学校給食 10月号（A）

豊中市教育委員会
第640号

お問い合せ
(6843)−9101　学校給食課
(6843)−9102　原田学校給食センター
(6152)−9501　走井学校給食センター

学校給食予定献立表
平成29年（2017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
10月2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
	こんぶのつくだに		▲こんぶのつくだに	1ふくろ	赤
	まめとじゃがいものうまに		けいにく	20	赤
			だいず	10	赤
			●ねじりこんにゃく	20	
			さんどまめ	5	緑
			じゃがいも	40	黄
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	40	緑
			●さけ(酒)	1	黄
			●さとう	2.5	
			●しょうゆ	5.5	
			ししお	0.1	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	こんさいいりまるてん		▲こんさいいりまるてん	40	赤
	ぶどう		きょほう	50	緑
栄養価	エネルギー kcal: 615	たんぱく質 g: 23.4	脂肪 g: 13.7	ナトリウム(食塩相当量) g: 2.5	カルシウム mg: 311
	鉄 mg: 1.8	ビタミン A μgRE: 231	B1 mg: 0.28	B2 mg: 0.47	C mg: 21
	食物繊維 g: 4.3				
10月3日（火）	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
	ワンタンスープ		ぶたにく	10	赤
			▲ワンタンのかわ	4	黄
			たまねぎ	10	黄
			にんじん	25	緑
			たまねぎ	0.4	緑
			たほうしいたけ	10	緑
			チンゲンサイ	5	緑
			●ポークスープ	1.8	赤
			●しょうゆ	0.8	
			ししお	0.025	
			こしょう	0.1	
			なたねあぶら	60	黄
			ささまいも	2.5	黄
	さつまきなこ		▲さとう	6	黄
			●しょうゆ	0.7	
			なたねあぶら	6	黄
	ぎゅうにくのカレーに		ぎゅうにく	15	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	30	緑
			●トマトソース	4	緑
			●さっきんカレーこ	0.3	
			●ウスターソース	3	
			ししお	0.1	
			こしょう	0.015	
			なたねあぶら	0.1	黄
栄養価	658	22.8	23.2	2.7	333	1.7	201	0.38	0.49	25	5.0
10月4日（水）	ざっこくいりごはん		こめ	63.5	黄
			▲ざっこくまい	6.5	黄
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	けいにくとうずらたまご のあまずに		けいにく	20	赤
			○うずらたまご(水煮)	30	赤
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	50	緑
			はくさい	30	緑
			エリンギ	8	緑
			●チキンスープ	8	赤
			●でんぷん	1.5	黄
			●さけ(酒)	1	
			さとう	3	黄
			●すし	3	
			●しょうゆ	4	
			ししお	0.1	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	ぶたにくのスタミナあげ		ぶたにく	40	赤
			ぶつちりしょうが	0.3	緑
			●しょうゆ	1	
			●さけ(酒)	1	
			●でんぷん	9	黄
			おろしにんにく	0.1	緑
			●しょうゆ	2	
			●みりん	1	
			さとう	0.7	黄
			なたねあぶら	4	黄
	おつきみゼリー(直送)		▲おつきみゼリー	1こ	黄
栄養価	752	27.8	26.5	1.7	333	3.3	375	0.51	0.61	23	4.4
10月5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
	スープに		ぶたにく	25	赤
			●ミックスビーンズ	12	黄
			にんじん	15	緑
			たまねぎ	40	緑
			じゃがいも	50	黄
			ブラウンマッシュルーム	8	緑
			●ポークスープ	5	赤
			●しょうゆ	2	
			ししお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	ウインナーソーセージ		●ウインナーソーセージ	1ぼん	赤
	ごぼうサラダ ドレッシング(クラス1本)		●まぐろ(レトルト)	10	赤
			にんじん	10	緑
			ごぼう	20	黄
			▲ごまドレッシング(クラス1本)	7.5	黄
栄養価	650	28.4	25.9	2.4	312	1.8	250	0.57	0.58	25	6.0

