中学校給食予定献立表

令和5年（2023年）9月（B献立）

義務教育学校（後期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101　学校給食課

＜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
●「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（4月配布）に表示している食品
▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

6つの食品群
◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月1日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	コンソメスープ	●	ベーコン	10	1
			じゃがいも	20	5
			玉ねぎ	20	4
			しめじ	10	4
			パセリ	0.01	3
		●	コンソメ	1.7	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	（焼）鶏肉の照り焼き		鶏肉	2切	1
			なたね油	0.2	6
		●	酒	0.9	
		●	みりん	0.9	
			砂糖	2.6	5
		●	濃口しょうゆ	3.5	
		●	でん粉	0.3	5
	ナポリタンスパゲティ	●	スパゲティ	12	5
			玉ねぎ	20	4
			ピーマン	6	3
		●	トマトピューレ	7	
		●	トマトケチャップ	7	
		●	ウスターソース	1	
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
			オリーブ油	0.8	6
	ほうれん草とひじきの和え物	●	まぐろ（レトルト）	5	1
			ほうれん草	35	3
			ひじき	0.3	2
			砂糖	0.7	5
		●	濃口しょうゆ	2	

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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	762	31.7	21.9	2.7	267	101	2.8	233	0.42	0.57	30	5.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月4日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	白菜のみそ汁	●	うす揚げ	5	1
			白菜	25	4
			玉ねぎ	10	4
			えのきたけ	10	4
			青ねぎ	5	3
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	3.8	1
		●	白みそ	3.8	1
	（焼）さばのみりんづけ	▲	さばみりんしょうゆづけ	1切	1
			なたね油	0.2	6
	炒り豆腐		豚肉	15	1
		●	豆腐	30	1
			人参	8	3
			にら	3	3
			干ししいたけ	0.5	4
		●	みりん	1	
			砂糖	1	5
		●	薄口しょうゆ	2.5	
		●	ごま油	0.2	6
			なたね油	0.1	6
	チンゲン菜の炒め煮		鶏肉	5	1
			チンゲン菜	30	3
			人参	10	3
		●	削り節	0.2	
		●	みりん	0.6	
			砂糖	0.6	5
		●	薄口しょうゆ	2	
			なたね油	0.2	6
	ゆかりふりかけ	▲	ゆかりふりかけ（小袋）	1袋	3

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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	742	35.5	23.8	2.4	324	101	3.0	305	0.51	0.65	20	3.5

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月5日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	スタミナ炒め		豚肉	50	1
			キャベツ	50	4
			人参	15	3
			玉ねぎ	40	4
			エリンギ	10	4
			にら	10	3
		●	おろししょうが	0.1	4
			おろしにんにく	0.2	4
			白いりごま	1	6
		●	トウバンジャン	0.2	
		●	コチジャン	0.5	
		●	酒	1	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	6.5	
			塩	0.3	
			こしょう	0.01	
		●	ごま油	0.5	6
			なたね油	0.2	6
	（揚）肉団子のあんかけ	▲	肉団子（フライ済み）	60	1
			なたね油	3	6
		●	みりん	2.4	
			砂糖	2.4	5
		●	濃口しょうゆ	4	
		●	でん粉	0.5	5
	もやしとささみの和え物	●	ささみ（レトルト）	15	1
			もやし	35	4
			人参	8	3
			わかめ	0.4	2
			砂糖	1.6	5
		●	薄口しょうゆ	2	
	ピーマンと竹輪の炒め物		ピーマン	20	3
		▲	竹輪	10	1
			塩	0.2	
			黒こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6

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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	871	39.1	29.2	3.0	366	109	6.6	296	0.76	0.61	49	6.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月6日（水）	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	きのこスープ		豚肉	10	1
		●	春雨	2	5
			人参	5	3
			玉ねぎ	20	4
			えのきたけ	5	4
			エリンギ	5	4
			しめじ	5	4
			青ねぎ	3	3
		●	ポークスープ	5	
		●	濃口しょうゆ	1.8	
			塩	0.7	
			こしょう	0.025	
			なたね油	0.2	6
	（焼）鶏肉の黒こしょう焼き		鶏肉	2切	1
		●	酒	0.25	
			塩	0.3	
			あらびき黒こしょう	0.15	
			なたね油	0.2	6
	ごぼうサラダ		ごぼう	35	4
			人参	15	3
			白すりごま	0.5	6
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.15	
			こしょう	0.02	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	7	6
	玉ねぎとウインナーのソテー	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	5	1
			人参	3	3
			玉ねぎ	30	4
			さやいんげん	3	3
		●	薄口しょうゆ	0.3	
			塩	0.12	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	黒豆きな粉クリーム	▲	黒豆きな粉クリーム	1袋	6

