

# 中学校給食

## 4月号 (A)

お問い合わせ  
(6843)-9101 学校給食課

豊中市教育委員会

### 中学校給食予定献立表 令和5年(2023年)4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	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群		
4月12日(水)	ごはん		米	100	5	4月17日(月)	ごはん		米	100	5		
	牛乳	○	牛乳	1本	2		牛乳	○	牛乳	1本	2		
	大根のすまし汁		豚肉	10	1		わかめスープ		鶏肉	15	1		
		●	うす揚げ	3	1			●	チンゲン菜	20	3		
			大根	20	4				玉ねぎ	20	4		
			人参	10	3				干しいたけ	0.9	4		
			ごぼう	10	4				わかめ	0.5	2		
			青ねぎ	5	3			●	中華だし	2			
			削り節	4				●	薄口しょうゆ	1.5			
			出し昆布	0.8				●	塩	0.2			
			みりん	0.5				●	こしょう	0.01			
			薄口しょうゆ	4				●	米油	0.1	6		
		塩	0.2			▲	パスタ	1個	1				
	◎ヤンニョムチキン		鶏肉	70	1		◎ハジバンバーグのおろしソースかけ		米油	0.2	6		
		○	黒こしょう	0.01				●	大根おろし	25	4		
			小麦粉	10	5			●	青ねぎ	3	3		
			米油	7	6			●	酒	0.3			
			にんにく	0.3	4			●	みりん	0.7			
			コチジャン	4				●	薄口しょうゆ	0.5			
			トマトケチャップ	1.5				●	パセリ	2.3			
			酒	3				●	キャベツ	10	4		
			みりん	1.5				●	玉ねぎ	30	4		
			砂糖	1.5	5			●	しめじ	20	4		
			濃口しょうゆ	1.8				●	カレー粉	0.15			
			まぐろ(レトルト)	10	1			●	塩	0.4			
			ピーマン	10	5			●	こしょう	0.01			
			人参	10	3			●	米油	0.2	6		
			にら	5	3			●	じゃがいも	30	5		
			干しいたけ	1	4			●	人参	5	3		
			オイスターソース	1.5				●	玉ねぎ	5	4		
			薄口しょうゆ	1				●	塩	0.2			
			こしょう	0.02				●	こしょう	0.01			
			米油	0.5				●	マヨネーズ風ドレッシング	5	6		
			あま夏みかん(缶)	30	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	
	880	35.4	28.9	2.5	325	97	2.5	275	0.40	0.55	11	3.4	
4月13日(木)	ごはん		米	100	5	4月18日(火)	ごはん		米	100	5		
	牛乳	○	牛乳	1本	2		牛乳	○	牛乳	1本	2		
	厚揚げのみそ汁		●	厚揚げ	20		1	白菜のみそ汁		●	うす揚げ	5	1
			●	小松菜	20		3		●	白菜	25	4	