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6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
	のりのつくだに		▲のりのつくだに	1ふくろ	赤
	よしのじる		●とうふ	20	赤
			●こんにゃく	10	
			にんじん	15	緑
			たまねぎ	20	緑
			あおねぎ	5	緑
			だしこんぶ	0.2	赤
			●けずりぶし	2	赤
			●でんぷん	1.8	黄
			●しょうゆ	1.8	
			しお	0.8	
	(揚)いわしのフライ ソース(クラス1本)		▲いわしのフライ	1こ	赤
			なたねあぶら	4	黄
			●ちゅうのうソース(クラス1本)	4	
	とりそぼろとこまつなのいためもの		▲とりそぼろ	10	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	10	緑
			こまつな	25	緑
			さとう	0.5	黄
			●しょうゆ	0.5	
			●オイスターソース	1	赤
			しお	0.05	
			こしょう	0.015	
			なたねあぶら	0.1	黄
			●でんぷん	0.5	黄
栄養価	エネルギー kcal: 607	たんぱく質 g: 22.7	脂肪 g: 19.1	ナトリウム(食塩相当量) g: 2.2	カルシウム mg: 317
	鉄 mg: 2.6	ビタミン A μgRE: 311	B1 mg: 0.24	B2 mg: 0.49	C mg: 18
	食物繊維 g: 2.7				
10月10日（火）	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
	いちごジャム		▲いちごジャム	1ふくろ	黄
	マカロニスープ		▲ショルダーベーコン	10	赤
			▲ホイールマカロニ	5	黄
			たまねぎ	30	緑
			チンゲンサイ	15	緑
			エリンギ	5	緑
			●ポークスープ	5	赤
			●しょうゆ	1.8	
			しお	0.7	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)ぶたにくのケチャップソースかけ		ぶたにく	1まい	赤
			しお	0.1	
			こしょう	0.015	
			●トマトケチャップ	5	緑
			さとう	1	黄
			●ウスターソース	2	
			●まぐろ(レトルト)	10	赤
			にんじん	5	緑
	ツナポテトサラダ ドレッシング(クラス1本)		じゃがいも	30	黄
			さとう	0.3	黄
			●す	0.5	
			しお	0.2	
			▲マヨネーズふうドレッシング(クラス1本)	5	黄
栄養価	576	29.0	17.7	3.0	301	1.5	141	0.65	0.52	22	3.1
10月11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
	けいにくとじゃがいものにもの		けいにく	25	赤
			にんじん	20	緑
			じゃがいも	45	黄
			だいこん	25	緑
			●ねじりこんにゃく	20	
			しめじ	8	緑
			さんどまめ	7	緑
			●けずりぶし	1	赤
			●みりん	1	
			●さけ(酒)	1	
			●しょうゆ	2	
			しお	0.5	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	ひじきサラダ		●やきぶた	5	赤
			にんじん	10	緑
			もやし	20	緑
			とうもろこし	5	緑
			●あじつけひじき	2	赤
			しろいりごま	1	黄
			さとう	0.5	黄
			●す	1	
			しお	0.4	
			●ごまあぶら	1	黄
	なっとう(直送)		▲なっとう	1こ	赤
栄養価	594	24.2	16.5	2.2	314	2.5	302	0.31	0.60	24	5.6
10月12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
	ちゅうかスープ		●やきぶた	10	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	25	緑
			しめじ	5	緑
			●たけのこ(水煮)	10	緑
			にら	3	緑
			●ポークスープ	5	赤
			●しょうゆ	1.8	
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
			●ごまあぶら	0.2	黄
			なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)モウカサメのたつたあげ		▲モウカサメのたつたあげ	1きれ	赤
			なたねあぶら	4	黄
			ぶたにく	8	赤
			●ちくわ	4	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	15	緑
			もやし	8	緑
			キャベツ	20	緑
	ミニやきそば		●そくせきそば	10	黄
			●ウスターソース	2	
			●とんかつソース	2	
			しお	0.1	
			こしょう	0.015	
			なたねあぶら	0.1	黄
栄養価	エネルギー kcal: 595	たんぱく質 g: 28.5	脂肪 g: 21.1	ナトリウム(食塩相当量) g: 3.0	カルシウム mg: 394
	鉄 mg: 1.5	ビタミン A μgRE: 203	B1 mg: 0.41	B2 mg: 0.51	C mg: 16
	食物繊維 g: 3.7				
10月13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
	なめこじる		●とうふ	15	赤
			▲いちょうがたかまぼこ	5	赤
			たまねぎ	15	緑
			はくさい	10	緑
			あおねぎ	5	緑
			▲なめこ(水煮)	15	緑
			▲にぼしこ	2	赤
			●みそ	9	赤
			たちうお	1きれ	赤
			ゆずかじゅう	1.5	
	(揚)たちうおの ゆずしょうゆかけ		さとう	2	黄
			●しょうゆ	2	
			●でんぷん	0.2	黄
			けいにく	10	赤
			○たまご	10	赤
			▲こうやどうふ(粉末)	3	赤
			●こうすあげ	3	赤
			にんじん	5	緑
			さんどまめ	2	緑
	たまごとおからのいりに		▲あじつけしいたけ	1	緑
			●けずりぶし	1	赤
			●さけ(酒)	1	
			さとう	1	黄
			●みりん	1	
			●しょうゆ	1.5	
			しお	0.1	
			こしょう	0.015	
			なたねあぶら	0.1	黄
栄養価	633	28.1	22.1	3.2	329	1.9	165	0.19	0.44	8	1.6
10月16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
	わかめのすましじる		にんじん	10	緑
			たまねぎ	40	緑
			●たけのこ(水煮)	5	緑
			えのきたけ	7	緑
			わかめ	0.6	赤
			●けずりぶし	2	赤
			だしこんぶ	0.2	赤
			●しょうゆ	1.8	
			しお	0.7	
	(揚)コロッケ ソース(クラス1本)		▲コロッケ	1こ	黄
			なたねあぶら	6	黄
			●ちゅうのうソース(クラス1本)	4	
	ぶたにくとだいずのみそいため		ぶたにく	15	赤
			だいず	15	赤
			さんどまめ	5	緑
			●つきこんにゃく	10	
			●でんぷん	0.2	黄
			●あかみそ	3	赤
			●さけ(酒)	2	
			さとう	1.5	黄
			●しょうゆ	1	
			しお	0.1	
			こしょう	0.015	
			なたねあぶら	0.1	黄
栄養価	647	22.9	19.9	2.6	276	1.8	152	0.42	0.41	9	4.0
10月17日（火）	アップルパン1こ		●アップルパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	にくだんごのケチャップに		▲にくだんご	30	赤
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	35	緑
			じゃがいも	30	黄
			エリンギ	10	緑
			むきえだまめ(大豆)	5	緑
			●エルボマカロニ	10	黄
			●トマトソース	11	緑
			●トマトケチャップ	11	緑
			●あかワイン	1	
			●ポークスープ	5	赤
			●ウスターソース	2	
			しお	0.5	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)さけのとうにゅう ホワイトソースかけ		さけ	1きれ	赤
			▲とうにゅう	10	赤
			●ポークスープ	2	赤
			●でんぷん	0.3	
			しお	0.1	
	コールスローサラダ ドレッシング(クラス1本)		にんじん	10	緑
			キャベツ	35	緑
			とうもろこし	5	黄
			▲コーンドレッシング(クラス1本)	5	黄
栄養価	669	33.0	18.2	3.9	325	1.7	296	0.46	0.59	34	5.5

