

小学校給食 10月号 (A)

義務教育学校（前期課程）含む
豊中市教育委員会 第707号

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

学校給食予定献立表

令和5年(2023年)10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	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2日(月)	ごはん		こめ	70	黄	10月5日(木)	レーズンパン1こ		●レーズンパン1こ	1こ	黄	
	きゅうにゅう		○きゅうにゅう	1ぼん	赤		コンソメスープ		○きゅうにゅう	1ぼん	赤	
	はつどじる		ぶたにく	5	赤				●アルファベットマカロニ	2	黄	
			▲あぶらふ	3	黄				じゃがいも	20	黄	
			▲すいとん	20	黄				にんじん	10	黄	
			にんじん	10	黄				たまねぎ	20	黄	
			たまねぎ	20	黄				たまねぎ	20	黄	
			しめじ	5	黄				とうみょう	3	黄	
			あおねぎ	5	黄				●チキンスープ	8	黄	
			●だしパック	2	黄				●しょうゆ	1.6	黄	
			●しょうゆ	1.5	黄				●しょうゆ	0.6	黄	
			しお	0.6	黄				こしょう	0.025	黄	
			なたねあぶら	0.1	黄				なたねあぶら	0.1	黄	
	◎さんまのかばやき		さんま	1きれ	赤		◎ハンバーグ		▲ポークハンバーグ	1こ	赤	
			●みりん	1	黄				●トマトケチャップ(クラス1本)	4	赤	
			さとう	1.5	黄				●バラベーコン	5	赤	
			●しょうゆ	2	黄				きりぼしだいこん	5	赤	
			●でんぷん	0.3	黄				さんどまめ	5	赤	
			●どりにく	20	赤				にんじん	5	赤	
			●ねじりこんにやく	15	赤				おろしにんにく	0.1	赤	
			ごぼう	10	赤				さとう	0.8	赤	
			おろしにんにく	0.2	赤				●しょうゆ	2	赤	
			●だしパック	1	赤				なたねあぶら	0.1	赤	
			●みそ	2	赤							
			●さけ(酒)	0.5	赤							
			さとう	0.3	赤							
			●しょうゆ	0.7	赤							
			●ごまあぶら	0.25	赤							
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
566	23.8	17.6	1.9	285	66	1.5	163	0.26	0.46	7	3.0	
10月3日(火)	ロールパン1こ		●ロールパン1こ	1しよん	黄	10月6日(金)	ごはん		こめ	70	黄	
	きゅうにゅう		○きゅうにゅう	1ぼん	赤		きゅうにゅう		○きゅうにゅう	1ぼん	赤	
	どうぶとケールのスープ		●ショルダンベーコン	10	赤		じゃがいものしおこうじに		●つきこんにやく	20	赤	
			●とうふ	25	赤				じゃがいも	50	黄	
			たまねぎ	20	赤				にんじん	15	黄	
			ケール	5	赤				たまねぎ	5	黄	
			とうもろこし	5	赤				えのきたけ	5	黄	
			●ポークスープ	5	赤				だしこんぶ	0.2	黄	
			●しょうゆ	1.6	赤				●だしパック	2	黄	
			しお	0.6	赤				○こむぎこ	4	黄	
			こしょう	0.025	赤				●バター	2	黄	
			なたねあぶら	0.1	赤				なたねあぶら	1	黄	
			どりにく	60	赤				○きゅうにゅう	20	黄	
			●トマトケチャップ	4	赤				●みそ	1.5	黄	
			●でんぷん	0.3	赤				しお	0.8	黄	
			さとう	0.8	赤				●こしょう	0.025	黄	
			●ウスターソース	1.6	赤				●ごまあぶら	1	黄	
			ぶたにく	8	赤				▲やさいいりオムレツ	1こ	黄	
			●ちくわ	4	赤				あいびきにく	15	黄	
			●そくせきそば	10	赤				にんじん	10	黄	
			●にんじん	5	赤				たまねぎ	25	黄	
			たまねぎ	15	赤				こめこ	0.3	黄	
			キャベツ	20	赤				●あかワイン	1	黄	
			もやし	8	赤				●トマトケチャップ	5	黄	
			●ウスターソース	2	赤				●トマトソース	5	黄	
			●とんかつソース	2	赤				●ウスターソース	1.5	黄	
			しお	0.05	赤				しお	0.03	黄	
			こしょう	0.015	赤				こしょう	0.015	黄	
			なたねあぶら	0.1	赤				なたねあぶら	0.1	黄	
栄養価	636	33.4	27.0	2.7	310	88	1.4	143	0.44	0.56	1.9	3.4
10月4日(水)	ごはん		こめ	70	黄	10月10日(火)	コッペパン1こ		●コッペパン1こ	1こ	黄	
