

# 中学校給食予定献立表

令和6年(2024年)7・8月(A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

<食品名の左にある「○・▲・●」の記号について>

○小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

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・・・色の濃い野菜や豆、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

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日 (月)	献立名	食品名	重量 (g)	食品群	実施日 (月)	献立名	食品名	重量 (g)	食品群	実施日 (月)	献立名	食品名	重量 (g)	食品群	実施日 (月)	献立名	食品名	重量 (g)	食品群	実施日 (月)	献立名	食品名	重量 (g)	食品群																																																																						
																									たんぱく質 g	たんぱく質 kcal	たんぱく質 g	たんぱく質 kcal	たんぱく質 g	たんぱく質 kcal	たんぱく質 g	たんぱく質 kcal	たんぱく質 g	たんぱく質 kcal	たんぱく質 g	たんぱく質 kcal	たんぱく質 g	たんぱく質 kcal	たんぱく質 g	たんぱく質 kcal	たんぱく質 g	たんぱく質 kcal																																																				
7月1日 (月)	ごはん 牛乳 肉団子の中華スープ	米	100	5	7月1日 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいもの塩こうじ煮	米	100	5	7月3日 (水)	コッペパン 牛乳 ジュリエンスープ	●コッペパン	1個	5	7月5日 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のマスタード炒め	米	100	5	7月7日 (日)	ごはん 牛乳 かき玉汁	米	100	5																																																																						
		7月8日 (月)	(揚)かぼちゃチーズフライ ぶるぶる寒天サラダ	かぼちゃチーズフライ			1個	3	7月8日 (火)			(焼)鶏肉の照り焼き	鶏肉	2切			1	7月10日 (水)	ラタトゥイユ			●ウインナーソーセージ(輪切り)	15	1	7月12日 (金)	(揚)いかナゲット	いかナゲット	3個	1	7月14日 (日)	ごはん 牛乳 かき玉汁	米	100	5																																																												
				7月15日 (月)			小松菜の和え物	小松菜					35	3			7月15日 (火)					スバゲティ・ポリタン	●スバゲティ	10			5	7月17日 (水)	ミルククリーム ピクルス			●ミルククリーム	1袋	6	7月19日 (金)	ごはん 牛乳 かき玉汁	米	100	5	7月21日 (日)	ごはん 牛乳 かき玉汁	米	100	5																																																		
								7月22日 (月)					プロッコリーのマリネ	プロッコリー									30	3			7月22日 (火)					プロッコリーのマリネ	●まぐろ(シトルト)	5			1	7月24日 (水)	ごはん 牛乳 かき玉汁			米	100	5	7月26日 (金)	ごはん 牛乳 かき玉汁	米	100	5	7月28日 (日)	ごはん 牛乳 かき玉汁	米	100	5																																								
														7月29日 (月)									プロッコリーのチーズソテー	プロッコリー									40	3			7月29日 (火)					ほうれん草オムレツ	●ほうれん草オムレツ	1個			1	7月31日 (水)	ごはん 牛乳 かき玉汁			米	100	5	8月2日 (金)	ごはん 牛乳 かき玉汁	米	100	5	8月4日 (日)	ごはん 牛乳 かき玉汁	米	100	5																														
																								8月11日 (月)									ごはん 牛乳 かき玉汁	米									100	5			8月11日 (火)					春雨サラダ	●春雨	6			5	8月13日 (水)	ごはん 牛乳 かき玉汁			米	100	5	8月15日 (金)	ごはん 牛乳 かき玉汁	米	100	5	8月17日 (日)	ごはん 牛乳 かき玉汁	米	100	5																				
																																		8月24日 (月)									ごはん 牛乳 かき玉汁	米									100	5			8月24日 (火)					れんこんのソテー	●れんこん(水煮)	30			4	8月26日 (水)	ごはん 牛乳 かき玉汁			米	100	5	8月28日 (金)	ごはん 牛乳 かき玉汁	米	100	5	8月30日 (日)	ごはん 牛乳 かき玉汁	米	100	5										
																																												8月31日 (月)									ごはん 牛乳 かき玉汁	米									100	5			8月31日 (火)					チンゲン菜のサラダ	●チンゲン菜	30			3	9月2日 (水)	ごはん 牛乳 かき玉汁			米	100	5	9月4日 (金)	ごはん 牛乳 かき玉汁	米	100	5	9月6日 (日)	ごはん 牛乳 かき玉汁	米	100	5

# 中学校給食予定献立表

## 令和6年(2024年)7・8月(A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  
(8643)-9101 学校給食課

<食品名の左にある「○・▲・●」の記号について>

○小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

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...色の濃い野菜やビタミン、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...油脂食品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