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18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
	ビーンズカレーライス		ぶたにく	20	赤
			ひよこまめ	15	黄
			レンズまめ	5	黄
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	50	緑
			じゃがいも	30	黄
			とうもろこし	7	緑
			つちしょうが	0.5	緑
			おろしにんにく	0.3	緑
			●ソテードオニオン	3	緑
			●チャツネ	5	黄
			●ポークスープ	10	赤
			○こむぎこ	5	黄
			●カレーこ	0.5	
			ターメリック	0.2	
			なたねあぶら	3.5	黄
			●ウスターソース	2	
			●とんかつソース	1	
			しお	1	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	たまねぎいりオムレツ		▲たまねぎいりオムレツ	1こ	赤
			●アロエ	20	緑
	アロエいりフルーツミックス		●みかん(袋)	20	緑
			●おうとう(袋)	20	緑
栄養価	エネルギー kcal: 693	たんぱく質 g: 25.4	脂肪 g: 17.9	ナトリウム(食塩相当量) g: 2.0	カルシウム mg: 287
	鉄 mg: 1.9	ビタミン A μgRE: 233	B1 mg: 0.45	B2 mg: 0.53	C mg: 37
	食物繊維 g: 5.4				
10月19日（木）	ミルクツイスト1こ		●ミルクツイスト1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	はくさいのスープ		ぶたにく	10	赤
			はくさい	30	緑
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	15	緑
			●ポークスープ	5	赤
			●しょうゆ	1.8	
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)ミンチカツ ソース(クラス1本)		▲ミンチカツ	1こ	赤
			なたねあぶら	5	黄
			●ちゅうのうソース(クラス1本)	4	
	きのこスパゲティ		●カットベーコン	10	赤
			しめじ	5	緑
			▲たもぎたけ(水煮)	10	緑
			えのきたけ	5	緑
			たまねぎ	5	緑
			●スパゲティ(Uカット)	10	黄
			おろしにんにく	0.1	緑
			●しょうゆ	2	
			しお	0.1	
			オリーブあぶら	0.2	黄
栄養価	682	28.9	26.7	3.1	335	1.3	156	0.50	0.58	10	4.2
10月20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
	あつあげとさといものごまみそに		けいにく	25	赤
			●あつあげ	40	赤
			さといも	45	黄
			●ねじりこんにゃく	20	
			にんじん	20	緑
			しろすりごま	1	黄
			●けずりぶし	1	赤
			●みりん	1	
			●あかみそ	8	赤
			●さけ(酒)	1	
			さとう	1.5	黄
			●しょうゆ	1.5	
			しお	0.05	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)さばのしおやき		さば	1きれ	赤
			さんどまめ	20	緑
			にんじん	10	緑
			もやし	10	緑
	さんどまめのゆずふうみあえ		ゆずかじゅう	1.5	緑
			さとう	1.5	黄
			●しょうゆ	1.5	
栄養価	711	29.2	26.0	2.7	327	2.7	325	0.29	0.58	9	3.2
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
	さつまじる		ぶたにく	10	赤
			さつまいも	25	黄
			●こんにゃく	10	
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			あおねぎ	5	緑
			▲にぼしこ	2	赤
			●みそ	9	赤
			しお	0.045	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)チキンナゲット		▲チキンナゲット	2こ	赤
			なたねあぶら	4	黄
			キャベツ	30	緑
	キャベツのおかかあえ かつおぶし(クラス1袋)		もやし	15	緑
			さとう	0.5	黄
			●しょうゆ	1.5	
			かつおぶし(クラス1袋)	0.8	赤
栄養価	608	22.6	17.8	2.0	313	3.5	160	0.31	0.38	27	2.6

