



学校給食 10月号 (B)

豊中市教育委員会
第 696 号

学校給食予定献立表

令和 4 年(2022年)10月

＜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

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 | 実施日 | 献立名 | アレルゲン 加工品 | 食品名 | 重量 g | 栄養 三色 | | |
|------------|-----------------------------|---|---|--|--|------------|---|---|---------------------------------|---------|----------|----|-----|
| 10月12日 (水) | ごはん きゅうにゅう ハヤシライス | ○きゅうにゅう きゅうにく にんじん たまねぎ ブラウンマッシュルーム ● ポークスープ ● トマトソース ● トマトケチャップ ○こむぎこ なたねあぶら ● あかワイン ● ウスターーソース しお こしょう なたねあぶら ▲じろみざかなフライ なたねあぶら レモンゼリー | こめ 1ぼん 20 20 80 10 10 12 11 5 3.5 2 2 0.8 0.025 0.1 1こ 5 70 | 黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄 | ロールパン2こ きゅうにゅう ぶたにくとキャベツの スープ | 10月18日 (火) | ロールパン2こ きゅうにゅう ぶたにく にんじん たまねぎ キャベツ おろしにんにく ● ポークスープ ● しょうゆ しお こしょう なたねあぶら ● フランクリトソーセージ ひきわりだいすの ケチャップいため | 1しゃく 1ぼん 15 5 15 30 0.1 5 1.6 0.6 0.025 0.1 1ぼん 15 15 5 25 0.3 1 5 1.5 0.1 0.015 0.1 | 黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 | | | | |
| 10月13日 (木) | コッペパン1こ きゅうにゅう たまごスープ | ○きゅうにゅう とりにく ○たまご にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ ● チキンスープ ● でんぶん ● しょうゆ しお こしょう なたねあぶら ▲やさしいショウマイ ツナサンド ドレッシング(クラス1本) | 1こ 1ぼん 10 20 5 25 0.3 5 8 1 1.6 0.6 0.025 0.1 2こ 15 10 20 0.3 1 0.1 0.1 5 | 黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 | わかめごはん | 10月19日 (水) | こめ ▲わかめごはんのもと きゅうにゅう とうふのみぞしる | 70 2.2 1ぼん 25 3 10 20 5 0.2 0.4 7.5 2 20 20 11 0.1 5 | 黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 | | | | |
| 10月14日 (金) | ごはん きゅうにゅう はっじる | ○きゅうにゅう とりにく ▲あぶらふ ▲すいとん にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ ● だしパック ● しょうゆ しお なたねあぶら さけ しろすりごま ● みそ ● みりん ● さけ(酒) さとう ● しょうゆ ● でんぶん | 70 1ぼん 5 3 20 10 15 5 5 2 1.5 0.6 0.1 1きれ 1 1 1 1 1 1 0.3 | 黄 赤 赤 黄 黄 緑 緑 緑 緑 黄 | ぶたにくとごぼうの あまからに | 10月20日 (木) | ●コッペパン1こ きゅうにゅう レーズンクリーム にくだんごのスープ | 20 10 15 5 0.3 5 1.6 0.6 0.025 1こ 5 10 12 3 15 0.8 1.5 0.4 2 | 黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 | | | | |
| 10月17日 (月) | きりぼしだいこんの ために | ●うすあげ にんじん きりぼしだいこん ●だしパック ●みりん ●さけ(酒) さとう ●しょうゆ ●でんぶん ぶたにく ●うすあげ にんじん きりぼしだいこん ●だしパック ●みりん ●さけ(酒) さとう ●しょうゆ しお なたねあぶら | 10 5 7 4 1 1 1 0.3 10 5 7 4 1 1 1 0.1 0.1 | 赤 赤 緑 緑 緑 黄 | ●さかなすりみかつ イタリアンサラダ | 10月21日 (金) | ●コッペパン1こ きゅうにゅう レーズンクリーム にくだんご(ノンフライ) にんじん たまねぎ チングンサイ ほししいたけ ●ポークスープ ● しょうゆ しお こしょう ▲さかなすりみかつ なたねあぶら ●バム きゅうり あかピーマン キャベツ さとう ●す しお オリーブあぶら | 14 1 1 30 10 15 5 0.3 5 1.6 1.6 0.6 0.025 1こ 5 10 12 3 15 0.8 1.5 0.4 2 | 黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 | | | | |
| | 栄養価 | 628 | 30.6 | 23.2 | 3.0 | 576 | 77 | 4.6 | 164 | 0.43 | 0.67 | 21 | 3.4 |
| | 栄養価 | 614 | 21.4 | 18.2 | 2.7 | 311 | 99 | 2.3 | 163 | 0.41 | 0.44 | 14 | 4.7 |
| | 栄養価 | 641 | 26.3 | 27.9 | 3.1 | 426 | 71 | 3.7 | 182 | 0.48 | 0.49 | 23 | 3.9 |
