学校給食 9月号（B）

豊中市教育委員会
第695号

お問い合せ
(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

学校給食予定献立表
令和 4 年（2022年）9月

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

＜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「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	栄養三色
9月1日(木) 防災メニュー	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
	ぼうさいシチュー	▲	ぼうさいシチュー	1ふくろ	
	かんパン	▲	かんパン	20	黄
	はくとうゼリー	▲	はくとうゼリー	1こ	黄

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 A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	664	18.8	19.9	3.3	287	43	0.9	128	0.22	0.41	24	4.1

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色
9月2日(金)	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	くきわかめのすましじる		とりにく	10	赤
		●	なるとかまぼこ	5	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
		▲	たけのこ(水煮)	5	緑
			えのきたけ	5	緑
			くきわかめ(国東市)	0.4	赤
		●	だしパック	2	
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.4	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)サーモンフライ	▲	サーモンフライ	1こ	赤
			なたねあぶら	5	黄
	ハムともやしのごまずあえ	●	ハム	10	赤
			にんじん	10	緑
			もやし	25	緑
			しろすりごま	1.5	黄
			さとう	1.5	黄
		●	す	1	
		●	しょうゆ	2	
			しお	0.05	
		●	ごまあぶら	0.2	黄

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 A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	583	26.2	17.9	1.8	276	71	1.6	227	0.36	0.48	8	2.7

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色
9月5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
	せんべいじる		とりにく	10	赤
		●	いたこんにゃく	10	
		▲	おつゆせんべい	7	黄
			にんじん	10	緑
			ごぼう	5	緑
			ほししいたけ	0.3	緑
			まいたけ	10	緑
			あおねぎ	3	緑
		●	だしパック	2	
		●	さけ(酒)	1	
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.4	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(焼)さばのみりんぼし	▲	さばのみりんぼし	1きれ	赤
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	25	緑
			さんどまめ	3	緑
			つちしょうが	0.4	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
		●	みりん	1	
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	0.5	黄
		●	しょうゆ	1.5	
			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 A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	606	25.0	21.0	1.3	258	67	1.5	241	0.38	0.58	7	2.8

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色
9月6日(火)	ロールパン２こ	●	ロールパン2こ	1しょく	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	はるさめスープ		ぶたにく	10	赤
		●	はるさめ	3	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	25	緑
			えのきたけ	5	緑
			にら	2	緑
			ほししいたけ	0.3	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)チキンカツ	▲	チキンカツ	1こ	赤
			なたねあぶら	3	黄
	ひよこまめのドライカレー		あいびきにく	20	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	20	緑
			ひよこまめ	15	黄
		●	さっきんカレーこ	0.3	
			こめこ	0.3	黄
		●	トマトケチャップ	4	
		●	ウスターソース	2	
			しお	0.2	
			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 A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	634	27.2	29.5	2.3	289	70	1.8	172	0.36	0.48	5	3.8

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色
9月7日(水)	なめし		こめ	70	黄
		▲	なめしのもと	2.7	
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	うずらたまごの		ぶたにく	20	赤
	オイスターソースに	▲	うずらたまご(水煮)	35	赤
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	50	緑
			はくさい	15	緑
			チンゲンサイ	5	緑
			エリンギ	8	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	でんぷん	2	黄
		●	オイスターソース	2.5	
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	0.5	黄
		●	しょうゆ	2	
			しお	0.3	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(焼)チヂミ	▲	チヂミ	1こ	黄
	ささみとブロッコリーの	●	ささみ(レトルト)	10	赤
	サラダ		ブロッコリー	25	緑
			とうもろこし	5	緑
		●	わふうドレッシング	5	黄

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 A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	637	24.9	22.8	3.5	309	64	2.4	415	0.41	0.56	32	4.4