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（火）	こめことうにゅうパン１こ		●こめことうにゅうパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
			ぶたにく	15	赤
			あおねぎ	5	赤
			たまねぎ	30	緑
			にんじん	10	緑
	フォー		●たけのこ（水煮）	5	緑
			▲クィッティオ	8	緑
			●ポークスープ	8	緑
			●しょうゆ	1.8	緑
			▲ヌクマム	0.8	赤
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	揚えびシュウマイ		▲えびシュウマイ	2こ	赤
			なたねあぶら	4	黄
			●やきぶた	10	赤
			にんじん	5	赤
			たまねぎ	10	緑
			はくさい	20	緑
			にら	3	緑
	ちゅうかいため		●オイスターソース	0.5	赤
			●でんぷん	0.2	黄
			●さけ(酒)	1	
			●しょうゆ	1	
			しお	0.1	
			こしょう	0.015	
			●ごまあぶら	0.3	黄
栄養価	エネルギー kcal: 619	たんぱく質 g: 29.4	脂肪 g: 23.5	ナトリウム(食塩相当量) g: 3.2	カルシウム mg: 277
	鉄 mg: 1.1	ビタミン A μgRE: 200	ビタミン B1 mg: 0.37	ビタミン B2 mg: 0.39	ビタミン C mg: 13
	食物繊維 g: 2.8				
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ぽん	赤
			ぶたにく	10	赤
			●なるとかまぼこ	5	赤
			●うすあげ	3	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	30	緑
	もずくじる		えのきたけ	5	緑
			あおねぎ	5	緑
			かんそうもずく	0.6	赤
			●けずりぶし	2	
			●しょうゆ	1.8	
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	焼シルバーのレモンしょうゆかけ		シルバー(魚)	1きれ	赤
			レモンかじゅう	1.5	
			さとう	2	黄
			●しょうゆ	2	
			●でんぷん	0.2	黄
			けいにく	10	赤
			○たまご	20	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	15	緑
			みつば	3	緑
	おやこに		●さけ(酒)	1	
			さとう	1	黄
			●しょうゆ	2	
			しお	0.05	
			こしょう	0.015	
			なたねあぶら	0.1	黄
栄養価	584	28.7	17.1	2.6	282	1.8	278	0.30	0.55	9	2.3
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ぽん	赤
			けいにく	15	赤
			かいばしら	15	赤
			しろいんげんまめ	10	黄
			じゃがいも	30	黄
			にんじん	15	緑
			たまねぎ	50	緑
	チャウダー		●チキンスープ	8	赤
			こめこ	2.5	黄
			○ぎゅうにゅう	15	赤
			●バター	1	黄
			しお	0.9	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	焼ハンバーグケチャップ(クラス1本)		▲ポークハンバーグ	1こ	赤
			●トマトケチャップ(クラス1本)	4	赤
			●まぐろ(レトルト)	10	赤
	ツナとだいこんのサラダドレッシング(クラス1本)		にんじん	5	緑
			だいこん	30	緑
			しお	0.1	
			▲ごまドレッシング(クラス1本)	5	黄
栄養価	661	30.7	23.5	2.9	331	1.6	270	0.47	0.57	23	5.5