| | 栄養価 | 581 | 29.5 | 14.8 | 1.7 | 303 | 81 | 2.0 | 209 | 0.35 | 0.49 | 6 | 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 | 実施日 | 献立名 | アレルゲン加工品 | 食品名 | 重量g | 栄養三色 |
|-----------|--|--|--|--|---|--|--|---|--------------------------------------|-----|------|
| 10月24日(月) | ごはん きょううにゅう けんまいふりかけ ごまつなすまじる | ごめ ○きゅううにゅう ▲けんまいふりかけ どりにぐく ▲みじがたかまぼこ にんじん たまねぎ しめじ ごまつな ●だしパック しお ●しょうゆ なたねあぶら ▲ひらつくね しうがじょうゆかけ ねりごみ | こめことうにゅうパン1こ ○きゅううにゅう じろいんげんまめの ポタージュ どりにぐく しろいんげんまめ しろいんげんまめベースト にんじん たまねぎ じゃがいも とうもろこし ●チキンスープ こめこ ○ぎゅうにゅう ●バター しお こしょう なたねあぶら ▲やさいりオムレツ スラッピージョー | 70 1ほん 1.3くろ 10 5 10 20 5 15 2 0.6 1.5 0.1 1こ 1.5 0.2 1.5 1.5 0.3 3 10 5 15 5 5 0.2 1 1 1.5 0.3 | 黄 赤 赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄 赤 赤 緑 黄 黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 | 10月 27日(木) | ごめことうにゅうパン1こ ○きゅううにゅう じろいんげんまめの ポタージュ どりにぐく しろいんげんまめ しろいんげんまめベースト にんじん たまねぎ じゃがいも とうもろこし ●チキンスープ こめこ ○ぎゅうにゅう ●バター しお こしょう なたねあぶら ▲やさいりオムレツ スラッピージョー | 1こ 1ほん 10 10 15 15 25 30 20 5 8 1.5 20 1 0.7 0.025 0.1 1こ 15 10 25 0.3 5 5 1 1.5 0.05 0.015 0.1 | 黄 赤 黄 黄 緑 緑 緑 黄 | | |
| 栄養価 | エネルギー たんぱく質 脂肪 カルシウム マグネシウム 鉄 ビタミン 食物繊維 | kcal g g mg mg mg g | エネルギー たんぱく質 脂肪 カルシウム マグネシウム 鉄 ビタミン 食物繊維 | kcal g g mg mg mg g | エネルギー たんぱく質 脂肪 カルシウム マグネシウム 鉄 ビタミン 食物繊維 | kcal g g mg mg mg g | | | | | |
| | 575 32.6 15.5 2.2 | 302 88 2.3 238 0.29 0.44 15 | 600 29.4 22.7 2.5 307 67 2.0 356 0.31 0.56 15 | 38.8 7.2 | | | | | | | |
| 10月25日(火) | ごはん きゅううにゅう チヨコレートグリーム チリビーンズ | ごめ ○きゅううにゅう ●チヨコレートグリーム ふたにく だいす(レトルト) じゃがいも にんじん たまねぎ エリンギ ●ボクスース ●トマソース ●トマトケチャップ ●トウバンジャン ●ウスターーソース しお こしょう なたねあぶら ▲チキナゲット なたねあぶら ●マヨネーズふうドレッシング | 70 1ほん 1.3くろ 20 15 50 15 50 10 5 11 11 0.08 2 0.4 0.025 0.1 2 4 10 10 20 1 0.5 5 | 黄 赤 赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄 | 10月 28日(金) | ごはん きゅううにゅう ちゅううスープ ごめ ●きゅううにゅう ●ちゅううスープ ふたにく だいす(レトルト) じゃがいも にんじん たまねぎ エリンギ ●ボクスース ●トマソース ●トマトケチャップ ●トウバンジャン ●ウスターーソース しお こしょう なたねあぶら ▲チキナゲット なたねあぶら ●マヨネーズふうドレッシング | 70 1ほん 10 10 25 10 10 5 0.3 3 8 0.3 0.2 1.6 0.6 0.025 0.1 1 4 10 8 5 1 2 2 1 | 黄 赤 赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄 | | | |
| 栄養価 | 744 30.6 33.9 2.7 | 367 108 4.1 264 0.56 0.51 33 | 9.8 | | | | | | | | |
| 10月26日(水) | ごはん りょくちや あつあげとだいこんの ごまそに | ごめ ●りょくちや どりにぐく ●あつあげ(平切り) ●ねじりこんにゃく だいこん にんじん さんどまめ しろすりごま ●みりん ●あかみそ ●さけ(酒) さとう ●しょうゆ しお なたねあぶら ●さばのゆずしょうゆかけ ぼうれんそうの いとかまあえ | 70 1ほん 20 30 15 30 20 5 1 1 8 1 1.5 2 2 0.05 0.1 1 1.5 2 2 0.3 8 25 3 10 0.4 2 0.5 | 黄 赤 赤 赤 緑 緑 緑 黄 | 10月 31日(月) | ごはん きゅううにゅう のりかつおぶりかけ わかめのみぞしる ごめ ●きゅううにゅう ●のりかつおぶりかけ ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ わかめ ●にばしこ ●みそ なたねあぶら ▲にくだんご(フライズみ) ににくだんごのてりやき ツナとみずなのいためもの ●さばのゆずしょうゆかけ ぼうれんそうの いとかまあえ | 70 1ほん 10 20 10 25 0.5 0.4 7.5 0.1 50 1.5 1 2 0.3 15 5 20 10 0.5 0.2 0.1 | 黄 赤 赤 赤 緑 緑 緑 黄 | | | |
| 栄養価 | 521 21.6 16.7 1.9 | 105 97 2.9 280 0.21 0.28 20 | 3.6 | 604 25.6 19.8 2.6 318 77 3.0 178 0.48 0.49 24 | 5.0 | | | | | | |

