

# 中学校給食予定献立表

## 令和5年(2023年)10月(B献立)

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

●の食品群

- 1群…たんばく質が多く、おむに脂肪や油になる食品
- 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…食糧以外でも消化吸収が多い食品
- 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	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群																																																																																																																													
																				栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分																																																																																																																									
10月2日 (月)	ごはん 牛乳 オニオンスープ じゃがいも 人参 玉ねぎ ほうろ草 ●コンソメ ●薄口しょうゆ 塩 しょう油 なたね油	菜	100	5	10月3日 (火)	ごはん 牛乳 かみかみどん ●つきごんにやく 人参 玉ねぎ ピーマン ほうろ草 まくらげ 白りごま ●赤みそ ●トウモロコシ ●トウモロコシ 炒飯 ●れんこんほき揚げ なたね油	菜	100	5	10月4日 (水)	ごはん 牛乳 野菜のすまし汁 ●青じょうろ ●出し昆布 ●みりん ●薄口しょうゆ 塩 ●りんごスープ ●薄口しょうゆ 塩 なたね油	菜	100	5	10月5日 (木)	ごはん 牛乳 中華スープ ●厚揚げ ●つきごんにやく 大根 人参 ▲なまこ(大葉) 白すりごま ●赤みそ ●みりん ●りんご ●薄口しょうゆ 塩 なたね油	菜	100	5	10月6日 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げと大根のごまみそ菜 ●厚揚げ ●つきごんにやく 大根 人参 ▲なまこ(大葉) 白すりごま ●赤みそ ●みりん ●りんご ●薄口しょうゆ 塩 なたね油	菜	100	5	10月7日 (土)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月8日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月9日 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月10日 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月11日 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月12日 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月13日 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月14日 (土)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月15日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月16日 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月17日 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月18日 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月19日 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月20日 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月21日 (土)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月22日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月23日 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月24日 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月25日 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月26日 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月27日 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月28日 (土)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月29日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5	10月30日 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 なたね油 ●まぐろ(レトルド) プロックコー 人参 ●みりん ●薄口しょうゆ	菜	100	5

# 中学校給食予定献立表

## 令和5年(2023年)10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

●の食品群

- 1群・・・たんばく質が多く、お肉に脂肪や由皮になる食品
- 2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
- 3群・・・色の濃い野菜でビタミン、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・・・酸っぱいもて果糖化合物が多い食品
- 6群・・・油煎食品で脂質が多い食品

