小学校給食予定献立表

令和6年（2024年）1月 （B献立）

義務教育学校（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101 学校給食課
（6151）-4107 原田南学校給食センター
（6152）-9501 走井学校給食センター

＜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
●「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（年度当初に配布）に表示している食品
▲当月分の「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

栄養三色□
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

1月10日（水） 正月メニュー

献立名		食品名	量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
こんぶのつくだに	▲	こんぶのつくだに	1ふくろ	赤
ぞうに		とりにく	15	赤
	▲	うめがたかまぼこ	5	赤
	▲	にこみもち	20	黄
		きんときにんじん	10	緑
		ほうれんそう	5	緑
		だいこん	10	緑
	●	だしパック	2	
	●	しょうゆ	1.5	
		しお	0.6	
		なたねあぶら	0.1	黄
（焼）ぶりのてりやき		ぶり	1きれ	赤
	●	みりん	0.8	
		さとう	1	黄
	●	しょうゆ	1.5	
	●	でんぷん	0.3	黄
こうはくなます		きんときにんじん	5	緑
		だいこん	30	緑
		しろいりごま	0.5	黄
		さとう	2.5	黄
		ゆずかじゅう	0.5	緑
	●	す	1.5	
		しお	0.3	
きんとんタルト（直送）	▲	さつまいもタルト	1こ	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	686	26.9	21.3	2.2	344	87	7.0	184	0.33	0.54	15	3.4

1月11日（木）

献立名		食品名	量(g)	栄養三色
コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
かぶのあったかスープ	●	ウインナーソーセージ	10	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	15	緑
		ほうれんそう	5	緑
		かぶ	20	緑
	●	ポークスープ	5	
	●	しょうゆ	1.6	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
（焼）とりにくのレモンしょうゆかけ		とりにく	60	赤
		レモンかじゅう	1	緑
		さとう	1.5	黄
	●	しょうゆ	1.5	
	●	でんぷん	0.3	黄
ミニやきそば		ぶたにく	8	赤
	●	ちくわ	4	赤
	●	そくせきそば	10	黄
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	15	緑
		キャベツ	20	緑
		もやし	8	緑
	●	ウスターソース	2	
	●	とんかつソース	2	
		しお	0.05	
		こしょう	0.015	
		なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	580	31.7	21.9	2.8	302	71	1.2	221	0.40	0.53	23	3.5

1月12日（金）

献立名		食品名	量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
ゆばのすましじる		とりにく	10	赤
	▲	うめがたかまぼこ	5	赤
	●	とうふ	20	赤
	▲	ゆば	2	赤
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	20	緑
		みつば	3	緑
	●	だしパック	2	
	●	しょうゆ	1.5	
		しお	0.6	
		なたねあぶら	0.1	黄
（揚）くろまめコロッケ	▲	くろまめコロッケ	1こ	黄
		なたねあぶら	5	黄
れんこんのきんぴら		ぶたにく	15	赤
	●	つきこんにゃく	5	
		にんじん	5	緑
		れんこん	15	緑
		しろいりごま	1	黄
	●	みりん	1	
		さとう	1	黄
	●	しょうゆ	2	
		なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	595	23.0	18.5	2.3	287	89	2.0	159	0.39	0.41	17	4.3

1月15日（月）

献立名		食品名	量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
ハヤシライス		ぎゅうにく	20	赤
		にんじん	20	緑
		たまねぎ	80	緑
		ブラウンマッシュルーム	10	緑
	●	ポークスープ	10	
	●	トマトソース	12	
	●	トマトケチャップ	11	
	○	こむぎこ	5	黄
		なたねあぶら	3.5	黄
	●	あかワイン	2	
	●	ウスターソース	2	
		しお	0.8	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
（揚）さかなすりみカツ	▲	さかなすりみカツ	1こ	赤
		なたねあぶら	5	黄
ヨーグルト（直送）	▲	ヨーグルト	1こ	赤