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
7月16日(火)	ごはん	米	100	5	7月18日(木)	ごはん	米	100	5	7月18日(木)	ごはん	米	100	5
	牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2
	豚汁	豚肉	12	1		コンソメスープ	●コッペパン	1個	5		マーボー厚揚げ	○豚ひき肉	20	1
		じゃがいも	25	5			○牛乳	1本	2			厚揚げ	60	1
		人参	8	3			●ペーコン	10	1			人参	20	3
		玉ねぎ	15	4			●アルファベットマカロニ	2	5			玉ねぎ	60	4
		●期り節	4				●人参	10	3			にら	5	3
		出し昆布	0.8				●玉ねぎ	20	4			しょうが	1	4
		●赤みそ	9	1			●ハセリ	0.01	3			にんにく	0.2	4
		菜油	0.2	6			●コンメ	1.7				しょうが	1	4
		▲さばのみりんづけ	1切	1			●薄口しょうゆ	1.5				しょうが	0.2	4
		▲菜油	0.2	6			塩	0.2				●赤みそ	7	1
		鶏肉	20	6			こしょう	0.01	5			●トマトソース	0.1	
		ごはん	25	4			●トマトケチャップ	1				●酒	1.5	
		人参	10	3			●薄口しょうゆ	1.5				●醤油	0.025	
		まやいんげん	5	3			塩	0.25				菜油	0.2	6
	●期り節	0.8			こしょう	0.025			●菜油	1.5	5			
	●赤みそ	4.5	5		あらびき黒こしょう	0.05			●卵	1	1			
	●砂糖	1.5	5		○小麦粉	8	5		●卵	1	1			
	●薄口しょうゆ	3.5	5		●人参	15	5		●鶏肉	15	1			
	チンゲン菜とえのきのゆず風味和え	チンゲン菜	25	3		●玉ねぎ	15	3		●ちりめんじゃこ	2	1		
		えのきだけ	15	4		●玉ねぎ	20	4		小松菜	15	3		
		ゆず果汁	0.5	4		●きゅうり	10	4		人参	8	3		
		砂糖	0.3	5		●砂糖	1.5	5		玉ねぎ	10	4		
		●薄口しょうゆ	1.2			●薄口しょうゆ	1.5			●酒	0.6			
						●薄口しょうゆ	1.2			●みりん	0.5			
						塩	0.5			●薄口しょうゆ	1.7			
						こしょう	0.02			●薄口しょうゆ	0.05			
						こしょう	0.01			塩	0.1	6		
						菜油	0.1	6		●でん粉	0.3	5		
						●でん粉	0.3	5		●りんご(缶)	30	4		
						●りんご(缶)	30	4						

## 暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

**スポーツドリンクは手作りできます！**

水...1ℓ  
食塩...1~2g (0.1~0.2%)

砂糖...40~80g (4~8%)  
レモン汁...お好みで

## 熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける

日差しを避ける

水分・塩分補給

体調を整える

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

## <2学期>

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
8月27日(火)	ごはん	米	100	5	8月29日(木)	ごはん	米	100	5	8月30日(金)	ごはん	米	100	5
	牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2
	夏野菜の米粉チキンカレー	鶏肉	20	1		コーンポタージュ	●ウインナーソーセージ(輪切り)	20	1		ブルコキ	○牛乳	40	1
		じゃがいも	30	3			●じゃがいも	25	5			豚肉	40	1
		人参	15	3			●玉ねぎ	15	3			人参	25	3
		玉ねぎ	45	4			●玉ねぎ	40	4			玉ねぎ	60	4
		なす	20	4			●とうもろこし	8	4			もやし	30	4
		ズッキーニ	15	4			●とうもろこしペースト	8	4			にら	15	3
		しょうが	0.5	4			●チキンスープ	5				●コチジャン	1.5	
		にんにく	0.3	4			○牛乳	20	2			●酒	2.5	
		▲ひやめつオニオン	3	4			●バター(調理用)	0.5	6			●砂糖	2	5
		▲おろしりんご	5	4			塩	1				●薄口しょうゆ	6	
		●チキンソース	10	4			こしょう	0.02				●薄口しょうゆ	0.1	
		●チキンソース	5	5			菜油	0.1	6			こしょう	0.025	
		米粉	4	5			●でん粉	1.5	5			菜油	0.5	6
		●カレー粉	0.3				●でん粉	1.5	5			レモン果汁	3割	1
	ターメリック	0.15			▲キャベツミンチカツ	1個	1		菜油	5.1	6			
	●トマトケチャップ	4			菜油	9	6		豚ひき肉	25	1			
	●赤ワイン	1			●ささみ(レトルト)	20	3		切干大根	4.5	4			
	●ウスターソース	1			人参	15	3		人参	10	3			
	●どんかつソース	1			●玉ねぎ	15	4		白ねぎ	7	4			
	●薄口しょうゆ	2.5			●わかめ	0.5	2		しょうが	0.15	4			
	塩	0.8			●ゆず果汁	3.6	4		にんにく	0.15	4			
	こしょう	0.025			●酢	1.9	5		●赤みそ	4.5	1			
	菜油	0.2	6		●薄口しょうゆ	1			●酒	3				
	▲白身魚フライ	1個	1		●薄口しょうゆ	2.2			●ほろひつまづ	3	5			
	▲白身魚フライ	1個	1		塩	0.18			●薄口しょうゆ	1.5	4			
	▲キャベツのマスタード和え	●焼き豚	5	1		●チョロレンドリクリーム	1	6		●菜油	0.2	6		
		キャベツ	25	4		●ハム	10	1		●砂糖	0.2	6		
		きゅうり	20	4		●プロックロー	25	3		●竹輪	5	1		
		人参	10	3		▲ブレンドレッシング	6	3		白菜	35	4		
		▲つぶ入りマスタード	0.9						▲梅肉	1.3				
		●みりん	0.9						●みりん	0.6				
		●砂糖	1	5					●砂糖	0.5	5			
		●薄口しょうゆ	2						●薄口しょうゆ	0.5				
		菜油	0.1	6					かつお節	0.14	1			
		●まぐろ(レトルト)	5	1										
		人参	30	3										
		砂糖	0.2	5										
		●薄口しょうゆ	1.5											
		菜油	0.1	6										
		●ぶどうゼリー	1個	5										

## 8月31日 野菜の日

夏が旬の野菜を知ろう！

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果実類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