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群																	
10月10日	ごはん	米	100	5	10月17日	(補)フライドチキン	鶏肉	70	1	20日	(補)ホークロケット	▲ホークロケット	1個	5	23日	(鶏)鶏肉の蒸ししょうゆ	鶏肉	100	5																	
		牛乳	1本	2			卵	1個	1			野菜	10	1			小麦粉	1本	2	牛乳	1本	2														
		肉類	25	1			▲鶏皮(フライ済み)	1	1			▲肉類(フライ済み)	1	1			▲肉類(フライ済み)	1	1	ジュリエンスープ	1	1														
		じゃがいも	50	5			人参	5	3			玉ねぎ	15	3			人参	15	3	●アルファベットマカロニ	5	5														
		青ねぎ	30	3			玉ねぎ	10	3			人参	15	3			人参	15	3	●人参	10	3														
		まよネ	45	4			●削り節	2	2			玉ねぎ	10	3			人参	15	3	●まよネ	35	4														
		コンソメ	20	2			●出し昆布	0.5	0.5			人参	15	3			人参	15	3	●チキンスープ	10	3														
		塩	13	1			●赤みそ	3.8	1			●出し昆布	0.9	4			人参	15	3	●出し昆布	0.8	0.8														
		●赤みそ	3.8	1			●白みそ	3.8	1			●チキンスープ	3.5	3			人参	15	3	●漬物	0.2	0.2														
		●白みそ	3.8	1			▲かつおフライ	1個	1			●漬物	0.2	0.2			人参	15	3	●漬物	0.2	0.2														
▲かつおフライ	1個	1	▲さばの塩	9	6	●さばの塩	9	6	人参	15	3	●さばの塩	9	6																						
▲さばの塩	9	6	●はんかつソース	5	1	●はんかつソース	5	1	人参	15	3	●はんかつソース	5	1																						
●はんかつソース	5	1	▲竹輪	5	1	●竹輪	5	1	人参	15	3	●竹輪	5	1																						
▲竹輪	5	1	白煮	50	4	白煮	50	4	人参	15	3	●白煮	50	4																						
白煮	50	4	人参	5	3	人参	5	3	人参	15	3	●人参	5	3																						
人参	5	3	●ゆかり	1	1	●ゆかり	1	1	人参	15	3	●ゆかり	1	1																						
●ゆかり	1	1	●漬口しょうゆ	3	1	●漬口しょうゆ	3	1	人参	15	3	●漬口しょうゆ	3	1																						
●漬口しょうゆ	3	1	牛肉	15	1	牛肉	15	1	人参	15	3	●牛肉	15	1																						
牛肉	15	1	ごぼう	20	4	ごぼう	20	4	人参	15	3	●ごぼう	20	4																						
ごぼう	20	4	人参	5	3	人参	5	3	人参	15	3	●人参	5	3																						
人参	5	3	●白すりごま	0.5	0.6	●白すりごま	0.5	0.6	人参	15	3	●白すりごま	0.5	0.6																						
●白すりごま	0.5	0.6	●みりん	0.5	0.4	●みりん	0.5	0.4	人参	15	3	●みりん	0.5	0.4																						
●みりん	0.5	0.4	砂糖	2	5	砂糖	2	5	人参	15	3	●砂糖	2	5																						
砂糖	2	5	●漬口しょうゆ	0.2	6	●漬口しょうゆ	0.2	6	人参	15	3	●漬口しょうゆ	0.2	6																						
●漬口しょうゆ	0.2	6	なたね油	0.2	6	なたね油	0.2	6	人参	15	3	●なたね油	0.2	6																						
なたね油	0.2	6	●まくろ(レトルト)	10	1	●まくろ(レトルト)	10	1	人参	15	3	●まくろ(レトルト)	10	1																						
●まくろ(レトルト)	10	1	▲白煮(大豆)	20	4	▲白煮(大豆)	20	4	人参	15	3	●白煮(大豆)	20	4																						
▲白煮(大豆)	20	4	▲むぎ豆(大豆)	0.2	5	▲むぎ豆(大豆)	0.2	5	人参	15	3	●むぎ豆(大豆)	0.2	5																						
▲むぎ豆(大豆)	0.2	5	砂糖	0.2	5	砂糖	0.2	5	人参	15	3	●砂糖	0.2	5																						
砂糖	0.2	5	●漬口しょうゆ	0.3	5	●漬口しょうゆ	0.3	5	人参	15	3	●漬口しょうゆ	0.3	5																						
●漬口しょうゆ	0.3	5	なたね油	0.3	6	なたね油	0.3	6	人参	15	3	●なたね油	0.3	6																						