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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	824	36.4	35.3	3.8	343	100	2.0	278	0.42	0.62	10	6.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月7日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	かぼちゃのみそ汁	●	うす揚げ	5	1
			かぼちゃ	25	3
			玉ねぎ	15	4
			青ねぎ	5	3
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	3.8	1
		●	白みそ	3.8	1
	（焼）ハンバーグのケチャップかけ	▲	ハンバーグ	1個	1
			なたね油	0.2	6
		●	トマトケチャップ	6	
	鶏肉とコーンのバター炒め		鶏肉	15	1
			人参	5	3
			玉ねぎ	25	4
			とうもろこし	15	4
			おろしにんにく	0.1	4
		●	バター（調理用）	1	6
		●	濃口しょうゆ	1.2	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	小松菜とハムの和え物	●	ハム	10	1
			小松菜	15	3
			もやし	10	4
			人参	5	3
			砂糖	0.5	5
		●	濃口しょうゆ	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	759	31.1	21.2	2.5	483	102	10.4	296	0.44	0.53	27	5.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月8日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ダッカルビ		鶏肉	30	1
			キャベツ	50	4
			人参	15	3
			玉ねぎ	40	4
			白ねぎ	15	4
			にら	5	3
		▲	白菜キムチ	15	4
		●	おろししょうが	0.5	4
			おろしにんにく	0.3	4
			白いりごま	2	6
		●	コチジャン	0.8	
		●	酒	1	
			砂糖	0.8	5
		●	濃口しょうゆ	4	
			塩	0.15	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.1	6
		●	でん粉	1	5
	（揚）ポークしゅうまい	▲	ポークしゅうまい	3個	1
			なたね油	5.4	6
	ツナサラダ	●	まぐろ（レトルト）	8	1
		●	春雨	8	5
			きゅうり	10	4
			人参	8	3
		●	イタリアンドレッシング	8	6
	ひじきふりかけ	▲	ひじきふりかけ（小袋）	1袋	2
	パインアップル缶	●	パインアップル（缶）	30	4

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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	851	27.9	27.4	2.7	327	94	2.1	283	0.50	0.51	42	4.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月11日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	チンゲン菜のスープ	●	ベーコン	10	1
			チンゲン菜	20	3
			人参	10	3
			玉ねぎ	20	4
		●	中華だし	2	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	（揚）野菜入りミンチカツ	▲	野菜入りミンチカツ	1個	1
			なたね油	9	6
	ささみとブロッコリーのサラダ	●	ささみ（レトルト）	10	1
			ブロッコリー	35	3
			とうもろこし	10	4
		●	ごまドレッシング	8	6
	れんこんのソテー	●	れんこん（水煮）	30	4
			人参	5	3
		●	みりん	1	
		●	濃口しょうゆ	2	
			なたね油	0.2	6

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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	795	23.6	26.8	2.1	361	124	12.8	274	0.44	0.48	45	4.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月12日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	厚揚げとキャベツのみそ炒め		鶏肉	20	1
		●	厚揚げ	40	1
			キャベツ	55	4
			人参	15	3
			玉ねぎ	45	4
			干ししいたけ	0.5	4
		●	おろししょうが	0.2	4
			おろしにんにく	0.2	4
		●	中華だし	1	
		●	赤みそ	5.8	1
		●	トウバンジャン	0.2	
		●	酒	2.2	
			砂糖	3.3	5
		●	濃口しょうゆ	2.2	
			塩	0.3	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	1.2	5
	（揚）あじフライ	▲	あじフライ	1個	1
			なたね油	7.5	6
	きんぴらごぼう		豚肉	8	1
		●	つきこんにゃく	12	5
			ごぼう	25	4
			人参	10	3
			さやいんげん	5	3
		●	酒	1.5	
		●	みりん	1.5	
			砂糖	1.5	5
		●	濃口しょうゆ	3.8	
		●	ごま油	0.45	6
	みかん缶	●	みかん（缶）	35	4