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色
9月8日(木)	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
	ミネストローネ	●	ショルダーベーコン	10	赤
		●	こめこツイストマカロニ	3	黄
			じゃがいも	20	黄
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	15	緑
			セロリー	3	緑
		●	ポークスープ	5	
			トマトジュース	30	緑
		●	トマトソース	10	
			さとう	0.5	黄
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.45	
			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
	カラフルやさいのサラダ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
			キャベツ	10	緑
			たまねぎ	10	緑
			あかピーマン	5	緑
		▲	むきえだまめ(大豆)	5	緑
			とうもろこし	5	緑
		▲	イタリアンドレッシング	5	黄

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 A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	564	26.6	20.5	2.6	301	82	1.1	162	0.38	0.45	28	5.1

食事の前には手をきれいに洗いましょう。

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色
9月9日(金) お月見メニュー	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	とうふのみそじる	●	とうふ	25	赤
		●	うすあげ	3	赤
			わかめ	0.4	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			だしこんぶ	0.2	
		●	にぼしこ	0.4	赤
		●	みそ	7.5	赤
	(揚)うさぎがたハンバーグ	▲	うさぎがたハンバーグ	1こ	赤
	ケチャップ（クラス１本）	●	トマトケチャップ(クラス1本)	4	
	とりにくときといもの		とりにく	20	赤
	にもの		さといも	20	黄
			あおねぎ	3	緑
		●	だしパック	0.5	
		●	さけ(酒)	1	
		●	みりん	1	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	2	
			なたねあぶら	0.1	黄
	おつきみゼリー(直送)	▲	おつきみゼリー	1こ	黄

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 A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	625	24.4	17.5	1.8	454	95	8.4	167	0.25	0.42	45	5.2

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色
9月12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
	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)とりにくのあまずかけ		とりにく	50	赤
		●	でんぷん	11	黄
			なたねあぶら	5	黄
			さとう	2.5	黄
		●	す	2.5	
		●	しょうゆ	2.5	
	ビーフンのちゅうかあえ	●	やきぶた	10	赤
		●	ビーフン	7	黄
			にんじん	5	緑
			さんどまめ	3	緑
			さとう	0.5	黄
		●	す	1.5	
		●	しょうゆ	1.5	
		●	ごまあぶら	1	黄

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 A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	741	30.7	26.8	2.1	270	103	2.3	289	0.36	0.46	9	2.4

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色
9月13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
	いちごジャム	●	いちごジャム	1ふくろ	黄
	スープに	●	フランクフルトソーセージ	20	赤
			ブロッコリー	15	緑
			にんじん	15	緑
			たまねぎ	40	緑
			じゃがいも	50	黄
			エリンギ	10	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)ぶたにくの		ぶたにく	50	赤
	オニオンソースかけ	●	ソテードオニオン	5	緑
		●	あかワイン	1	
			さとう	0.8	黄
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	プチプチサラダ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
	ドレッシング(クラス1本)	●	かいそうはるさめ	15	
			にんじん	5	緑
			とうもろこし	5	緑
		▲	むきえだまめ(大豆)	5	緑
		●	ちゅうかドレッシング(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 A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	676	31.6	29.5	2.9	347	84	1.6	226	0.77	0.60	31	8.7

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色
9月14日(水)	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	にくすい		ぎゅうにく	20	赤
		●	うすあげ	3	赤
			わかめ	0.5	赤
			たまねぎ	30	緑
			あおねぎ	5	緑
		●	だしパック	2.5	
		●	さけ(酒)	0.5	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	0.5	
			しお	0.1	
			なたねあぶら	0.1	黄
		●	みりん	0.9	
		●	しょうゆ	0.4	
			しお	0.7	
	(揚)さんまのフライ	▲	さんまのフライ	1こ	赤
	ソース(クラス1本)		なたねあぶら	4	黄
		●	ちゅうのうソース(クラス1本)	4	
	ゴーヤのあっさりみそいため		ぶたひきにく	15	赤
	(たまごいり)	○	たまご	15	赤
			ゴーヤ	10	緑
			しろねぎ	2	緑
			つちしょうが	1	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	みそ	2.5	赤
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	1	黄
		●	ごまあぶら	0.2	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 A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	701	29.5	30.3	2.1	281	75	2.4	115	0.35	0.55	14	2.3

