

# 小学校給食 10月号 (B)

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)	さつまいもパン1こ		●さつまいもパン1こ	1こ	黄	
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		さつまいもパン2こ		●さつまいもパン2こ	2こ	黄	
	たんたんビーフン		あいきにく	15	赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
			▲クイッティオ	6	黄		たんたんビーフン		あいきにく	15	赤	
			●たけのこ(水煮)	10	黄				▲クイッティオ	6	黄	
			チンゲンサイ	15	緑				●たけのこ(水煮)	10	黄	
			しろねぎ	15	緑				チンゲンサイ	15	緑	
			つちしょうが	0.5	緑				しろねぎ	15	緑	
			おろしにんにく	0.5	緑				つちしょうが	0.5	緑	
			●ポークスープ	8	赤				おろしにんにく	0.5	緑	
10月3日(火)	●トウバンジャン		●トウバンジャン	0.1	赤			●ポークスープ	8	赤		
	●あかみそ		●あかみそ	9	赤			●トウバンジャン	0.1	赤		
	●みりん		●みりん	2	黄			●あかみそ	9	赤		
	ねりごま		ねりごま	5	黄			●みりん	2	黄		
	しお		しお	0.05	黄			ねりごま	5	黄		
	こしょう		こしょう	0.025	黄			しお	0.05	黄		
	●ごまあぶら		●ごまあぶら	0.3	黄			こしょう	0.025	黄		
	なたねあぶら		なたねあぶら	0.1	黄			●ごまあぶら	0.3	黄		
	●はるまき		▲はるまき	1こ	赤			なたねあぶら	0.1	黄		
			なたねあぶら	3	黄			●はるまき	1こ	赤		
10月4日(水)	だいこんサラダ		●ささみ(レトルト)	8	赤			なたねあぶら	3	黄		
			にんじん	10	緑			だいこんサラダ		●ささみ(レトルト)	8	赤
			だいこん	20	緑					にんじん	10	緑
			きゅうり	10	緑					だいこん	20	緑
			さとう	0.8	黄					きゅうり	10	緑
			●す	1.5	黄					さとう	0.8	黄
			●しょうゆ	1.5	黄					●す	1.5	黄
			●しょうゆ	1.5	黄					●しょうゆ	1.5	黄
			●しょうゆ	1.5	黄					●しょうゆ	1.5	黄
			●しょうゆ	1.5	黄					●しょうゆ	1.5	黄

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11日(水)	ごはん		こめ	70	黄	10月17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		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	こめごびーフカレーライス		ぎゅうにく	20	赤		ポタージュ		●バラベニコ	10	赤
			にんじん	20	赤				●バラベニコ	10	赤
			たまねぎ	60	緑				じゃがいも	30	黄
			じゃがいも	50	黄				たまねぎ	40	緑
			つちしょうが	0.5	緑				おろしにんにく	0.1	緑
			おろしにんにく	0.3	緑				●ポークスープ	5	赤
			●ソテードオニオン	3	赤				○ぎゅうにゅう	20	赤
			おろしりんご	5	黄				●バター	1	黄
10月12日(木)	●ポークスープ		●ポークスープ	10	赤			こめこ	3	黄	
	●チャツネ		●チャツネ	5	黄			しお	0.6	黄	
	こめこ		こめこ	4	黄			こしょう	0.025	黄	
	●さつきんカレー		●さつきんカレー	0.3	黄			なたねあぶら	0.1	黄	
	ターメリック		ターメリック	0.15	黄			●フランクフルトソーセージ	1ぼん	赤	
	●トマトケチャップ		●トマトケチャップ	4	赤			とりにくとココロのソテー	15	赤	
	●あかワイン		●あかワイン	1	黄			とりにく	10	赤	
	●ウスターソース		●ウスターソース	1	黄			にんじん	5	緑	
	●とんかつソース		●とんかつソース	1	黄			たまねぎ	20	緑	
	しょうゆ		しょうゆ	2.5	黄			おろしにんにく	0.2	緑	
10月13日(金)	しお		しお	0.8	黄			●しょうゆ	0.7	黄	
	こしょう		こしょう	0.025	黄			しお	0.015	黄	
	なたねあぶら		なたねあぶら	0.1	黄			こしょう	0.015	黄	
	●しろみぎかなフライ		▲しろみぎかなフライ	1こ	赤			オリーブあぶら	0.5	黄	
	なたねあぶら		なたねあぶら	5	黄						
	ぶどう		ぶどう	50	緑						

栄養価: エネルギー kcal, たんぱく質 g, 脂肪 g, ナトリウム mg, カルシウム mg, マグネシウム mg, 鉄 mg, ビタミン A, B1, B2, B6, C, 食物繊維 g

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 きゅうにゅう けんまいふりかけ ごまつなのすましじる	○きゅうにゅう ▲けんまいふりかけ ●どりにく ▲もみじがたかまぼこ にんじん たまねぎ しめじ ごまつな ●だしパック ●しょうゆ しお なたねあぶら ▲ひらつくね つちしょうが 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	こめ	70	黄
			1ぼん	赤	
			1ぶくろ	赤	
			5	赤	
			10	赤	
			20	赤	
			5	赤	
			15	赤	
			2	赤	
			1.5	赤	
0.6	赤				
0.1	黄				
1こ	黄				
0.2	黄				
1.5	黄				
1.5	黄				
0.3	黄				
5	黄				
5	黄				
7	黄				
4	黄				
1	黄				
1	黄				
1	黄				
2	黄				
0.05	黄				
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
栄養価	576	23.7	16.5	2.5	332	90	2.1	A	B1	B2	C	9
								250	0.32	0.44	14	3.9