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27日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
			けいにく	20	赤
			▲やきどうふ	40	赤
			●あっしゅくふ	2	黄
			●つきこんにゃく	20	
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	40	緑
	とりすきに		しろねぎ	8	緑
			はくさい	30	緑
			●さけ(酒)	1	
			さとう	2.5	黄
			●しょうゆ	5.5	
			しお	0.1	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	焼ほっけのいちやぼし		ほっけ	1きれ	赤
			●やきぶた	15	赤
			にんじん	5	赤
			さんどまめ	3	緑
			●たけのこ(水煮)	10	緑
			●はるさめ	5	緑
	はるさめのあまずいため		さとう	2	黄
			●す	2	
			●しょうゆ	2	
			しお	0.05	
			なたねあぶら	0.1	黄
栄養価	エネルギー kcal: 603	たんぱく質 g: 28.0	脂肪 g: 15.2	ナトリウム(食塩相当量) g: 1.9	カルシウム mg: 310
	鉄 mg: 1.9	ビタミン A μgRE: 206	ビタミン B1 mg: 0.35	ビタミン B2 mg: 0.48	ビタミン C mg: 12
	食物繊維 g: 2.4				
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ぽん	赤
			じゃがいも	35	黄
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
	じゃがいものみそしる		あおねぎ	5	緑
			▲にぼしこ	2	赤
			●みそ	9	赤
			▲いかフライ	1こ	赤
	揚いかフライ		なたねあぶら	4	黄
			●ちくわ	10	赤
			にんじん	5	緑
			ほうれんそう	30	緑
	ちくわとほうれんそうのごまあえ		しろすりごま	1	黄
			さとう	1	黄
			●しょうゆ	2	
栄養価	587	22.9	14.5	2.3	324	2.0	294	0.23	0.40	29	3.1
10月31日（火）	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ぽん	赤
			●カットベーコン	15	赤
			にんじん	15	緑
			たまねぎ	30	緑
			チンゲンサイ	10	緑
			ブラウンマッシュルーム	5	緑
			エリンギ	10	緑
	クリームスープスパゲティ		●ポークスープ	5	赤
			●スパゲティ(Uカット)	12	黄
			●しろワイン	1	
			○ぎゅうにゅう	15	赤
			●バター	1	黄
			こめこ	2	黄
			しお	0.7	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	焼けいにくのてりやき		けいにく	1きれ	赤
			しお	0.1	
			こしょう	0.015	
			●みりん	1	
			さとう	1.5	黄
			●しょうゆ	2	
			●でんぷん	0.3	黄
	かぼちゃのサラダドレッシング(クラス1本)		●まぐろ(レトルト)	15	赤
			たまねぎ	10	緑
			かぼちゃ	25	緑
			しお	0.1	
			さとう	0.3	黄
			●す	0.5	
			▲マヨネーズふうドレッシング(クラス1本)	5	黄
	ミニゼリー		▲かぼちゃゼリー	1こ	黄
栄養価	719	32.5	28.7	2.8	319	1.3	390	0.35	0.61	21	4.0