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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	868	30.2	27.4	2.9	316	125	2.7	284	0.40	0.54	37	5.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月13日（水）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	五目汁		鶏肉	10	1
		●	うす揚げ	3	1
		●	つきこんにゃく	10	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	20	4
			しめじ	8	4
			青ねぎ	5	3
		●	削り節	2	
		●	濃口しょうゆ	1.8	
			塩	0.8	
			なたね油	0.2	6
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	60	1
			人参	15	3
			玉ねぎ	35	4
			にら	10	3
		●	おろししょうが	1.2	4
		●	酒	1	
			砂糖	5	5
		●	みりん	1.5	
		●	濃口しょうゆ	6	
			なたね油	0.2	6
	（揚）竹輪のいそべ揚げ	▲	竹輪	25	1
			青さ粉	0.1	2
		○	小麦粉	6.5	5
			なたね油	5	6
	もやしのナムル		もやし	25	4
			きゅうり	10	4
			人参	5	3
			白いりごま	0.2	6
			砂糖	0.8	5
		●	濃口しょうゆ	2	
		●	ごま油	0.3	6

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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	845	33.3	29.4	3.1	275	85	2.0	340	0.64	0.57	15	3.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月14日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	中華どん		豚肉	30	1
		▲	かまぼこ	15	1
			白菜	50	4
			人参	20	3
			玉ねぎ	45	4
			きぬさや	5	3
			干ししいたけ	0.5	4
		●	おろししょうが	0.2	4
		●	酒	0.6	
		●	みりん	3	
		●	薄口しょうゆ	3	
		●	濃口しょうゆ	1.8	
			塩	0.3	
			こしょう	0.03	
		●	ごま油	0.5	6
			なたね油	0.5	6
		●	でん粉	1.5	5
	（揚）チキンナゲット	▲	チキンナゲット	3個	1
			なたね油	6	6
	ひじきのサラダ	●	大豆（レトルト）	5	1
			きゅうり	30	4
			人参	10	3
			ひじき	2	2
		▲	和風ドレッシング	8	6
	さつまいものあま煮		さつまいも	30	5
			砂糖	1	5
		●	薄口しょうゆ	0.2	

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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	870	31.2	29.0	2.4	329	108	4.0	323	0.59	0.50	32	6.1

中学校給食予定献立表

令和5年（2023年）9月（B献立）

義務教育学校（後期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101　学校給食課

＜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
●「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（4月配布）に表示している食品
▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

6つの食品群
◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月15日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	レタススープ		豚肉	15	1
			レタス	20	4
			人参	8	3
			玉ねぎ	20	4
		●	チキンスープ	10	
		●	薄口しょうゆ	5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6
	（焼）さわらの西京づけ	▲	さわらの西京づけ	1切	1
			なたね油	0.2	6
	オイスター炒め		鶏肉	10	1
			チンゲン菜	30	3
			人参	10	3
			玉ねぎ	15	4
		●	おろししょうが	0.5	4
		●	中華だし	0.5	
		●	オイスターソース	3	
			砂糖	1.3	5
		●	濃口しょうゆ	1	
			なたね油	0.2	6
	かぼちゃのサラダ	●	ハム	5	1
			かぼちゃ	25	3
			きゅうり	10	4
		●	りんご酢	0.8	
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	4.5	6
	ぶどうゼリー	▲	ぶどうゼリー	1個	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
	756	33.0	21.0	2.5	295	90	2.1	359	0.49	0.66	25	3.2