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	728	24.4	26.1	2.0	445	75	3.9	272	0.29	0.54	15	3.6

1月16日（火） 学校給食週間 フランス料理

献立名		食品名	量(g)	栄養三色
こめことうにゅうパン1こ	●	こめことうにゅうパン1こ	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
つくねだんごのスープに	▲	つくねだんご(ノンフライ)	30	赤
		にんじん	20	緑
		たまねぎ	30	緑
		だいこん	30	緑
		はくさい	25	緑
		しめじ	5	緑
	●	チキンスープ	8	
	●	しょうゆ	2	
		しお	0.5	
		こしょう	0.025	
（焼）ぶたにくのステーキソースかけ		ぶたにく	60	赤
	●	ソテードオニオン	1.5	緑
		おろしにんにく	0.1	緑
	●	ポークスープ	1	
	●	さけ(酒)	1	
		さとう	1	黄
	●	しょうゆ	1.5	
	●	でんぷん	0.3	黄
ぽんかん		ぽんかん	1こ	緑

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	666	32.7	29.9	2.3	283	67	1.5	273	0.63	0.58	44	3.7

1月17日（水）

献立名		食品名	量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
げんまいふりかけ	▲	げんまいふりかけ	1ふくろ	
さつまじる		ぶたにく	15	赤
	●	いたこんにゃく	5	
		さつまいも	20	黄
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	15	緑
		あおねぎ	5	緑
	●	にぼしこ	0.4	赤
	●	みそ	7.5	赤
		なたねあぶら	0.1	黄
たまごやきツナとごぼうのごまいため(ドレッシング クラス1本)	▲	たまごやき	1こ	赤
	●	まぐろ(レトルト)	15	赤
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	15	緑
		ごぼう	10	緑
		しろすりごま	1.5	黄
	●	さけ(酒)	1	
		しお	0.05	
		なたねあぶら	0.1	黄
	●	ごまドレッシング(クラス1本)	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	602	23.1	21.0	1.7	313	87	2.3	228	0.38	0.51	12	3.3

1月18日（木）

献立名		食品名	量(g)	栄養三色
コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
ミルククリーム	●	ミルククリーム	1ふくろ	黄
オニオンスープ		とりにく	15	赤
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	40	緑
		トウミョウ	3	緑
	●	チキンスープ	8	
	●	しょうゆ	1.6	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
（揚）いかフライ	▲	いかフライ	1こ	赤
		なたねあぶら	4	黄
スラッピージョー		あいびきにく	15	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	25	緑
		こめこ	0.3	黄
	●	あかワイン	1	
	●	トマトケチャップ	5	
	●	トマトソース	5	
	●	ウスターソース	1.5	
		しお	0.03	
		こしょう	0.015	
		なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	643	26.2	27.5	2.5	346	73	1.4	203	0.28	0.47	10	4.8

1月19日（金）

献立名		食品名	量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
マーボーどうふ		あいびきにく	20	赤
	●	とうふ	60	赤
		にんじん	20	緑
		たまねぎ	45	緑
		にら	5	緑
		つちしょうが	1	緑
		おろしにんにく	0.2	緑
	●	ポークスープ	10	
	●	でんぷん	2	黄
	●	トウバンジャン	0.08	
	●	テンメンジャン	1.5	
	▲	こなさんしょう	0.025	
	●	あかみそ	2	赤
	●	オイスターソース	1	
	●	さけ(酒)	1	
	●	しょうゆ	2.5	
		しお	0.2	
		こしょう	0.025	
	●	ごまあぶら	0.1	黄
		なたねあぶら	0.1	黄
(揚)はるまき	▲	はるまき	1こ	赤
		なたねあぶら	3	黄
バンバンジー	●	ささみ(レトルト)	15	赤
		きゅうり	15	緑
		にんじん	3	緑
		もやし	10	緑
		ねりごま	0.5	黄
		しろすりごま	1	黄
	●	トウバンジャン	0.04	
		さとう	1	黄
	●	す	1	
	●	しょうゆ	1	
	●	ごまあぶら	0.8	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	606	24.0	20.5	1.6	294	109	1.9	276	0.32	0.41	16	3.3