学校給食用半製品・加工品の配合表

10月2日 こんぶのつくだに	10月2日 こんさいいりまるてん	10月3日 ワンタンのかわ	10月3日 きなこ	10月4日 ざっこくまい	10月4日 おつきみゼリー
しょうゆ 砂糖 昆布 酵母エキス 寒天 **（小麦・大豆由来の原材料を含む）** ※同一ラインで鶏肉・鯖・くるみ・ごまを含む食品を製造	すけそう鱈、いとより鯛 馬鈴薯でん粉、玉ねぎ にんじん、きざみごぼう 本みりん、食塩 魚介エキス （鰹・鮪・とうもろこし） 砂糖、菜種油 ※同一ラインで小麦・えび・カニ・イカを含む食品を製造	小麦粉 かんすい 食塩 **（小麦由来の原材料を含む）**	大豆 **（大豆由来の原材料を含む）** ※同一ラインで卵・乳・小麦・えび・鶏肉・鮭・山芹・ゼラチン・ごまを含む食品を製造	大麦、はだか麦 もち玄米、青肌玄米 黒米、発芽玄米、はと麦 もちきび、もちあわ もち麦、ひえ、緑米 赤米、たかきび、大豆 アマランサス **（大豆由来の原材料を含む）** ※同一ラインで小麦・そば・ゼラチン・ごまを含む食品を製造	ぶどう果汁（濃縮還元） 水あめ、砂糖 ぶどう糖果糖液糖 温州みかん果汁（濃縮還元） 水溶性食物繊維、ぶどう糖、米油 寒天、乳酸カルシウム ゲル化剤（増粘多糖類） 酸味料、乳化剤、香料 クエン酸鉄ナトリウム ビタミンC カロチノイド色素