	きゅうにゅう		○きゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
	こめこビーフカレーライス		●ブルーベリージャム	20	赤		キャロットシチュー		▲ぶたにく	15	赤	
			にんじん	20	赤				にんじん	10	赤	
			たまねぎ	60	赤				たまねぎ	50	赤	
			じゃがいも	50	赤				じゃがいも	35	黄	
			つちしょうが	0.5	赤				●だしパック	2	黄	
			おろしにんにく	0.3	赤				●しょうゆ	1.5	黄	
			●ソテードオニオン	3	赤				しお	0.6	黄	
			おろしりんご	5	赤				なたねあぶら	0.1	黄	
			●ポークスープ	10	赤				●ひらつくね	1こ	黄	
			●チャツネ	5	赤				つちしょうが	0.2	黄	
			こめこ	4	赤				さとう	1.5	黄	
			●さつきんカレーこ	0.3	赤				●しょうゆ	1.5	黄	
			ターメリック	0.15	赤				●でんぷん	0.3	黄	
			●トマトケチャップ	4	赤				ぶたにく	5	赤	
			●あかワイン	1	赤				●うすあげ	5	赤	
			●ウスターソース	1	赤				にんじん	7	赤	
			●とんかつソース	1	赤				きりぼしだいこん	4	赤	
			●しょうゆ	2.5	赤				●だしパック	1	赤	
			しお	0.8	赤				●みりん	1	赤	
			こしょう	0.025	赤				●さけ(酒)	1	赤	
			なたねあぶら	0.1	赤				さとう	1	赤	
			▲しろみぎかなフライ	1こ	赤				●しょうゆ	2	赤	
			なたねあぶら	5	赤				しお	0.05	赤	
			ぶどう	50	赤				なたねあぶら	0.1	赤	
栄養価	677	23.9	19.9	1.8	264	74	1.5	227	0.28	0.44	2.3	7.6
10月11日(水)	ごはん		こめ	70	黄	10月12日(木)	さつまいもパン1こ		●さつまいもパン1こ	1こ	黄	
	きゅうにゅう		○きゅうにゅう	1ぼん	赤		チンゲンサイのスープ		○きゅうにゅう	1ぼん	赤	
	ごもくじる		ぶたにく	5	赤				どりにく	10	赤	
			なるとかまぼこ	5	赤				にんじん	10	赤	
			うすあげ	3	赤				たまねぎ	25	赤	
			いたこんにやく	10	赤				チンゲンサイ	20	赤	
			にんじん	10	赤				●チキンスープ	8	赤	
			たまねぎ	15	赤				●しょうゆ	1.6	赤	
			みつば	3	赤				しお	0.6	赤	
			えのきたけ	5	赤				こしょう	0.025	赤	
			●だしパック	2	赤				なたねあぶら	0.1	赤	
			しょうゆ	1.5	赤				まぐろ	50	赤	
			しお	0.6	赤				つちしょうが	1	赤	
			なたねあぶら	0.1	赤				●さけ(酒)	1	赤	
			どりにく	15	赤				さとう	1.5	赤	
			にんじん	10	赤				●しょうゆ	1.5	赤	
			ごぼう	15	赤				しお	0.05	赤	
			つちしょうが	0.5	赤				なたねあぶら	0.1	赤	
			●さけ(酒)	1	赤							
			さとう	1.5	赤							
			●しょうゆ	1.5	赤							
			しお	0.05	赤							
			なたねあぶら	0.1	赤							
栄養価	566	22.7	17.7	1.8	284	75	1.5	232	0.43	0.46	6	3.0
10月12日(木)	さつまいもパン1こ		●さつまいもパン1こ	1こ	黄	10月13日(金)	ごはん		こめ	70	黄	
	きゅうにゅう		○きゅうにゅう	1ぼん	赤		きゅうにゅう		○きゅうにゅう	1ぼん	赤	
	チンゲンサイのスープ		どりにく	10	赤		あさりのみそしる		▲あさり	10	赤	
			にんじん	10	赤				●うすあげ	3	赤	
			たまねぎ	25	赤				にんじん	10	赤	
			チンゲンサイ	20	赤				たまねぎ	30	赤	
			●チキンスープ	8	赤				あおねぎ	5	赤	
			●しょうゆ	1.6	赤				えのきたけ	5	赤	
			しお	0.6	赤				だしこんぶ	0.2	赤	
			こしょう	0.025	赤				●だしパック	2	赤	
			なたねあぶら	0.1	赤				○バター	2	赤	
			まぐろ	50	赤				なたねあぶら	1	赤	
			つちしょうが	1	赤				○きゅうにゅう	20	赤	
			●さけ(酒)	2	赤				●みそ	1.5	赤	
			●しょうゆ	0.5	赤				しお	0.8	赤	
			ななねあぶら	0.1	赤				こしょう	0.3	赤	
			まぐろ	50	赤				●こしょう	0.025	赤	
			つちしょうが	1	赤				●ごまあぶら	1	赤	
			●さけ(酒)	2	赤				▲やさしいりオムレツ	1こ	赤	
			●しょうゆ	0.5	赤							