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24日(火)	ごはん きゅうにゅう チョコレートクリーム ぶたにくとキャベツのスープ	○きゅうにゅう ●チョコレートクリーム ●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 どりにく しお くろこしょう しろワイン ●でんぶん なたねあぶら ●まぐろ(レトルト) にんじん れんこん しろすりごま ●しょうゆ ●マヨネーズふうドレッシング	こめ	70	黄
			1ぼん	赤	
			1ぶくろ	赤	
			15	赤	
			5	赤	
			15	赤	
			25	赤	
			0.1	赤	
			5	赤	
			1.6	赤	
0.6	赤				
0.025	黄				
0.1	黄				
0.45	黄				
0.04	黄				
1	黄				
11	黄				
5	黄				
10	黄				
10	黄				
20	黄				
1	黄				
1	黄				
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
栄養価	684	30.5	32.5	2.6	352	77	1.6	201	0.38	0.51	26	3.5
								250	0.32 <td>0.44</td> <td>14</td> <td>3.9</td>	0.44	14	3.9

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25日(水)	ごはん きゅうにゅう あつあげのしょうががに	○きゅうにゅう ●あつあげ(平切り) にんじん たまねぎ しめじ ごまつな つちしょうが ●さけ(酒) ●さとう ●しょうゆ しお なたねあぶら さば ゆずかじゅう さとう ●しょうゆ ●でんぶん じゃがいも にんじん キャベツ ▲かんそうめ ●す さとう しお ●マヨネーズふうドレッシング	こめ	70	黄
			1ぼん	赤	
			25	赤	
			20	赤	
			50	赤	
			5	赤	
			10	赤	
			1.3	赤	
			1	赤	
			2	赤	
5.5	赤				
0.1	黄				
0.1	黄				
1	黄				
1.5	黄				
1.5	黄				
0.3	黄				
30	黄				
5	黄				
10	黄				
0.3	黄				
0.3	黄				
0.05	黄				
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
栄養価	689	28.6	26.1	1.8	314	112	2.7	307	0.33	0.56	24	5.5
								250	0.32	0.44	14	3.9

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26日(木)	ごはん きゅうにゅう わふうクリームシチュー	○きゅうにゅう ●ぶたにく さといも にんじん たまねぎ しめじ ごぼう ●だしパック ○こむぎこ ●バター なたねあぶら ○きゅうにゅう ●みそ しお こしょう ●ごまあぶら ▲やさしいりオムレツ あいびんにく にんじん たまねぎ ごめこ こめこ ●あかワイン ●トマトケチャップ ●トマトソース ●ウスターソース しお こしょう なたねあぶら	こめ	70	黄
			1ぼん	赤	
			20	赤	
			20	赤	
			20	赤	
			50	赤	
			5	赤	
			15	赤	
			2	赤	
			4	赤	
2	赤				
1	赤				
20	赤				
1.5	赤				
0.8	赤				
0.025	黄				
1	黄				
1	黄				
15	黄				
10	黄				
25	黄				
0.3	黄				
0.3	黄				
1	黄				
5	黄				
5	黄				
5	黄				
1.5	黄				
0.03	黄				
0.015	黄				
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
栄養価	644	30.9	26.8	2.7	324	73	2.1	378	0.45	0.60	12	4.9
								250	0.32	0.44	14	3.9

※ 毎日 はし を 持 参 し ま し ょ う 。

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4日	とうふシューマイ	○きゅうにゅう ●どりにく にんじん たまねぎ もやし ●たけのこ(水煮) ほししいたけ にら ●チキンスープ つちしょうが おろしにんにく ●しょうゆ しお こしょう なたねあぶら ▲ぼうぎょうざ ●ハム ●かいそうはるさめ にんじん きゅうり さとう ●す ●しょうゆ ●ごまあぶら	こめ	70	黄
			1ぼん	赤	
			10	赤	
			10	赤	
			25	赤	
			10	赤	
			5	赤	
			0.3	赤	
			3	赤	
			8	赤	
0.3	赤				
0.2	赤				
1.6	赤				
0.6	赤				
0.025	黄				
0.1	黄				
1こ	黄				
4	黄				
10	黄				
20	黄				
5	黄				
5	黄				
2	黄				
1.5	黄				
2	黄				
0.25	黄				
0.3	黄				

学校給食調理場内では調理工程における他食品のアレルゲンが混入(コンタミネーション)する可能性があります。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。

## 小学校給食費のお支払いについて

### 10月分給食費の口座振替日は11月27日(月)です。

★11月24日(金)までに引き落とし口座への入金をお願いします★

### 学校給食課 公式Instagram

#### ＼フォロワー3,300人突破／

給食献立の写真を毎日投稿しています。

イベント情報や献立レシピも掲載していますので、下記の二次元コードよりぜひご覧ください。

TOYONAKA\_KYUSHOKU

※8・9月分は10月26日(木)に口座振替予定です。

10月25日(水)までに入金をお願いします。

## 献立表 紙面配布終了のお知らせ

9月号でお知らせしましたとおり、「学校給食予定献立表」は、令和5年(2023年)10月号をもちまして紙での配布を終了いたします。

11月号からは電子版の配信のみとなります。

「小学校給食予定献立表」「小学校給食用半製品・加工品の配合表」は、右記の二次元コードからご覧いただけます。