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色
9月15日(木)	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
	チョコレートクリーム	●	チョコレートクリーム	1ふくろ	黄
	オニオンスープ		とりにく	10	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	40	緑
			とうみょう	2	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
	とうふシュウマイ	▲	とうふシュウマイ	2こ	赤
	はるさめのちゅうかいため		ぶたにく	15	赤
		●	はるさめ	5	黄
			にんじん	5	緑
			さんどまめ	3	緑
		▲	たけのこ(水煮)	5	緑
			しろすりごま	0.5	黄
		●	オイスターソース	2	
		●	さけ(酒)	1	
		●	しょうゆ	0.5	
			しお	0.05	
			こしょう	0.015	
		●	ごまあぶら	0.2	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 A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	605	25.2	25.3	2.7	346	77	1.4	196	0.47	0.49	9	3.4

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色
9月16日(金)	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	だんごじる		ぶたにく	10	赤
		▲	しらたまだんご	20	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	25	緑
			あおねぎ	3	緑
		●	にぼしこ	0.4	赤
		●	みそ	7.5	赤
			なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)さといもコロッケ	▲	さといもコロッケ	1こ	黄
			なたねあぶら	5	黄
	ツナとチンゲンサイの	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
	サラダ		たまねぎ	10	緑
			チンゲンサイ	25	緑
			とうもろこし	5	緑
		●	す	1	
			しお	0.25	
			さとう	0.6	黄
			なたねあぶら	2	黄

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 A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	639	20.2	21.4	1.8	292	70	2.1	171	0.29	0.39	14	2.9

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色
9月20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
	ミルククリーム	●	ミルククリーム	1ふくろ	黄
	コーンスープ		とりにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			にら	3	緑
			とうもろこし	5	緑
			とうもろこしペースト	10	緑
		●	チキンスープ	8	
		●	でんぷん	0.7	黄
		●	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)ポークチャップ		ぶたにく	1きれ	赤
			たまねぎ	8	緑
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	トマトケチャップ	3	
		●	あかワイン	0.5	
			さとう	0.8	黄
		●	ウスターソース	1.5	
		●	しょうゆ	0.4	
		●	でんぷん	0.2	黄
			なたねあぶら	0.1	黄
	きのこスパゲティ	●	バラベーコン	5	赤
		●	スパゲティ	10	黄
			たまねぎ	5	緑
			しめじ	5	緑
			えのきたけ	10	緑
			ブラウンマッシュルーム	5	緑
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	しょうゆ	1	
			しお	0.1	
			オリーブあぶら	0.5	黄

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 A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	646	29.2	26.6	2.5	337	75	1.2	163	0.60	0.53	7	4.6

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色
9月21日(水)	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	▲	しろみざかなだんご	30	赤
	すましじる		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)れんこんのはさみあげ	▲	れんこんのはさみあげ	1こ	緑
			なたねあぶら	4	黄
	ぶたにくとえだまめの		ぶたにく	15	赤
	みそいため	▲	むきえだまめ(大豆)	15	緑
		●	つきこんにゃく	10	
		●	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 A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	577	23.7	16.5	2.0	273	72	1.9	125	0.39	0.43	12	2.9

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色
9月22日（木）	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
	ポークビーンズ		ぶたにく	20	赤
			ひよこまめ	15	黄
			にんじん	15	緑
			たまねぎ	50	緑
			じゃがいも	50	黄
		●	ポークスープ	5	
		●	トマトソース	11	
		●	トマトケチャップ	11	
			さとう	0.3	黄
		●	ウスターソース	2	
			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		とりにく	60	赤
	バーベキューソースかけ		おろしりんご	5	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
			レモンかじゅう	0.3	緑
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	2	
		●	でんぷん	0.2	黄
	コールスローサラダ	●	ハム	10	赤
			キャベツ	20	緑
			にんじん	5	緑
			とうもろこし	5	緑
		●	コーンドレッシング	5	黄