なたね油	0.3	6																																		
栄養価	たんぱく質 916 kcal	たんぱく質 36.8g	たんぱく質 34.4g	たんぱく質 3.0g	たんぱく質 411 kcal	たんぱく質 0.82g	たんぱく質 27.11g	たんぱく質 3.2g	たんぱく質 149 kcal	たんぱく質 12.6g	たんぱく質 168.0g	たんぱく質 0.47g	たんぱく質 16.47g	たんぱく質 3.8g	たんぱく質 768 kcal	たんぱく質 31.6g	たんぱく質 22.5g	たんぱく質 2.6g	たんぱく質 304 kcal	たんぱく質 1.9g	たんぱく質 270.0g	たんぱく質 0.45g	たんぱく質 0.55g	たんぱく質 3.8g	たんぱく質 3.8g	たんぱく質 907 kcal	たんぱく質 28.8g	たんぱく質 31.0g	たんぱく質 2.7g	たんぱく質 396 kcal	たんぱく質 10.4g	たんぱく質 333.0g	たんぱく質 0.40g	たんぱく質 0.50g	たんぱく質 3.1g	たんぱく質 6.9g
10月17日	ごはん	米	100	5	10月24日	(補)春巻き	鶏肉	15	1	10月25日	(補)きさみチーズフライ	鶏肉	10	1	10月27日	ごはん	米	100	5																	
		牛乳	1本	2			牛乳	1本	2			牛乳	1本	2			牛乳	1本	2	牛乳	1本	2														
		肉類	25	1			肉類	25	1			肉類	25	1			肉類	25	1	肉類	25	1														
		じゃがいも	30	3			じゃがいも	30	3			じゃがいも	30	3			じゃがいも	30	3	じゃがいも	30	3														
		人参	10	3			人参	10	3			人参	10	3			人参	10	3	人参	10	3														
		玉ねぎ	30	3			玉ねぎ	30	3			玉ねぎ	30	3			玉ねぎ	30	3	玉ねぎ	30	3														
		●おろししょうが	0.15	4			●おろししょうが	0.15	4			●おろししょうが	0.15	4			●おろししょうが	0.15	4	●おろししょうが	0.15	4														
		●おろししょうが	0.15	4			わかめ	0.5	2			わかめ	0.5	2			わかめ	0.5	2	わかめ	0.5	2														
		わかめ	0.5	2			●チキンスープ	10	3			●チキンスープ	10	3			●チキンスープ	10	3	●チキンスープ	10	3														
		●チキンスープ	10	3			●カレー粉	0.8	4			●カレー粉	0.8	4			●カレー粉	0.8	4	●カレー粉	0.8	4														
●カレー粉	0.8	4	●漬口しょうゆ	0.2	6	●漬口しょうゆ	0.2	6	●漬口しょうゆ	0.2	6	●漬口しょうゆ	0.2	6																						
●漬口しょうゆ	0.2	6	塩	0.2	6	塩	0.2	6	塩	0.2	6	塩	0.2	6																						
塩	0.2	6	●ハンバーグ	1.5	6	●ハンバーグ	1.5	6	●ハンバーグ	1.5	6	●ハンバーグ	1.5	6																						
●ハンバーグ	1.5	6	●ウスターソース	0.8	3	●ウスターソース	0.8	3	●ウスターソース	0.8	3	●ウスターソース	0.8	3																						
●ウスターソース	0.8	3	●トマトケチャップ	1.5	6	●トマトケチャップ	1.5	6	●トマトケチャップ	1.5	6	●トマトケチャップ	1.5	6																						
●トマトケチャップ	1.5	6	●漬口しょうゆ	0.2	6	●漬口しょうゆ	0.2	6	●漬口しょうゆ	0.2	6	●漬口しょうゆ	0.2	6																						
●漬口しょうゆ	0.2	6	●まぐろ(レトルト)	10	1	●まぐろ(レトルト)	10	1	●まぐろ(レトルト)	10	1	●まぐろ(レトルト)	10	1																						
●まぐろ(レトルト)	10	1	▲むぎ豆(大豆)	0.2	5	▲むぎ豆(大豆)	0.2	5	▲むぎ豆(大豆)	0.2	5	▲むぎ豆(大豆)	0.2	5																						
▲むぎ豆(大豆)	0.2	5	砂糖	0.2	5	砂糖	0.2	5	砂糖	0.2	5	砂糖	0.2	5																						
砂糖	0.2	5	●漬口しょうゆ	0.3	5	●漬口しょうゆ	0.3	5	●漬口しょうゆ	0.3	5	●漬口しょうゆ	0.3	5																						
●漬口しょうゆ	0.3	5	なたね油	0.3	6	なたね油	0.3	6	なたね油	0.3	6	なたね油	0.3	6																						
なたね油	0.3	6																																		