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月19日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	じゃがいもの塩こうじ煮		鶏肉	30	1
		●	つきこんにゃく	20	5
			じゃがいも	50	5
			人参	20	3
			玉ねぎ	50	4
		▲	むき枝豆（大豆）	5	4
		▲	塩こうじ	8	
		●	酒	1	
			砂糖	2	5
			塩	0.1	
			なたね油	0.2	6
	（揚）白身魚のフリッター	▲	白身魚のフリッター	50	1
			なたね油	7.5	6
	きのこのペンネ	●	ベーコン	10	1
		●	ペンネマカロニ	8	5
			玉ねぎ	10	4
			小松菜	7	3
			マッシュルーム	7	4
			しめじ	7	4
			おろしにんにく	0.05	4
		●	コンソメ	0.4	
		●	酒	0.7	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.3	6
	野菜ふりかけ	▲	野菜ふりかけ（小袋）	1袋	3
	みかんゼリー	▲	みかんゼリー	1個	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
	857	30.2	25.8	2.3	279	87	2.2	265	0.40	0.55	28	8.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月20日（水）	黒糖パン	●	黒糖パン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	コーンスープ		豚肉	15	1
			人参	8	3
			玉ねぎ	20	4
			とうもろこし	8	4
			とうもろこしペースト	10	4
		●	ポークスープ	4	
		●	濃口しょうゆ	1.4	
			塩	0.65	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	0.56	5
	（揚）鶏肉のから揚げ		鶏肉	70	1
		●	おろししょうが	0.75	4
		●	酒	3	
		●	濃口しょうゆ	4	
		●	でん粉	10	5
			なたね油	7	6
	ラタトゥイユ	●	ベーコン	10	1
			なす	25	4
			玉ねぎ	20	4
			ピーマン	10	3
		●	トマト（缶）	6.5	3
		●	トマトピューレ	6.5	
		●	コンソメ	0.3	
			砂糖	0.1	5
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			オリーブ油	0.7	6
	フルーツナタデココ	●	黄桃（缶）	20	4
		▲	ナタデココ	20	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
	824	36.9	32.3	3.6	327	88	2.1	172	0.56	0.65	16	4.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月21日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	肉団子の中華スープ	▲	肉団子（フライ済み）	30	1
			人参	5	3
			玉ねぎ	25	4
			大根	10	4
			青ねぎ	3	3
		●	中華だし	2	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
	（焼）赤魚のレモンしょうゆかけ		赤魚	1切	1
			なたね油	0.2	6
		▲	レモン果汁	1.5	4
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	2	
		●	でん粉	0.3	5
	豚肉とごぼうのみそ炒め		豚肉	15	1
		●	つきこんにゃく	10	5
			ごぼう	15	4
			人参	8	3
			さやいんげん	5	3
		▲	むき枝豆（大豆）	5	4
		●	赤みそ	3	1
		●	酒	2	
			砂糖	1.5	5
			塩	0.1	
			なたね油	0.1	6
		●	でん粉	0.2	5
	さつまいもきんぴら		さつまいも	25	5
			人参	5	3
		●	みりん	0.3	
			砂糖	0.8	5
		●	濃口しょうゆ	1.4	
			なたね油	0.2	6

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
	740	33.2	17.2	2.3	321	102	3.8	232	0.44	0.48	14	4.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月22日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ハヤシライス		牛肉	25	1
			人参	20	3
			玉ねぎ	50	4
			マッシュルーム	10	4
			おろしにんにく	0.1	4
		▲	ハヤシルウ	16	5
		●	トマトケチャップ	2	
		●	ウスターソース	0.5	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	（揚）チキンカツ	▲	チキンカツ	1個	1
			なたね油	9	6
	大根のサラダ	●	ハム	10	1
			大根	35	4
			きゅうり	10	4
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
		●	イタリアンドレッシング	6	6
	ブロッコリーのソテー		ブロッコリー	30	3
			とうもろこし	5	4
		●	濃口しょうゆ	0.9	
			塩	0.1	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6

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
	853	32.9	30.5	3.4	276	89	2.3	250	0.43	0.54	29	4.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月25日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ミネストローネ（大豆入り）		豚肉	10	1
		●	大豆（レトルト）	10	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	30	4
			パセリ	0.01	3
		●	トマトピューレ	15	
		●	コンソメ	2.5	
		●	トマトケチャップ	5	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	（揚）白身魚フライ	▲	白身魚フライ	1個	1
			なたね油	9	6
	白菜の梅肉和え	●	まぐろ（レトルト）	10	1
			白菜	55	4
		▲	梅肉	2	
		●	みりん	1	
		●	薄口しょうゆ	0.8	
	手作り牛ひじきふりかけ		牛ひき肉	15	1
			ひじき	1	2
		●	酒	0.5	
		●	みりん	1	
			砂糖	1	5
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			なたね油	0.3	6

