

# 中学校給食

## 9月号 (B)

お問い合わせ  
(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)9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	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
9月1日(金)	ごはん	米	ごはん	100	5	9月6日(水)	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	牛乳	牛乳	1本	2		厚揚げとキャベツのみそ炒め	○	厚揚げ	20	1
	コンソメスープ	●	コンソメ	10	1		きのこスープ	●	豚肉	10	1
	鶏肉の照り焼き	●	鶏肉	20	1			●	春雨	2	5
9月4日(月)	ごはん	米	ごはん	100	5	9月7日(木)	ごはん	米	ごはん	100	5
	牛乳	牛乳	牛乳	1本	2		かぼちゃのみそ汁	●	厚揚げ	5	1
	野菜入りミンチカツ	▲	野菜入りミンチカツ	1個	1			●	かぼちゃ	25	3
	ささみどプロقوقリー	●	ささみ(レトルト)	10	1			●	玉ねぎ	15	4
9月5日(火)	ごはん	米	ごはん	100	5	9月8日(金)	ごはん	米	ごはん	100	5
	牛乳	牛乳	牛乳	1本	2		ダッカルビ	○	豚肉	30	1
	ステーキ	●	ステーキ	10	1			▲	キャベツ	15	4
	肉団子のあんかけ	▲	肉団子(フライ済み)	60	1			●	人参	50	3

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
9月11日(月)	ごはん	米	ごはん	100	5	9月15日(金)	ごはん	米	ごはん	100	5
	牛乳	牛乳	牛乳	1本	2		レタススープ	○	豚肉	15	1
	野菜入りミンチカツ	▲	野菜入りミンチカツ	1個	1			●	人参	20	4
	ささみどプロقوقリーのサラダ	●	ささみ(レトルト)	10	1			●	人参	8	3
9月12日(火)	ごはん	米	ごはん	100	5	9月19日(火)	ごはん	米	ごはん	100	5
	牛乳	牛乳	牛乳	1本	2		じゃがいもの塩こうじ煮	○	鶏肉	30	2
	アジフライ	▲	アジフライ	1個	1			●	人参	20	3
	きんぴらごぼう	●	きんぴらごぼう	10	1			●	人参	20	3
9月13日(水)	ごはん	米	ごはん	100	5	9月20日(水)	黒糖パン	●	黒糖パン	1個	5
	牛乳	牛乳	牛乳	1本	2		コーンスープ	○	豚肉	15	1
	豚肉のしょうが焼き	●	豚肉	60	1			●	人参	8	3
	竹輪のいそげ揚げ	▲	竹輪	25	1			●	人参	20	4
9月14日(木)	ごはん	米	ごはん	100	5	9月21日(木)	肉団子の中華スープ	○	肉団子(フライ済み)	30	1
	牛乳	牛乳	牛乳	1本	2			▲	人参	5	3
	中華だんご	▲	中華だんご	15	1			●	人参	25	4
	チキンナゲット	▲	チキンナゲット	3個	1			●	人参	10	4

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
			おろしにんにく	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	5
			ウスターソース	0.5					塩	0.2	6
			塩	0.1					ごしょう	0.01	
			ごしょう	0.01					なたね油	0.2	6
なたね油	0.2	6	チキンカツ	1個	6						
チキンカツ	1個	6	なたね油	1個	6						
なたね油	1個	6	パム	10	1						
パム	10	1	大根	35	4						
大根	35	4	きゅうり	10	4						
きゅうり	10	4	塩	0.2							
塩	0.2		ごしょう	0.01							
ごしょう	0.01		イタリアンドレッシング	6	6						
イタリアンドレッシング	6	6	フロッググリー	30	3						
フロッググリー	30	3	とうもろこし	5	4						
とうもろこし	5	4	濃口しょうゆ	0.1							
濃口しょうゆ	0.1		ごしょう	0.02							
ごしょう	0.02		なたね油	0.2	6						
なたね油	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				食物繊維 g
								A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	
853	32.9	30.5	3.4	276	89	2.3	250	0.43	0.54	29	4.6	