1月22日（月）

献立名		食品名	量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
とうふのみそしる	●	とうふ	25	赤
	●	うすあげ	3	赤
		にんじん	10	緑
		はくさい	20	緑
		あおねぎ	5	緑
		だしこんぶ	0.2	
	●	だしパック	2	
	●	みそ	7.5	赤
(焼)さばのおろしだれかけ		さば	1きれ	赤
		だいこん	5	緑
		かぼすかじゅう	1.5	緑
		さとう	1.5	黄
	●	しょうゆ	2	
ささみとこまつなのオイスターソースいため	●	ささみ(レトルト)	10	赤
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	15	緑
		こまつな	20	緑
	●	オイスターソース	0.7	
	●	しょうゆ	0.3	
		こしょう	0.015	
		なたねあぶら	0.1	黄
		しお	0.06	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	579	24.5	21.9	1.8	325	91	2.5	262	0.30	0.56	20	2.7

1月23日（火） 学校給食週間 フランス料理

献立名		食品名	量(g)	栄養三色
クロワッサン1こ	●	クロワッサン1こ	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
ジュリエンヌスープ		ぶたにく	15	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	20	緑
		だいこん	15	緑
		パセリ	0.2	緑
	●	ポークスープ	5	
	●	しょうゆ	1.6	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
（揚）とりとやさいのフリット	▲	とりとやさいのフリッター	2こ	赤
		なたねあぶら	4	黄
とろ～りグラタン	●	バラベーコン	5	赤
	▲	とろけるしょくぶつせいチーズ	5	黄
	▲	エルボマカロニ	4	黄
	▲	とうにゅう	10	赤
		じゃがいも	10	黄
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	15	緑
		しめじ	5	緑
	▲	しろみそ	5	赤
		しお	0.05	
		こしょう	0.015	
		なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	676	23.1	40.3	2.4	282	59	5.5	217	0.36	0.45	12	4.0

小学校給食予定献立表

令和6年（2024年）1月 （B献立）

義務教育学校（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
(6843)-9101 学校給食課
(6151)-4107 原田南学校給食センター
(6152)-9501 走井学校給食センター

＜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
●「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（年度当初に配布）に表示している食品
▲当月分の「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

栄養三色□
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
1月24日(水) 学校給食週間 調理員が考えたメニュー	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	にくだんごのトマトスープ	▲	にくだんご(ノンフライ)	30	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
		▲	むきえだまめ(大豆)	5	緑
			トマト	10	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	トマトソース	9	
		●	トマトケチャップ	9	
			さとう	0.5	黄
		●	ウスターソース	2	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.4	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)とりにくのからあげ		とりにく	50	赤
			つちしょうが	1	緑
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	さけ(酒)	1	
		●	しょうゆ	2	
		●	でんぷん	11	黄
			なたねあぶら	5	黄
	アロエいりフルーツミックス	●	アロエ	20	緑
		●	りんご(レトルト)	20	緑
		●	おうとう(レトルト)	20	緑