学校給食用半製品・加工品の配合表

| 10月3日 クィッティオ | 10月3・28日 たけのこ(水煮) | 10月3日 はるまき | 10月4日 チキンハムカツ |
|---|--------------------------------|---|---|
| 米粉 馬鈴薯でん粉 | たけのこ pH調整剤(クエン酸) | 豚肉、野菜(にんじん、玉ねぎ、キャベツ)、植物油脂(大豆油) 豚脂、しょうゆ、小麦粉、ショートニング、はるさめ、馬鈴薯でん粉 しょうがベースト、ポークブイヨン、ポークエキス、発酵調味料 酵母エキス、砂糖、乾燥したけたん白加水分解物、香辛料 皮(小麦粉)、植物油脂(大豆油)、米粉、粉あめ、ショートニング、食塩 ソルビトール、乳化剤、クエン酸鉄ナトリウム、増粘剤(キサンタンガム) (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む) | 鶏肉、衣(ポテトフレーク、米粉フレーク、食塩、 香辛料、とうもろこしでん粉、植物繊維、酵母エキス) タピオカでん粉、馬鈴薯でん粉、発酵調味料、砂糖 粉末状大豆たん白、食塩、香辛料、鉄含有酵母 加工でん粉、増粘剤(加工でん粉) (大豆・鶏肉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 |
| 10月5日 ポークハンバーグ | 10月6日 かたぬきチーズ | 10月7日 さけちゃんちゃんふうフライ | 秋鮭、カットキャベツ、ダイスオニオン、調味液(ぶどう糖果糖液糖、みそ、砂糖、 しょうゆもろみ、醸造酢、酵母エキス)、パン粉、粒状植物性たん白、にんじん、 とうもろこし、植物油脂(大豆油、なたね油)、砂糖、食塩 衣(パン粉、ミックス粉(小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー)、 打ち粉(とうもろこしでん粉、小麦粉)、増粘剤(グーガム、キサンタン) (小麦・さけ・大豆由来の原材料を含む) |
| 食肉(豚肉・鶏肉)、玉ねぎ、粒状植物性たん白、豚脂 難消化性デキストリン、果糖ぶどう糖液糖 つなぎ(とうもろこしでん粉、粉末状植物性たん白)、ドロマイド ぶどう糖加工品、ポークエキス、発酵調味料、食塩、加工油脂 酵母エキス、チキンブイヨン、加工でん粉、クエン酸鉄ナトリウム (大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む) | ナチュラルチーズ 乳化剤 (由来の原材料を含む) | | |