			●	玉ねぎ	15		4		●	人参	20	4	
			●	削り節	4				●	青ねぎ	3	3	
			●	出し昆布	0.8				●	みりん	9		
			●	赤みそ	9		1		●	出しいたけ	0.8		
			▲	キャベツミンチカツ	1個		1		●	赤みそ	9	1	
			●	米油	9		6		●	鶏肉	70	1	
			●	鶏肉	20		1		●	しょうが	0.75	4	
			●	つきこんにやく	30		5		●	にんにく	0.75	4	
		●	さやいんげん	8	3		●	酒	2.5				
		●	みりん	1			●	濃口しょうゆ	4				
		●	砂糖	1	5		●	でん粉	10	5			
		●	濃口しょうゆ	2			●	米油	7	6			
		●	塩	0.1			●	ウインナーソーセージ(輪切り)	10	1			
		●	米油	0.1	6		●	大豆(レトルト)	15	1			
		●	パム	5	1		●	エルボマカロニ	3	3			
		●	もやし	15	4		●	玉ねぎ	20	4			
		●	きゅうり	15	4		●	パセリ	0.02	3			
		●	人参	5	3		●	トマトケチャップ	7				
		●	中華ドレッシング	5	6		●	トマトソース	7				
		●	豚ひき肉	15	1		●	ウスターソース	0.4				
		●	ひじき	1	2		●	塩	0.2				
		●	酒	0.5			●	黒こしょう	0.01				
		●	みりん	1			●	米油	0.3	6			
		●	砂糖	0.1	5		●	切干天根	6	4			
		●	濃口しょうゆ	2.2			●	人参	8	3			
		●	米油	0.3	6		●	削り節	0.6				
栄養価	830	33.0	28.8	2.9	402	112	3.5	189	0.42	0.50	24	4.6	
4月14日(金)	ごはん		米	100	5	4月19日(水)	ごはん		米	100	5		
	牛乳	○	牛乳	1本	2		牛乳	○	牛乳	1本	2		
	鶏肉のクリームシチュー		●	鶏肉	30		1	豚じゃが		●	糸こんにやく	25	5
			●	エルボマカロニ	4		5		●	じゃがいも	50	5	
			●	人参	15		3		●	人参	20	3	
			●	玉ねぎ	40		4		●	玉ねぎ	40	4	
			●	チンゲン菜	20		3		●	カレー	7	4	
			○	牛乳	12		2		●	砂糖	1		
			▲	ホワイトルウ	12		5		●	濃口しょうゆ	3	5	
			▲	魚介ナゲット	2個		1		●	米油	0.2	6	
			●	米油	4		6		●	塩	0.1		
			●	まぐろ(レトルト)	10		1		●	こしょう	0.02		
		●	フロッキー	35	3		●	米油	0.2	6			
		●	人参	10	3		●	とんかつソース	5				
		●	とうもろこし	5	4		●	うす揚げ	5	1			
		●	ごまドレッシング	7	6		●	小松菜	30	3			
		▲	枝豆(大豆)	40	4		●	人参	10	3			
		●	塩	0.2			●	しめじ	5	4			
栄養価	878	33.6	30.8	2.5	410	113	4.2	339	0.42	0.55	43	7.1	