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 A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維g
	646	35.7	23.1	2.8	307	97	1.9	243	0.64	0.56	32	8.9

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色
9月26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
	こんぶのつくだに	●	こんぶのつくだに	1ふくろ	赤
	うどんじる		とりにく	10	赤
		●	うどん	15	黄
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			あおねぎ	5	緑
			ほししいたけ	0.3	緑
		●	だしパック	2	
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	1	
			なたねあぶら	0.1	黄
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.4	
	揚かきあげ	▲	ちりめんじゃこ	2	赤
			ひきわりだいず	10	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	20	緑
			とうもろこし	5	緑
		○	こむぎこ	11	黄
			しお	0.1	
			なたねあぶら	5	黄
	れんこんのきんぴら		ぶたにく	15	赤
		●	ちくわ	5	赤
			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	0.5	黄
		●	しょうゆ	1.5	
			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 A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維g
	618	24.0	17.5	1.9	297	91	2.0	238	0.38	0.44	14	4.0

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色
9月27日（火）	ミルクツイスト１こ	●	ミルクツイスト1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ウインナーとレタスのスープ	●	ウインナーソーセージ	10	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	25	緑
			レタス	20	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.5	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	揚ビーマンにくづめフライソース(クラス1本)	▲	ビーマンにくづめフライ	1こ	赤
			なたねあぶら	5	黄
		●	ちゅうのうソース(クラス1本)	4	
	ツナポテトサラダ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
			にんじん	5	緑
			じゃがいも	30	黄
			さとう	0.3	黄
		●	す	0.3	
			しお	0.05	
		●	マヨネーズふうドレッシング	5	黄

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 A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維g
	646	22.8	29.1	2.6	319	69	1.4	201	0.38	0.51	23	5.5

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色
9月28日（水）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	なつやさいのポークカレーライス		ぶたにく	20	赤
			にんじん	15	緑
			たまねぎ	50	緑
			なす	20	緑
			かぼちゃ	30	緑
			トマト	10	緑
			オクラ	3	緑
			つちしょうが	0.5	緑
			おろしにんにく	0.3	緑
		●	ソテードオニオン	3	緑
		●	ポークスープ	10	
		●	チャツネ	5	
		○	こむぎこ	5	黄
		●	さっきんカレーこ	0.4	
			ターメリック	0.2	
			なたねあぶら	3.5	黄
		●	トマトケチャップ	1	
		●	あかワイン	1	
		●	ウスターソース	2	
		●	とんかつソース	1	
		●	しょうゆ	0.5	
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	オムレツ	▲	プレーンオムレツ	1こ	赤
	アロエいり	●	アロエ	20	緑
	フルーツミックス	●	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 A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維g
	626	21.0	17.1	1.6	285	70	1.6	430	0.42	0.53	52	4.2

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色
9月29日（木）	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
	レーズンクリーム	●	レーズンクリーム	1ふくろ	黄
	ラビオリスープ		ぶたにく	5	赤
		▲	ラビオリ	15	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	20	緑
			エリンギ	5	緑
			チンゲンサイ	10	緑
		●	ポークスープ	8	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.5	
			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
	とりにくとコーンのバターいため		とりにく	15	赤
			とうもろこし	10	緑
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	20	緑
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	バター	1	黄
		●	しょうゆ	0.7	
			しお	0.1	
			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 A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維g
	652	26.2	29.5	2.4	323	70	5.7	176	0.35	0.48	6	3.6