| 10月11日 りんごす | 10月12日 しろみざかなフライ | 10月12日 レモンゼリー | 10月13日 やさいシュウマイ | 10月13日 ヨーグルトプラス |
|--|--|---|---|--|
| りんご果汁 アルコール 食塩 (りんご由來 の原材料を含 む) | ホキ、衣(パン粉、小麦粉、 植物油脂(大豆油)、食塩、 小麦でん粉、大豆粉、砂糖、香辛料) 増粘剤(グーガム)、乳化剤 (小麦・大豆由來の原材料を含む) | 糖類(果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖、 粉あめ、砂糖)、レモン果汁 ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料 香料、クチナシ黄色素 ※同一ラインで小麦・卵・乳を含む食品 を製造 | 野菜(キャベツ、玉ねぎ)、豚肉 パン粉、たん白加水分解物 馬鈴薯でん粉、砂糖、香辛料 (小麦・グルテン、食塩) ※同一ラインで小麦・豚肉由來の原材料を含む | 乳製品、砂糖・異性化液糖 イソマルトオリゴ糖シロップ 砂糖、乳たん白、寒天 リン酸カルシウム、増粘多糖類 香料、ピロリン酸鉄 (乳由來の原材料を含む) |
| 10月14日 あぶらふ | 10月14日 すいとん | 10月17日 ひとくちいかてんぶら | 10月19日 わかめごはんのもと | 10月19日 ちりめんじゅやこ |
| 小麦粉 グルテン 植物油(大豆油) (小麦・大豆由來の原材料を含む) | 小麦粉、馬鈴薯でん粉 (小麦由來の原材料を含む) | いか、小麦粉、とうもろこしでん粉 揚油(なたね油、大豆油)、米粉 膨張剤、食塩、こしょう、水 炭酸カルシウム、ビタミンB2 (小麦・いか・大豆由來の原材料を含む) | 塩蔵わかめ、食塩 砂糖、酵母エキス ※本製品に使用するわかれ めは、えび・かに・の生息 域で採取しています。 | 豚肉、玉ねぎ、パン粉 タピオカでん粉、粒状大豆たん白 砂糖、食塩、白こしょう (小麦・大豆・豚肉由來の原材料を含む) |
| 10月20日 さかなすりみカツ | 10月21日 ひとくちねりてんぶら | 10月24日 さかなすりみカツ | 10月24日 げんまいふりかけ | 10月24日 もみじがたかまぼこ |
| すけとうだらすり身、野菜(キャベツ、玉ねぎ、にんじん) 馬鈴薯でん粉、発酵調味料、醸造調味料、食塩、衣(パン粉、小麦粉、 粉末状大豆たん白、とうもろこしでん粉、植物油脂(なたね油)、食塩) 貝カルシウム、ピロリン酸第二鉄、クエン酸 (小麦・大豆由來の原材料を含む) | 魚肉(すけそうたら、 いとよりだい) 馬鈴薯でん粉 昆布エキス、本みりん 砂糖、食塩 食用植物油脂(なたね油) ※同一ラインでアレルギー28品目を 含む食品を製造 | 味付けぬか(米ぬか、砂糖、 みりん、食塩、かつお節粉末、 玉ねぎ粉末、昆布粉末) 発芽焼き玄米、あおさ粉 焼きのり 食用植物油脂(なたね油) ※同一ラインで小麦・大豆を含む食品を 製造 | 魚肉(すけそうたら) 味付けぬか(米ぬか) にんじん 馬鈴薯でん粉、砂糖、 発酵調味料、食塩 加工でん粉 ※同一ラインで小麦・大豆を含む食品を 製造 | 魚肉(すけそうたら) 味付けぬか(米ぬか) にんじん 馬鈴薯でん粉 砂糖、発酵調味料、食塩 加工でん粉 ※同一ラインで小麦・大豆を含む食品を 製造 |