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
	809	29.6	27.2	2.5	299	95	2.4	173	0.39	0.50	17	4.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月26日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	マーボー厚揚げ	●	豚ひき肉	20	1
		●	厚揚げ	60	1
			人参	25	3
			玉ねぎ	60	4
			にら	5	3
		●	おろししょうが	1	4
			おろしにんにく	0.2	4
		●	赤みそ	7	1
		●	トウバンジャン	0.1	
		●	トマトケチャップ	5	
		●	酒	1	
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			塩	0.25	
			こしょう	0.025	
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	1.5	5
	（揚）ポークコロッケ	▲	ポークコロッケ	1個	5
			なたね油	9	6
	小松菜とエリンギのソテー		鶏肉	15	1
			小松菜	30	3
			エリンギ	10	4
			人参	8	3
		●	薄口しょうゆ	0.8	
			塩	0.3	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	フルーツ杏仁豆腐	▲	杏仁豆腐	20	5
		●	みかん（缶）	20	4

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
	933	28.4	34.7	2.4	434	119	10.0	427	0.53	0.55	32	4.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月27日（水）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	中華スープ		鶏肉	15	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	25	4
			にら	5	3
			えのきたけ	5	4
		●	中華だし	2	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	（焼）豚肉のバーベキューソースかけ		豚肉	3切	1
			塩	0.2	
			黒こしょう	0.02	
			なたね油	0.3	6
			おろしりんご	3	4
		●	おろししょうが	0.1	4
			おろしにんにく	0.1	4
		●	酒	2	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	4	
		●	でん粉	0.5	5
	竹輪と大根の煮物	▲	竹輪	15	1
			大根	50	4
		●	みりん	0.8	
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	2.5	
	くきわかめの炒め物		人参	10	3
			とうもろこし	15	4
			くきわかめ	10	2
		●	みりん	1.3	
			砂糖	1.5	5
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			なたね油	0.2	6

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
	805	32.2	26.8	2.9	274	90	1.9	248	0.73	0.60	16	3.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月28日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豚汁		豚肉	10	1
		●	つきこんにゃく	5	5
			大根	15	4
			ごぼう	15	4
			人参	10	3
			青ねぎ	5	3
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	3.8	1
		●	白みそ	3.8	1
			なたね油	0.2	6
	（揚）鶏肉のあまから揚げ		鶏肉	80	1
			こしょう	0.02	
		●	でん粉	9	5
			なたね油	8	6
		●	おろししょうが	1	4
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	3	
		●	でん粉	0.3	5
	もやしのマスタード和え	▲	焼き豚	5	1
		●	春雨	2	5
			もやし	45	4
			にら	10	3
			とうもろこし	5	4
		▲	つぶ入りマスタード	0.9	
		●	みりん	0.9	
			砂糖	1	5
		●	薄口しょうゆ	2.5	
			なたね油	0.35	6
	かつおふりかけ	▲	かつおふりかけ（小袋）	1袋	1
	黄桃缶	●	黄桃（缶）	30	4

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
	858	34.5	30.4	2.5	283	99	2.6	225	0.45	0.57	15	4.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
9月29日（金）お月見メニュー	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	すき焼き煮		牛肉	20	1
		▲	焼き豆腐	40	1
		▲	焼きふ	2	5
		●	つきこんにゃく	20	5
			白菜	40	4
			人参	10	3
			玉ねぎ	40	4
			白ねぎ	8	4
		●	酒	1	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	8	
			なたね油	0.2	6
	（揚）いかナゲット	▲	いかナゲット	3個	1
			なたね油	6	6
	ほうれん草のごま和え	●	まぐろ（レトルト）	10	1
			ほうれん草	45	3
			人参	10	3
			白すりごま	0.6	6
			砂糖	0.8	5
		●	濃口しょうゆ	2.3	
	お月見団子	▲	お月見団子	3個	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
	907	28.0	35.6	2.3	327	119	3.0	387	0.31	0.51	32	5.2