※毎日はしを持参しましょう。

10月5・26日 ごまドレッシング	10月6日 いわしのフライ	10月6日 のりのつくだに	10月6日 とりそぼろ	10月10日 いちごジャム
菜種油、ごま油、砂糖 水あめ、しょうゆ、ごま 醸造酢、食塩、乳化剤 酵母エキスパウダー 増粘剤（キサンタンガム） **（小麦・大豆・ごま由来の原材料を含む）**	真鰯 パン粉（イーストフード・ビタミンC） コーンフラワー、とうもろこしでん粉 タピオカでん粉、小麦粉 大豆繊維、食塩、ぶどう糖 大豆たん白 **（小麦・大豆由来の原材料を含む）** ※同一ラインでイカ・鮭・鯖・ゼラチン・ごまを含む食品を製造	海苔、しょうゆ、砂糖 水あめ、馬鈴薯でん粉 酵母エキス、寒天 **（小麦・大豆由来の原材料を含む）** **※海苔は、かに、えびが混ざる漁法で採取しています。**	鶏肉 菜種油 **（鶏肉由来の原材料を含む）**	砂糖 水あめ いちご ゲル化剤（ペクチン） 酸味料

10月10日 ショルダーベーコン	10月10日 ホイールマカロニ	10月10・31日 マヨネーズふうドレッシング	10月11日 なっとう	10月12日 モウカサメのたつたあげ
豚肉、食塩 砂糖、香辛料 **（豚肉由来の原材料を含む）** ※同一ラインで小麦・牛肉・大豆を含む食品を製造	小麦 **（小麦由来の原材料を含む）**	大豆油、菜種油、醸造酢、食塩 砂糖、粉末状大豆たん白、香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤（加工でん粉・キサンタンガム） 調味料（有機酸等） 香辛料抽出物 **（大豆・りんご由来の原材料を含む）** ※同一ラインで卵を含む食品を製造	大豆、納豆菌 しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖 食塩、砂糖、水あめ 鰹エキス、醸造酢 昆布エキス、酵母エキス 魚しょう、みりん、白菜エキス **（小麦・大豆由来の原材料を含む）**	モウカサメ 馬鈴薯でん粉、しょうゆ みりん、しょうが **（小麦・大豆由来の原材料を含む）** ※同一ラインで乳・イカ・鮭・鯖・ごまを含む食品を製造

10月13日 なめこ（水煮）	10月13日 あじつけしいたけ	10月13日 いちょうがたかまぼこ	10月13日 こうやどうふ（粉末）	10月13・23・30日 にぼしこ
なめこ ｐＨ調整剤 ※同一ラインで小麦・牛肉・鶏肉・豚肉・鯖・りんご・大豆・松茸・ごまを含む食品を製造	砂糖 しょうゆ しいたけ **（小麦・大豆由来の原材料を含む）** ※同一ラインでえび・イカ・ごまを含む食品を製造	すけそう鱈、南瓜 馬鈴薯でん粉、砂糖 発酵調味料、食塩 タピオカでん粉 ※同一ラインで小麦・大豆を含む食品を製造 **※原材料の魚肉には魚の皮が入る場合があります。**	大豆 炭酸カリウム 豆腐用凝固剤 **（大豆由来の原材料を含む）**	かたくち鰯 食塩 ※同一ラインでえび・カニ・イカを含む食品を製造 **※本製品に使用するかたくち鰯は、えび、カニ、イカが混ざる漁法で採取しています。**