栄養価	たんぱく質 916 kcal	たんぱく質 36.8g	たんぱく質 34.4g	たんぱく質 3.0g	たんぱく質 411 kcal	たんぱく質 0.82g	たんぱく質 27.11g	たんぱく質 3.2g	たんぱく質 149 kcal	たんぱく質 12.6g	たんぱく質 168.0g	たんぱく質 0.47g	たんぱく質 16.47g	たんぱく質 3.8g	たんぱく質 768 kcal	たんぱく質 31.6g	たんぱく質 22.5g	たんぱく質 2.6g	たんぱく質 304 kcal	たんぱく質 1.9g	たんぱく質 270.0g	たんぱく質 0.45g	たんぱく質 0.55g	たんぱく質 3.8g	たんぱく質 3.8g	たんぱく質 907 kcal	たんぱく質 28.8g	たんぱく質 31.0g	たんぱく質 2.7g	たんぱく質 396 kcal	たんぱく質 10.4g	たんぱく質 333.0g	たんぱく質 0.40g	たんぱく質 0.50g	たんぱく質 3.1g	たんぱく質 6.9g
10月24日	ごはん	米	100	5	10月31日	(鶏)さばのみりんづけ	さば	100	5	10月31日	かぼちゃプリン	プリン	1個	5	10月31日	ごはん	米	100	5																	
		牛乳	1本	2			牛乳	1本	2			牛乳	1本	2			牛乳	1本	2	牛乳	1本	2														
		肉類	25	1			肉類	25	1			肉類	25	1			肉類	25	1	肉類	25	1														
		じゃがいも	30	3			じゃがいも	30	3			じゃがいも	30	3			じゃがいも	30	3	じゃがいも	30	3														
		人参	10	3			人参	10	3			人参	10	3			人参	10	3	人参	10	3														
		玉ねぎ	30	3			玉ねぎ	30	3			玉ねぎ	30	3			玉ねぎ	30	3	玉ねぎ	30	3														
		●おろししょうが	0.15	4			●おろししょうが	0.15	4			●おろししょうが	0.15	4			●おろししょうが	0.15	4	●おろししょうが	0.15	4														
		●おろししょうが	0.15	4			わかめ	0.5	2			わかめ	0.5	2			わかめ	0.5	2	わかめ	0.5	2														
		わかめ	0.5	2			●チキンスープ	10	3			●チキンスープ	10	3			●チキンスープ	10	3	●チキンスープ	10	3														
		●チキンスープ	10	3			●カレー粉	0.8	4			●カレー粉	0.8	4			●カレー粉	0.8	4	●カレー粉	0.8	4														
●カレー粉	0.8	4	●漬口しょうゆ	0.2	6	●漬口しょうゆ	0.2	6	●漬口しょうゆ	0.2	6	●漬口しょうゆ	0.2	6																						
●漬口しょうゆ	0.2	6	塩	0.2	6	塩	0.2	6	塩	0.2	6	塩	0.2	6																						
塩	0.2	6	●ハンバーグ	1.5	6	●ハンバーグ	1.5	6	●ハンバーグ	1.5	6	●ハンバーグ	1.5	6																						
●ハンバーグ	1.5	6	●ウスターソース	0.8	3	●ウスターソース	0.8	3	●ウスターソース	0.8	3	●ウスターソース	0.8	3																						
●ウスターソース	0.8	3	●トマトケチャップ	1.5	6	●トマトケチャップ	1.5	6	●トマトケチャップ	1.5	6	●トマトケチャップ	1.5	6																						
●トマトケチャップ	1.5	6	●漬口しょうゆ	0.2	6	●漬口しょうゆ	0.2	6	●漬口しょうゆ	0.2	6	●漬口しょうゆ	0.2	6																						
●漬口しょうゆ	0.2	6	●まぐろ(レトルト)	10	1	●まぐろ(レトルト)	10	1	●まぐろ(レトルト)	10	1	●まぐろ(レトルト)	10	1																						
●まぐろ(レトルト)	10	1	▲むぎ豆(大豆)	0.2	5	▲むぎ豆(大豆)	0.2	5	▲むぎ豆(大豆)	0.2	5	▲むぎ豆(大豆)	0.2	5																						
▲むぎ豆(大豆)	0.2	5	砂糖	0.2	5	砂糖	0.2	5	砂糖	0.2	5	砂糖	0.2	5																						
砂糖	0.2	5	●漬口しょうゆ	0.3	5	●漬口しょうゆ	0.3	5	●漬口しょうゆ	0.3	5	●漬口しょうゆ	0.3	5																						
●漬口しょうゆ	0.3	5	なたね油	0.3	6	なたね油	0.3	6	なたね油	0.3	6	なたね油	0.3	6																						
なたね油	0.3	6																																		
栄養価	たんぱく質 916 kcal	たんぱく質 36.8g	たんぱく質 34.4g	たんぱく質 3.0g	たんぱく質 411 kcal	たんぱく質 0.82g	たんぱく質 27.11g	たんぱく質 3.2g	たんぱく質 149 kcal	たんぱく質 12.6g	たんぱく質 168.0g	たんぱく質 0.47g	たんぱく質 16.47g	たんぱく質 3.8g	たんぱく質 768 kcal																					