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		
4月20日(木)	ごはん		米	100	5	4月26日(水)	ごはん		米	100	5		
	牛乳	○	牛乳	1本	2		牛乳	○	牛乳	1本	2		
	コンソメスープ		豚肉	25	4		豚肉のマスタード炒め		●	豚肉	40	1	
		●	人参	10	3			●	人参	20	3		
		●	えのきたけ	10	4			●	玉ねぎ	40	4		
		●	パセリ	0.02	3			●	もやし	30	4		
		●	コンソメ	1.7				●	チンゲン菜	20	3		
		●	薄口しょうゆ	1.5				●	エリンギ	20	4		
		●	塩	0.2				▲	つぶ入りマスタード	3.5			
		●	こしょう	0.01				●	カレー粉	0.03			
		●	米油	0.2	6			●	酒	1.5			
		●	ポークコロッケ	1個	5			●	砂糖	1.5	5		
	●	米油	9	6		●	濃口しょうゆ	6					
	●	鶏肉	15	1		●	塩	0.4					
	●	なす	20	4		●	こしょう	0.01					
	●	ピーマン	10	3		●	米油	0.5	6				
	●	人参	10	3		▲	あじパンバーグ	1個	1				
	●	赤みそ	2.6	1		●	米油	0.2	6				
	●	砂糖	1	5		●	みりん	1					
	●	濃口しょうゆ	1.6			●	砂糖	1.5	5				
	●	米油	0.2	6		●	濃口しょうゆ	2					
	●	パム	5	1		●	でん粉	0.3	5				
	●	きゅうり	15	4		●	エルボマカロニ	15	5				
	●	ひじき	1	2		●	きゅうり	10	4				
	●	かんきつドレッシング	5	6		●	玉ねぎ	10	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				食物繊維 g	
	806	24.0	27.9	2.4	339	85	7.6	243	0.50	0.48	28	4.1	
4月21日(金)	ごはん		米	100	5	4月27日(木)	ごはん		米	100	5		
	牛乳	○	牛乳	1本	2		牛乳	○	牛乳	1本	2		
	マーボー豆腐		●	豚ひき肉	20		1	ポトフ		●	ウインナーソーセージ(輪切り)	15	1
		●	豆腐	65	1			●	じゃがいも	50	5		
		●	人参	20	3			●	人参	25	3		
		●	玉ねぎ	60	4			●	玉ねぎ	40	4		
		●	青ねぎ	5	3			●	大根	30	4		
		●	干しいたけ	0.2				▲	むき枝豆(大豆)	8	4		
		●	しょうが	0.3				●	コンソメ	2.4			
		●	にんにく	0.3	4			●	塩	0.4			
		●	赤みそ	1.5	1			●	あらびき黒こしょう	0.01			
		●	赤だしみそ	2				●	鶏肉	2切	1		
	●	トウモロコシ	0.2			●	米油	0.3	6				
	●	コチジャン	1	5		●	しょうが	1	4				
	●	砂糖	1			●	酒	1.5					
	●	濃口しょうゆ	3.8			●	みりん	1.5					
	●	塩	0.35			●	砂糖	2	5				
	●	ごま油	0.5			●	濃口しょうゆ	3					
	●	米油	0.15	6		●	でん粉	0.3	5				
	●	でん粉	0.9	5		●	春雨	8	5				
	▲	チヂミ	1個	5		●	きゅうり	15	4				
	●	米油	0.1	6		●	人参	10	3				
	●	ささみ(レトルト)	10	1		●	薄口しょうゆ	0.15					
	●	ごぼう	35	4		●	塩	0.02					
	●	人参	10	3		●	マヨネーズ風ドレッシング	8					
	●	薄口しょうゆ	1.2			●	大豆(炒り)	12	1				
	●	塩	0.15			●	砂糖	2.2	5				
	●	こしょう	0.02			●	濃口しょうゆ	2					
	●	マヨネーズ風ドレッシング	8	6		●	砂糖	2	5				
	●	大豆(炒り)	12	1		●	濃口しょうゆ	2					
	●	砂糖	2.2	5		●	砂糖	2	5				
	●	濃口しょうゆ	2			●	濃口しょうゆ	2					
栄養価	847	30.0	27.7	2.9	372	133	3.5	313	0.43	0.48	20	8.8	
4月24日(月)	ごはん		米	100	5	4月28日(金)	ごはん		米	100	5		
	牛乳	○	牛乳	1本	2		牛乳	○	牛乳	1本	2		
	大根のみそ汁		●	うす揚げ	5		1	豆腐のすまし汁		●	豆腐	25	1
		●	大根	30	4			●	人参	10	3		
		●	人参	10	3			●	玉ねぎ	20	4		
		●	削り節	4				●	砂糖	1.5	5		
		●	出し昆布	0.8				●	酢	2			
		●	赤みそ	9	1			●	濃口しょうゆ	2.5			
		●	鶏肉	70	1			▲	ちりめんじゃこ	0.2			
		●	しょうが	0.75	4			●	ピーマン	25	3		
		●	にんにく	0.75	4			●	酒	0.5			
		●	酒	2.5				●	砂糖	0.5	5		
	●	濃口しょうゆ	4			●	濃口しょうゆ	1					
	●	でん粉	10	5		●	米油	0.3	6				
	●	米油	7	6		●	春雨	8	5				
	●	ウインナーソーセージ(輪切り)	10	1		●	きゅうり	15	4				
	●	大豆(レトルト)	15	1		●	人参	10	3				
	●	エルボマカロニ	3	3		●	白すりごま	0.8	6				
	●	玉ねぎ	20	4		●	砂糖	1.5	5				
	●	パセリ	0.02	3		●	砂糖	2					