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	684	26.9	22.1	1.7	257	71	1.5	189	0.37	0.47	11	2.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
1月25日(木) 学校給食週間 フランス料理	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ポトフ	●	フランクフルトソーセージ	20	赤
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	25	緑
			じゃがいも	40	黄
			だいこん	30	緑
			ブロッコリー	15	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	しょうゆ	2	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(焼)さかなのグリエバターソースかけ		シルバー(魚)	1きれ	赤
		●	しろワイン	1.5	
			おろしにんにく	0.1	緑
		●	バター	3	黄
			しお	0.05	
			こしょう	0.01	
	カラフルやさいのマリネ	●	ハム	10	赤
		▲	こんにゃくかんてん	0.3	赤
			きゅうり	8	緑
			にんじん	8	緑
			とうもろこし	5	緑
			さとう	1.5	黄
		●	す	1.5	
			しお	0.1	
			オリーブあぶら	1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	579	28.4	24.2	2.6	302	74	1.3	331	0.47	0.53	29	7.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
1月26日(金) 学校給食週間 調理員が考えたメニュー	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	かんこくのり	▲	かんこくのり	1ふくろ	赤
	はくさいとはるさめのスープ	●	ショルダーベーコン	15	赤
		●	はるさめ	2	黄
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	15	緑
			はくさい	20	緑
			あおねぎ	3	緑
		●	ポークスープ	5	
			しお	0.8	
			なたねあぶら	0.1	黄
	あげだしどうふ	●	あつあげ(角切り)	35	赤
			だいこん	2	緑
			しろねぎ	1.5	緑
		●	だしパック	1	
		●	みりん	1	
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	2	
		●	でんぷん	0.3	黄
	とりキムチ		とりにく	20	赤
			たまねぎ	20	緑
		▲	はくさいキムチ	7	緑
		●	チキンスープ	1	
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	1	
		●	ごまあぶら	0.1	黄
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	536	23.8	14.9	2.0	280	95	1.7	208	0.39	0.48	17	2.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
1月29日(月)	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	しろみざかなだんごのすましじる	▲	しろみざかなだんご	30	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	25	緑
			あおねぎ	5	緑
			だしこんぶ	0.2	
		●	だしパック	2	
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.6	
	(揚)チキンカツ	▲	チキンカツ	1こ	赤
			なたねあぶら	3	黄
	ぶたにくとだいずのみそいため		ぶたにく	15	赤
			だいず(レトルト)	15	赤
		●	つきこんにゃく	10	
			さんどまめ	5	緑
		●	でんぷん	0.2	黄
		●	あかみそ	3	赤
		●	さけ(酒)	2	
			さとう	1.5	黄
			しお	0.05	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	586	27.3	18.7	2.0	284	76	1.5	137	0.34	0.42	6	2.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
1月30日(火)	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	くろまめきなこクリーム	●	くろまめきなこクリーム	1ふくろ	黄
	コンソメスープ		とりにく	10	赤
		●	アルファベットマカロニ	2	黄
			じゃがいも	20	黄
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			トウミョウ	3	緑
		●	チキンスープ	8	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)おさかなナゲット	▲	おさかなナゲット	2こ	赤
			なたねあぶら	4	黄
	はるさめサラダ	●	やきぶた	5	赤
		●	はるさめ	5	黄
			きゅうり	10	緑
			にんじん	5	緑
			とうもろこし	5	緑
			さとう	1	黄
		●	す	1.5	
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.05	
		●	ごまあぶら	1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	614	24.0	28.0	2.4	294	67	5.7	199	0.27	0.50	13	5.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
1月31日(水)	いろどりごはん		こめ	70	黄
		▲	いろどりごはんのもと	3.8	
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	おでん		ぶたにく	20	赤
		▲	ひとくちねりてんぷら	20	赤
		●	ねじりこんにゃく	15	
			じゃがいも	40	黄
			にんじん	15	緑
			だいこん	30	緑
			こんぶ(角切り)	1	赤
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	2.5	黄
		●	しょうゆ	5.5	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(焼)さわらのみりんぼし	▲	さわらのみりんぼし	1きれ	赤
	はくさいのおひたし	●	ささみ(レトルト)	8	赤
			にんじん	10	緑
			はくさい	30	緑
			ほうれんそう	5	緑
			さとう	0.3	黄
		●	しょうゆ	1.5	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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
	582	29.2	15.7	3.3	298	87	1.6	332	0.46	0.57	28	7.0