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色
10月23日(月)	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	ハヤジライス		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	
	◎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
			▲レモンゼリー(角切り)	70	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					食物繊維 g
								AvgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
	730	21.9	23.5	2.0	364	67	3.9	245	0.26	0.43	15	4.0	

10月24日(火)	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ぼん	赤
	ポタージュ		●バラベゴン	10	赤
			にんじん	20	緑
			じゃがいも	30	黄
			たまねぎ	40	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
			●ポークスープ	5	
			○ぎゅうにゅう	20	赤
			●バター	1	黄
		こめこ	3	黄	
		しお	0.6		
		こしょう	0.025		
		なたねあぶら	0.1	黄	
	●フランクフルトソーセージ		●フランクフルトソーセージ	1ぼん	赤
		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	
		●しょうゆ	0.7		
		しお	0.1		
		こしょう	0.015		
		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					食物繊維 g
								AvgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
	713	25.2	42.7	2.6	296	64	1.1	272	0.55	0.55	15	6.1	

10月25日(水)	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	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
			たまねぎ	20	緑
			あおねぎ	5	緑
			●だしパック	2	
			だしこんぶ	0.2	
			●みそ	7.5	赤
	◎さつまいものよせあげ		▲ちりめんじゃこ	2	赤
			さつまいも	20	黄
			たまねぎ	20	緑
			○こむぎこ	11	黄
			しお	0.1	
			なたねあぶら	5	黄
			ぶたにく	10	赤
			●ちくわ	10	赤
			きわかめ(冷凍)	15	赤
			にんじん	5	緑
			●さけ(酒)	1	
			さとう	1.2	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
								AvgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
	591	21.1	17.1	1.8	317	102	1.9	197	0.32	0.40	13	7.7	

10月26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ぼん	赤
	レーズンクリーム		●レーズンクリーム	1ぶくら	黄
	にくだんごのスープ		▲にくだんご(ノンフライ)	30	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	15	緑
			チンゲンサイ	5	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		
	◎ごぼうチップス		●ごぼう	30	緑
			●でんぶん	5	黄
			なたねあぶら	3	黄
			しお	0.1	
			●ささみ(レトルト)	10	赤
			▲ツイストマカロニ	5	黄
			にんじん	10	緑
			キャベツ	10	緑
			さとう	0.5	黄
			●す	0.3	
			しお	0.05	
			オリーブあぶら	1	黄
			●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					食物繊維 g
								AvgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
	604	22.3	24.9	2.3	334	68	1.2	240	0.34	0.48	12	5.6	

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色
10月27日(金)	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	おでん		とりにく	20	赤
			●あつあげ(平切り)	20	
			●ねじりこんにやく	15	
			●じゃがいも	50	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	
	◎さけのレモンしょうゆかけ		さけ	1きれ	赤
			レモンかじゅう	1	黄
			さとう	1.5	黄
			●しょうゆ	1.5	
			●でんぶん	0.3	黄
			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	0.3	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					食物繊維 g
								AvgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
	597	30.9	15.4	1.6	298	100	1.9	269	0.44	0.51	26	7.4	