| 10月24日 ひらつくね | 10月25日 チキンナゲット | 10月26日 りょくちや | 10月26日 しろかまぼこ |
|---|---|--|--|
| 野菜(玉ねぎ、れんこん、ごぼう、さといも) 鶏肉、つなぎ(パン粉、タピオカでん粉、馬鈴薯でん粉、 粉末状大豆たん白)、豚脂、砂糖、こいくちしょうゆ 衣(小麦粉、クラッカー粉、小麦でん粉、とうもろこしでん粉、 食塩、ごま油、発酵調味料、香辛料 (小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉由來の原材料を含む) | 鶏肉、粒状植物性たん白、つなぎ(パン粉、馬鈴薯でん粉) 乾燥おから、砂糖、食塩、香辛料、たん白加水分解物 衣(小麦粉、クラッcker粉、小麦でん粉、とうもろこしでん粉、 食塩、ごま油、発酵調味料、香辛料 (小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉由來の原材料を含む) | 緑茶 ビタミンC | 魚肉(すけそうたら) 味付けぬか(米ぬか) にんじん 馬鈴薯でん粉 砂糖、発酵調味料、食塩 加工でん粉 ※同一ラインで小麦・大豆を含む食品を 製造 |
| 10月27日 やさいりオムレツ | 10月28日 ぼうぎょうざ | 10月28日 こめこめん | 10月31日 にくだんご(フライズみ) |
| 鶏卵 だし汁(昆布抽出液、たん白加水分解物、 食塩、砂糖、酵母エキス、還元水あめ) ほうれん草、玉ねぎ、にんじん とうもろこしでん粉、しょうゆ 皮(小麦粉、こんにゃく粉、大豆粉末、食塩、砂糖、小麦でん粉、 粉末状小麦たん白) 砂糖、食塩 植物油脂(なたね油) (小麦・大豆・鶏肉・豚肉由來の原材料を含む) | 野菜(キャベツ、にら、玉ねぎ、ながねぎ、にんにく、しょうが) 食肉(豚肉、鶏肉すりみ)、豚脂、粒状大豆たん白、パン粉、砂糖 酵母エキス、しょうゆ、米油、食塩、こしょう 皮(小麦粉、こんにゃく粉、大豆粉末、食塩、砂糖、小麦でん粉、 粉末状小麦たん白) 粉末状小麦たん白 pH調整剤 グリシン ※同一ラインでアレルギー28品目を 含む食品を製造 | うるち米 馬鈴薯でん粉 植物油(米油、 とうもろこし油) pH調整剤 グリシン 香辛料、加工でん粉、セロロース ピロリン酸第二鉄 揚げ油(なたね油) (大豆・豚肉由來の原材料を含む) | 豚肉、玉ねぎ、粉末状植物性たん白 豚脂、ぶどう糖、食塩、砂糖 トマトペースト、小麦不使用しょうゆ しょうがペースト、酵母エキス 香辛料、加工でん粉、セロロース pH調整剤 グリシン 香辛料、加工でん粉、セロロース ピロリン酸第二鉄 揚げ油(なたね油) (大豆・豚肉由來の原材料を含む) |

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」をご覧ください。