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色
9月30日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	あつあげのしょうがに		とりにく	25	赤
		●	あつあげ(平切り)	40	赤
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	50	緑
			しめじ	5	緑
			はくさい	10	緑
			つちしょうが	1.5	緑
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	2.5	黄
		●	しょうゆ	5.5	
			しお	0.1	
			なたねあぶら	0.1	黄
	揚シルバーのてりやき		シルバー(魚)	1きれ	赤
		●	みりん	1	
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	2	
		●	でんぷん	0.3	黄
	もやしのごまあえ	●	ハム	10	赤
			にんじん	5	緑
			こまつな	5	緑
			もやし	25	緑
			しろすりごま	1.5	黄
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	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 A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維g
	620	30.9	19.3	2.1	326	115	2.4	317	0.36	0.51	14	3.0

学校給食用半製品・加工品の配合表

9月1日 ほうさいシチュー	9月1日 かんパン	9月1日 はくとうゼリー	9月2・15日 たけのこ（水煮）	9月2日 サーモンフライ	9月5日 おつゆせんべい
野菜（玉ねぎ、じゃがいも、にんじん） パーム油、砂糖、デキストリン トマトペースト、食塩、酵母エキス 玉ねぎエキス、ガーリックペースト 香辛料 増粘剤（加工でん粉、キサンタンガム） 調味料（アミノ酸等）、カラメル色素 乳化剤、酸化防止剤（ビタミンC） 香料、香辛料抽出物	小麦粉 砂糖 ショートニング 食塩 黒ごま イースト **（小麦・ごま由来の原材料を含む）**	ぶどう糖果糖液糖 もも濃縮果汁 りんご濃縮果汁 ゲル化剤（増粘多糖類） 酸味料 香料 **（もも・りんご由来の原材料を含む）**	たけのこ pH調整剤（クエン酸）	鮭 衣（パン粉、小麦粉、馬鈴薯でんぷん、食塩、小麦たん白、香辛料） **（小麦・鮭由来の原材料を含む）** ※同一ラインでえび・卵・乳を含む食品を製造	小麦粉 食塩 膨張剤 **（小麦由来の原材料を含む）**※同一ラインでえび・卵・乳・落花生・アーモンド・いか・くるみ・ごま・大豆・りんごを含む食品を製造

※毎日はしを持参しましょう。

9月5日 さばのみりんぼし	9月6日 チキンカツ	9月7日 なめしのもと	9月7日 うずらたまご（水煮）	9月7日 チヂミ
さば、しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 **（小麦・さば・大豆由来の原材料を含む）**	鶏むね肉 衣（パン粉、でん粉加工品、砂糖、食塩、植物性たん白、こしょう、酵母エキス） 加工でん粉、増粘多糖類 **（小麦・鶏肉由来の原材料を含む）**	塩蔵広島菜 食塩 砂糖 水酸化カルシウム	うずら卵 食塩 **（卵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、小麦でん粉、コーンスターチ、食塩、グラニュー糖、ぶどう糖、たん白加水分解物）、植物油脂（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

9月8日 いかフライ	9月8・13・21日 むきえだまめ（大豆）	9月8日 イタリアンドレッシング	9月9日 うさぎがたハンバーグ	9月9日 おつきみゼリー
いか、衣〔パン粉、小麦粉、とうもろこしでん粉、植物性たん白、植物性油脂（なたね油）、食塩、こしょう〕 乳化剤、イーストフード リン酸カルシウム ビタミンC **（小麦・いか・大豆由来の原材料を含む）**	枝豆 食塩 **（大豆由来の原材料を含む）**	食用植物油脂（なたね油） 砂糖、醸造酢、食塩 発酵調味料、玉ねぎ 香味食用油 （米油、バジル） 酵母エキスパウダー 香辛料、トマト 酸味料 増粘剤（加工でん粉、キサンタンガム）	食肉（鶏肉、豚肉）、玉ねぎ、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 加工でん粉、セルロース 炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄 **（大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む）**	りんご果汁（濃縮還元）、ぶどう果汁（濃縮還元） 砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖 うんしゅうみかん果汁（濃縮還元） 水溶性食物繊維、水あめ、植物油（米油） ぶどう糖、寒天、乳酸カルシウム ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、乳化剤 ビタミンC、香料 着色料（クチナシ、カロチノイド） クエン酸鉄ナトリウム **（りんご由来の原材料を含む）**