10月30日(月)	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	たんたんビーラン		●あいびぎにく	15	赤
			▲クイッティオ	6	黄
			●たけのこ(水煮)	10	緑
			チンゲンサイ	15	緑
			しろねぎ	15	緑
			つちしょうが	0.5	緑
			おろしにんにく	0.5	緑
			●ポークスープ	8	
		●トウパンジャン	0.1		
		●あかみそ	9	赤	
		●みりん	2		
		ねりごま	5	黄	
		しお	0.05		
		こしょう	0.025		
		●ごまあぶら	0.3	黄	
		なたねあぶら	0.1	黄	
	◎はるまき		▲はるまき	1こ	赤
			なたねあぶら	3	黄
			●ささみ(レトルト)	8	赤
			にんじん	10	緑
			だいこん	20	緑
			きゅうり	10	緑
			さとう	0.8	黄
			●す	1.5	
			●しょうゆ	1.5	

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
								AvgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
	580	19.9	19.3	1.6	316	79	1.9	192	0.25	0.41	17	3.6	

10月31日(火)	こくとうパン1こ		●こくとうパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	ポークビーフ		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	
	◎カップもたべられるグラタン		▲カップグラタン(かぼちゃ)	1こ	黄
			ウインナーソーセージ	15	赤
			たまねぎ	15	緑
			とうもろこし	15	緑
			しお	0.15	
			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					食物繊維 g
								AvgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
	684	25.6	25.4	2.2	405	88	6.3	212	0.58	0.55	26	11.1	

学校給食用半製品・加工品の配合表

10月2日	10月2日	10月4日
あぶらふ	すいとん	しろみざかなフライ
小麦粉(小麦)	小麦粉	スケソウダラ
グルテン	馬鈴薯でんぶん	衣(パン粉、小麦粉、馬鈴薯でん粉、食塩、小麦たん白、香辛料)
植物油(大豆油)	(小麦由来の原材料を含む)	(小麦由来の原材料を含む)
(小麦・大豆由来の原材料を含む)	※同一ラインで大豆を含む食品を製造	※同一ラインでえび・卵・乳を含む食品を製造
10月5日	ポークハンバーグ	じゃこてん
食肉(豚肉、鶏肉)、たまねぎ、粒状植物性たん白		魚肉
豚脂、難消化性デキストリン、果糖ぶどう糖液糖		(いとより、ほたるじゃこ)
つなぎ(とうもろこしでん粉、粉末状植物性たん白)		砂糖、食塩
ドロマイト、ぶどう糖加工品、ポークエキス		発酵調味料
発酵調味料、食塩、加工油脂、酵母エキス		揚げ油(菜種油)
チキンブイヨン、加工でん粉、クエン酸鉄Na		加工デンプン(タピオカ)
(大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)		

※毎日しを待参しましゅう。

10月10日	10月10日	10月11日
ブルーベリージャム	チキンナゲット	とうふシュウマイ
糖類(水飴、砂糖)	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	豚肉、たまねぎ、豆腐、小麦粉(皮)、鶏肉
ブルーベリー	香辛料、たん白加水分解物、衣(小麦粉、クラッカー粉、小麦でん粉、とうもろこしでん粉、コーンフラワー、米粉、食塩、ぶどう糖、粉末しょうゆ、砂糖)	豚脂、馬鈴薯でんぶん、粒状小麦たんぱく
レモン果汁	揚げ油(なたね油、パーム油)、トレハロース、加工デンプン、膨張剤、重曹	砂糖、食塩、しょうが、しょう油、コショウ
ゲル化剤(ペクチン)	ピロリン酸第二鉄、着色料(カロチノイド、紅麹)	ペニコウジ色素
pH調整剤	(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・ごまを含む食品を製造
10月12日	10月13日	10月16日
むきえだまめ(大豆)	あさり	げんまいふりかけ
枝豆	あさり	もみじがたかまほこ
食塩	食肉(鶏肉、豚肉)、たまねぎ、つなぎ(馬鈴薯でん粉、粉末状植物性たん白)、還元水あめ、食塩、チキンオイル	味付けぬか(米ぬか、砂糖、みりん、食塩、鰹節粉末、玉ねぎ粉末、昆布粉末)
(大豆由来の原材料を含む)	※あさりにカニが共生しています。	発芽焼き玄米、あおさ粉、焼きのり
	(大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)	※同一ラインでアレルギー28品目を含む食品を製造
	※同一ラインでえび・かに・小麦・卵・乳を含む食品を製造	
10月16日	10月18日	10月19日
	ひらつくね	なめしのもと
	塩蔵広島菜	かんそうらめ
	砂糖	
	食塩	