	3																		
			トマトピューレ	15					トマトピューレ	15																			
			コンソメ	2.5					コンソメ	2.5																			
			トマトケチャップ	5					トマトケチャップ	5																			
			塩	0.1					塩	0.1																			
ごしょう	0.2	6	ごしょう	0.2	6																								
米油	0.2	6	米油	0.2	6																								
⑤白身魚フライ	▲	白身魚フライ	1個	1	⑤白身魚フライ	▲	白身魚フライ	1個	1																				
⑤百葉の梅肉和え	●	まくろ(レトルト)	10	1	⑤百葉の梅肉和え	●	まくろ(レトルト)	10	1																				
		白菜	55	4			白菜	55	4																				
		梅肉	2				梅肉	2																					
		みりん	1				みりん	1																					
		薄口しょうゆ	0.8				薄口しょうゆ	0.8																					
		牛ひき肉	15	1			牛ひき肉	15	1																				
		ひじき	1	2			ひじき	1	2																				
		酒	0.5				酒	0.5																					
		みりん	1				みりん	1																					
		砂糖	1	5			砂糖	1	5																				
		薄口しょうゆ	1.5				薄口しょうゆ	1.5																					
		米油	0.3	6			米油	0.3	6																				
栄養価	776	29.9	25.2	2.5	295	91	2.3	194	0.35	0.49	16	3.7																	

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						
9月26日(火)	ごはん 生乳 マーボー厚揚げ	○	米	100	5	9月29日(金)	ごはん 生乳 すき焼き煮	○	米	100	5	924	28.7	33.2	2.3	398	119	9.2	448	0.53	0.54	34	4.8						
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2	たんぱく質	28.7	脂肪	33.2	ナトリウム (食塩相当量)	2.3	カルシウム	398	マグネシウム	119	鉄	9.2	ビタミン				食物繊維	
			豚ひき肉	20	1				豚ひき肉	20	1	A μgRAE	0.53	B1 mg	0.54	B2 mg	C mg	34	4.8										
			厚揚げ	60	1				厚揚げ	60	1																		
			人参	25	3				人参	25	3																		
			玉ねぎ	60	4				玉ねぎ	60	4																		
			にら	5	3				にら	5	3																		
			しょうが	1	4				しょうが	1	4																		
			にんにく	0.2	4				にんにく	0.2	4																		
			赤みそ	7	1				赤みそ	7	1																		
トウモロコシ	0.1	1	トウモロコシ	0.1	1																								
トウバンジャン	0.1	1	トウバンジャン	0.1	1																								
トマトケチャップ	5		トマトケチャップ	5																									
酒	1.5		酒	1.5																									
濃厚しょうゆ	0.25		濃厚しょうゆ	0.25																									
ごしょう	0.025		ごしょう	0.025																									
米油	0.2	6	米油	0.2	6																								
でん粉	1.5	5	でん粉	1.5	5																								
⑤ポークコロッケ	▲	ポークコロッケ	1個	5	⑤ポークコロッケ	▲	ポークコロッケ	1個	5																				
		米油	9	6			米油	9	6																				
		鶏肉	15	1			鶏肉	15	1																				
		小松菜	30	3			小松菜	30	3																				
		エリンギ	10	4			エリンギ	10	4																				
		人参	8	3			人参	8	3																				
		薄口しょうゆ	0.8				薄口しょうゆ	0.8																					
		ごしょう	0.3				ごしょう	0.3																					
		ごしょう	0.01				ごしょう	0.01																					
		米油	0.2	6			米油	0.2	6																				
		杏仁豆腐	20	5			杏仁豆腐	20	5																				
		みかん(缶)	20	4			みかん(缶)	20	4																				
栄養価	924	28.7	33.2	2.3	398	119	9.2	448	0.53	0.54	34	4.8																	

## 中学校給食用半製品・加工品の配合表(A)

9月4日	9月4日	9月5・21日
さばみりんしょうゆつけ	ゆかりふりかけ(小袋)	肉団子(フライ済み)
サバ、醤油、砂糖 みりん風調味料 (小麦・さば・大豆由来の原材料を含む)	塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)、砂糖 食塩、酵母エキス 酸味料	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)

9月6日	9月7日
------	------