9月12日 こなさんしょう	9月14日 さんまのフライ	9月15日 とうふシュウマイ	9月16日 しらたまだんご	9月16日 さといもコロッケ	9月21日 しろみざかなだんご
花椒 山椒	さんま パン粉 バッターミックス **（小麦・大豆由来の原材料を含む）**	豚肉、玉ねぎ、豆腐、小麦粉（皮）、鶏肉 豚脂、馬鈴薯でん粉、粒状小麦たん白、砂糖 食塩、しょうが、しょうゆ、こしょう ベニコウジ色素 **（小麦・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む）** ※同一ラインでえび・かに・ごまを含む食品を製造	うるち米 もち米	野菜（さといも、玉ねぎ、にんじん） 鶏肉、砂糖、パン粉、しょうゆ 大豆油、食塩 衣（パン粉、米粉、小麦粉） **（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・卵・乳・牛肉・豚肉を含む食品を製造	魚肉（たら、あじ） 野菜 （玉ねぎ、ごぼう） 馬鈴薯でん粉 砂糖、食塩 しょうが、魚しょうトレハロース

9月21日 れんこんのはさみあげ	9月26日 ちりめんじゃこ	9月27日 ピーマンにくづめフライ	9月28日 プレーンオムレツ	9月29日 ラビオリ	9月29日 おさかなナゲット
れんこん、鶏肉、豚肉 玉ねぎ、食塩、こしょう 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）**	いわし稚魚 食塩 **※本製品に使用するちりめんは、えび・かに・いかが混ざる漁法で採取しています。**	ピーマン、豚肉、玉ねぎ 鶏肉、パン粉、砂糖 しょうゆ、食塩、こしょう 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・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む）**	鶏卵 砂糖 タピオカでん粉 穀物酢 食塩 なたね油 **（卵由来の原材料を含む）**	皮（小麦粉、食塩） 豚肉、パン粉 玉ねぎ、食塩 ポークエキス 香辛料 酵母エキス **（小麦・豚肉由来の原材料を含む）**	あじ、大豆たん白、パン粉、植物油脂（なたね油） 豚脂、水あめ、チキンエキス調味料、カレー粉 食塩、衣〔小麦粉、糖類（ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖）、食塩、とうもろこしでん粉、大豆粉、植物油脂（パーム油、サフラワー油）〕 揚げ油（パーム油）、加工でん粉 ベーキングパウダー、クエン酸鉄 **（小麦・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む）** **※本製品で使用しているあじは、えび・かにを食べています。**

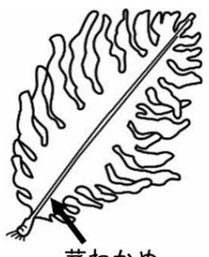
学校給食調理場内ではすべての食材がアレルゲンのコンタミネーションの可能性があります。
詳細は４月に配布している「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」をご覧下さい。

9月 小学校給食費のお支払いについて

９月分給食費は、８月分と合算して
10月26日（水）に口座振替予定です。

★10月25日（火）までに引き落とし口座への入金をお願いします★

大分県国東市の「くきわかめ」を給食で使っています！


茎わかめ

献立表の食品名に「くきわかめ（国東市）」と記載している給食には、九州・大分県の国東市から届いた食材を使用しています。
豊中市と国東市は大阪国際空港の就航路線でつながっていて、飛行機で約１時間で行くことができます。
国東市のおいしいくきわかめを味わって食べてくださいね。

豊中市ホームページでは、給食のおすすめレシピを紹介しています!

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。**