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
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2
			豚肉	10	1				豚肉	10	1
			大豆(レトルト)	10	1				つきこんにゃく	5	5
			人参	10	3				大根	15	4
			玉ねぎ	30	4				ごぼう	15	4
			パセリ	0.01	3				人参	10	3
			トマトピューレ	15					人参	5	3
			コンソメ	2.5					切り節	2	2
			トマトケチャップ	5					出し昆布	0.5	
			塩	0.1					赤みそ	3.8	1
			ごしょう	0.01					白みそ	3.8	1
ごしょう	0.01		なたね油	0.2	6						
なたね油	0.2	6	濃口しょうゆ	0.2	6						
白身魚フライ	1個	6	濃口しょうゆ	0.3	5						
白身魚フライ	1個	6	でん粉	5	5						
なたね油	9	6	焼き豚	2	5						
まぐろ(レトルト)	10	1	春雨	45	4						
白菜	55	4	もやし	10	3						
梅肉	2		にら	5	4						
みりん	1		とうもろこし	5	4						
薄口しょうゆ	0.8		つぶ入りマスタード	0.9							
牛ひき肉	15	1	みりん	0.9							
ひじき	1	2	砂糖	1	5						
	0.5		濃口しょうゆ	2.5	5						
みりん	1		なたね油	0.35	6						
砂糖	1	5	でん粉	0.3	5						
薄口しょうゆ	1.5	5	焼き豚	5	5						
なたね油	0.3	6	春雨	45	4						
			もやし	10	3						
			にら	5	4						
			とうもろこし	5	4						
			つぶ入りマスタード	0.9							
			みりん	0.9							
			砂糖	1	5						
			濃口しょうゆ	2.5	5						
			なたね油	0.35	6						
			でん粉	0.3	5						
			焼き豚	5	5						
			春雨	45	4						
			もやし	10	3						
			にら	5	4						
			とうもろこし	5	4						
			つぶ入りマスタード	0.9							
			みりん	0.9							
			砂糖	1	5						
			濃口しょうゆ	2.5	5						
			なたね油	0.35	6						
			でん粉	0.3	5						
			焼き豚	5	5						
			春雨	45	4						
			もやし	10	3						
			にら	5	4						
			とうもろこし	5	4						
			つぶ入りマスタード	0.9							
			みりん	0.9							
			砂糖	1	5						
			濃口しょうゆ	2.5	5						
			なたね油	0.35	6						
			でん粉	0.3	5						
			焼き豚	5	5						
			春雨	45	4						
			もやし	10	3						
			にら	5	4						
			とうもろこし	5	4						
			つぶ入りマスタード	0.9							
			みりん	0.9							
			砂糖	1	5						
			濃口しょうゆ	2.5	5						
			なたね油	0.35	6						
			でん粉	0.3	5						
			焼き豚	5	5						
			春雨	45	4						
			もやし	10	3						
			にら	5	4						
			とうもろこし	5	4						
			つぶ入りマスタード	0.9							
			みりん	0.9							
			砂糖	1	5						
			濃口しょうゆ	2.5	5						
			なたね油	0.35	6						
			でん粉	0.3	5						
			焼き豚	5	5						
			春雨	45	4						
			もやし	10	3						
			にら	5	4						
			とうもろこし	5	4						
			つぶ入りマスタード	0.9							
			みりん	0.9							
			砂糖	1	5						
			濃口しょうゆ	2.5	5						
			なたね油	0.35	6						
			でん粉	0.3	5						
			焼き豚	5	5						
			春雨	45	4						
			もやし	10	3						
			にら	5	4						
			とうもろこし	5	4						
			つぶ入りマスタード	0.9							
			みりん	0.9							
			砂糖	1	5						
			濃口しょうゆ	2.5	5						
			なたね油	0.35	6						
			でん粉	0.3	5						
			焼き豚	5	5						
			春雨	45	4						
			もやし	10	3						
			にら	5	4						
			とうもろこし	5	4						
			つぶ入りマスタード	0.9							
			みりん	0.9							
			砂糖	1	5						
			濃口しょうゆ	2.5	5						
			なたね油	0.35	6						
			でん粉	0.3	5						
			焼き豚	5	5						
			春雨	45	4						
			もやし	10	3						
			にら	5	4						
			とうもろこし	5	4						
			つぶ入りマスタード	0.9							
			みりん	0.9							
			砂糖	1	5						
			濃口しょうゆ	2.5	5						
			なたね油	0.35	6						
			でん粉	0.3	5						
			焼き豚	5	5						
			春雨	45	4						
			もやし	10	3						
			にら	5	4						
			とうもろこし	5	4						
			つぶ入りマスタード	0.9							
			みりん	0.9							
			砂糖	1	5						
			濃口しょうゆ	2.5	5						
			なたね油	0.35	6						
			でん粉	0.3	5						
			焼き豚	5	5						
			春雨	45	4						
			もやし	10	3						
			にら	5	4						
			とうもろこし	5	4						
			つぶ入りマスタード	0.9							
			みりん	0.9							
			砂糖	1	5						
			濃口しょうゆ	2.5	5						
			なたね油	0.35	6						
			でん粉	0.3	5						
			焼き豚	5	5						
			春雨	45	4						
			もやし	10	3						
			にら	5	4						
			とうもろこし	5	4						
			つぶ入りマスタード	0.9							
			みりん	0.9							
			砂糖	1	5						
			濃口しょうゆ	2.5	5						
			なたね油	0.35	6						
			でん粉	0.3	5						
			焼き豚	5	5						
			春雨	45	4						
			もやし	10	3						
			にら	5	4						
			とうもろこし	5	4						
			つぶ入りマスタード	0.9							
			みりん	0.9							
			砂糖	1	5						
			濃口しょうゆ	2.5	5						
			なたね油	0.35	6						
			でん粉	0.3	5						
			焼き豚	5	5						
			春雨	45	4						
			もやし	10	3						
			にら	5	4						
			とうもろこし	5	4						
			つぶ入りマスタード	0.9							
			みりん	0.9							
			砂糖	1	5						
			濃口しょうゆ	2.5	5						
			なたね油	0.35	6						
			でん粉	0.3	5						
			焼き豚	5	5						
			春雨	45	4						
			もやし	10	3						
			にら	5	4						
			とうもろこし	5	4						
			つぶ入りマスタード	0.9							
			みりん	0.9							
			砂糖	1	5						
			濃口しょうゆ	2.5	5						
			なたね油	0.35	6						
			でん粉	0.3	5						
			焼き豚	5	5						
			春雨	45	4						
			もやし	10	3						
			にら	5	4						
			とうもろこし	5	4						
			つぶ入りマスタード	0.9							
			みりん	0.9							
			砂糖	1	5						
			濃口しょうゆ	2.5	5						
			なたね油	0.35	6						
			でん粉	0.3	5						
			焼き豚	5	5						
			春雨	45	4						
			もやし	10	3						
			にら	5	4						
			とうもろこし	5	4						
			つぶ入りマスタード	0.9							
			みりん	0.9							
			砂糖	1	5						
			濃口しょうゆ	2.5	5						
			なたね油	0.35	6						
			でん粉	0.3	5						
			焼き豚	5	5						
			春雨	45	4						
			もやし	10							