## 中学校給食用半製品・加工品の配合表(A)

4月13日 キャベツミンチカツ	4月14日 ホワイトルウ	4月14日 魚介ナゲット		
キャベツ、鶏肉、パン粉、バターミックス 小麦粉、しょう油、しょうが、食塩、砂糖 コショウ、イーストフード、ビタミンC 増粘剤(ゲアーガム) (小麦・大豆・鶏肉由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・ごま・豚肉を含 む食品を製造	小麦粉、植物油(パーム油)、砂糖、とうもろこしでんぷん デキストリン、食塩、全粉乳、脱脂粉乳、玉ねぎ加工品 オニオンパウダー、チーズパウダー、チキンブイヨンパウダー 酵母エキス、野菜エキス、ポークエキス、しょう油加工品 香辛料、調味油(豚、鶏骨)、バターミルクパウダー 調味料(アミノ酸等)、香料、乳化剤、酸味料 酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC) (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)	魚肉(たちうお、いか、あじ、いわし、たら)、オニオンソテー ぶり中骨加工品(ぶり中骨、砂糖、食塩)、砂糖、馬鈴薯でん粉 粒状植物性たん白、ラード、発酵調味料、ワイン、おろししょうが 食塩、酵母エキス、こんぶエキス、たん白自白消化物 衣(小麦粉、コーンフラワー、とうもろこしでん粉、大豆粉、ぶどう糖、 食塩)、揚げ油(大豆油)、加工デンプン、リン酸塩(Na) 増粘剤(キサンタンガム)、ソルビトール、ピロリン酸第二鉄 (小麦・いか・大豆由来の原材料を含む) ※本製品で使用しているたちうおは、えび・かにを食べています。		
4月14日 枝豆(大豆)	4月17日 ハンバーグ	4月19日 むき枝豆(大豆)	4月19日 いかフライ	4月19日 かつおふりかけ(小袋)
えだまめ、食塩 (大豆由来の原材 料を含む)	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)	えだまめ、食塩 (大豆由来の原材 料を含む)	イカ、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・いか由来の原材料を含 む)	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) ※本製品で使用している海苔は、 えび・かにに生息域で採取してい ます。
4月20日 ポークコロッケ	4月21日 赤だしみそ	4月21日 チヂミ	4月24日 さけフライ	
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(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(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	米みそ(大豆、米、食塩) 豆みそ(大豆、食塩) カラメル色素 (大豆由来の原材料を含 む)	野菜(キャベツ、にら)、ミックス粉(小麦粉、米粉、 とうもろこし澱粉、食塩、ぶどう糖、グラニュー糖、 小麦澱粉、たん白加水分解物)、植物油(米油) 天かす、いか、たこ、かつおだし、増粘多糖類 (小麦・いか・大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・乳・さば・鶏肉・豚肉・やまいもを含む 食品を製造	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)	
4月24日 ゆかりふりかけ(小袋)	4月25日 チキンカツ	4月25日 ぶどうゼリー	4月26日 つぶ入りマスタード	4月26日 あじハンバーグ
塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、 梅酢)、砂糖、食塩 酵母エキス、酸味料	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)	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	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)	まあじ、野菜(たまねぎ、にんじん、ねぎ、 ごぼう、たけのこ)、粒状植物性たん白 豚脂、つなぎ(粉末状植物性たん白、 馬鈴薯でん粉)、植物油(大豆油) みそ、しょうゆ、砂糖、食塩、香辛料 トレハロース、貝カルシウム、香辛料抽出物 (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む)
4月26日 ナタデココ	4月27日 ちりめんじゃこ	4月28日 きな粉わらびもち	中学校給食調理場内ではすべての食材がアレルギーのコンタミネーション の可能性があります。 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。	
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	しらす、食塩 ※本製品で使用す るしらすは、えび・かに・ いかで混ぜる漁法で 採取しています。	水あめ、砂糖、きなこ 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		

## 中学校給食の紹介

### 牛乳

紙パック牛乳です。  
(200ml入り)  
飲み終わったら、小さくたたみ  
ビニール袋にいれましょう。

### おかず(ランチボックス)

基本3品のおかずが付きま  
す。デザートが付くこともあ  
ります。

※献立によっては一品  
多い時があります。

### ごはん

ごはんは給食当番が  
教室で配食します。

トレーの上に、ナフキン  
を敷きます。

### おかず(食缶)

温かいおかず(汁ものや煮物、  
カレー等)は給食当番が教室で  
配食します。

パンは、令和5年度(2023年度)5月より提供します。

### パン

小学校給食と同じ配合です。  
すべて個包装で写真の形状と  
なります。お皿は付きません。

毎日、箸(献立によっては  
スプーン)、ナフキンを各自で  
必ず持参しましょう。



**4月** 中学校給食費の  
お支払いについて  
4月分給食費は、5月分と合算して  
**6月27日(火)**に  
口座振替予定です。

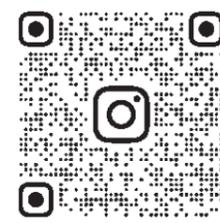
★6月26日(月)までに引き落とし口座への  
入金をお願いします。



※3月分は4月27日(木)に口座振替予定です。  
4月26日(水)までに入金をお願いします。

## 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。  
下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