10月16日 コロッケ	10月17日 コーンドレッシング	10月17日 にくだんご	10月17日 とうにゅう	10月18日 たまねぎいりオムレツ
じゃがいも、玉ねぎ 豚肉、乾燥マッシュポテト 砂糖、大豆油、しょうゆ 食塩、香辛料、パン粉 米粉、小麦粉 **（小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む）** ※同一ラインで卵・乳・えび・カニ・牛肉・鶏肉・鮭・鯖・オレンジ・バナナ・桃・りんご・ごまを含む食品を製造	菜種油、醸造酢 砂糖、食塩 スイートコーンパウダー 玉ねぎ、酒精 増粘剤（加工でん粉・キサンタンガム） 酵母エキスパウダー スイートコーン、乳化剤 酸味料、にんじんエキス プルーン、レモン果汁、香料	豚肉、玉ねぎ、パン粉 馬鈴薯でん粉 小麦たん白、砂糖 食塩、酵母エキス 香辛料 **（小麦・豚肉由来の原材料を含む）**	大豆 **（大豆由来の原材料を含む）**	卵、玉ねぎ、しょうゆ ぶどう糖果糖液糖 鰹エキス 煮干しエキス とうもろこしでん粉 砂糖、食塩 こしょう、菜種油 **（卵・小麦・大豆由来の原材料を含む）** ※同一ラインで乳・カニ・鶏肉・豚肉を含む食品を製造

10月19日 たもぎたけ（水煮）	10月19日 ミンチカツ	10月23日 チキンナゲット	10月24日 えびシュウマイ	10月24日 クィッティオ
たもぎたけ 食塩	豚肉、玉ねぎ、パン粉 馬鈴薯でん粉、粒状大豆たん白 しょうゆもろみ、砂糖 ポークエキス、食塩 黒こしょう、大豆カレー粉 紅花油、タピオカでん粉 増粘多糖類 **（小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む）** ※同一ラインで卵・乳・えび・カニ・牛肉・鶏肉・イカ・鮭・鯖・りんご・山芋・ゼラチン・ごまを含む食品を製造	鶏肉、粒状大豆たん白 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 小麦粉、クラッカー粉 小麦でん粉、とうもろこしでん粉 馬鈴薯でん粉、コーンフラワー 米粉、ぶどう糖、粉末しょうゆ パーム油、加工でん粉 トレハロース、膨張剤 ピロリン酸第二鉄 カロチノイド色素、紅麹色素 **（小麦・大豆・鶏肉由来の原材料を含む）**	えび、鱈、玉ねぎ、パン粉 馬鈴薯でん粉 食用精製加工油脂 砂糖、食塩、帆立エキス 還元水あめ、えびエキス たん白加水分解物 酵母エキス、デキストリン 香辛料、小麦粉 **（小麦・えび由来の原材料を含む）** ※同一ラインで卵・乳・カニ・牛肉・鶏肉・豚肉・イカ・鮭・鯖・りんご・大豆・山芋・ゼラチン・ごまを含む食品を製造	米 馬鈴薯でん粉

10月24日 ヌクマム	10月26日 ポークハンバーグ	10月27日 やきどうふ	10月30日 いかフライ	10月31日 かぼちゃゼリー
魚エキス 食塩 ※同一ラインでえび・カニを含む食品を製造 **※ヌクマムは、かたくち鰯のエキスです。**	豚肉 玉ねぎ にんじん パン粉 馬鈴薯でん粉 トマトケチャップ 砂糖、食塩 香辛料 **（小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む）**	丸大豆 加工でん粉 豆腐用凝固剤 **（大豆由来の原材料を含む）** ※同一ラインで卵・小麦を含む食品を製造	イカ、パン粉 小麦粉、食塩、こしょう **（小麦・イカ由来の原材料を含む）** ※同一ラインで卵・乳・落花生・えび・牛肉・鶏肉・豚肉・鮭・鯖・りんご・大豆・山芋・ゼラチン・ごまを含む食品を製造	異性化液糖 かぼちゃピューレ オレンジ濃縮果汁 レモン濃縮果汁 ゲル化剤（増粘多糖類） 酸味料、香料、カロテン色素 **（オレンジ・大豆由来の原材料を含む）** ※同一ラインで卵・乳・牛肉・鶏肉・豚肉・桃・りんご・ゼラチン・ごまを含む食品を製造

豊中市のホームページ 及び 携帯サイト　http://www.city.toyonaka.osaka.jp/　**材料及び献立名は都合により変わることがあります。**