



# 中学校給食予定献立表

令和7年(2025年)1月(A献立)

義務教育学校(後期課程)含む  
豊中市教育委員会

※おろしりんごの配合は、4月に配布している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表(A献立)」に掲載していますが、  
原材料に変更があったため、当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表(A献立)」でご確認ください。

お問い合わせ  
(6943)-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、おむ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…色のこしい野菜でビタミン、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…殺菌や消毒で農薬の多い食品  
◆6群…油質が多い食品

実施日	献立名	食品名	重量(個)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(個)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(個)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(個)	食品群
1月24日(金)	コッペパン	●コッペパン	1個	5	1月27日(月)	ごはん	米	100	5	1月28日(火)	ごはん	米	100	5	1月29日(水)	コッペパン	●コッペパン	1個	5
	牛乳	○牛乳	1本	2		ごはん	牛乳	1本	2		コッペパン	○牛乳	1本	2					
	ポテトと白ネギのスープ	鶏肉	10	1		給湯汁	そば	20	1		さるもんのチャウダー	さけ	25	1					
		じゃがいも	30	5			●うず揚げ	3	1			●焼き豆腐	20	5					
		白ねぎ	20	4			人参	5	3			●焼きふ	2	5					
		●チキンスープ	8	4			大根	25	4			▲つきこんにやく	20	5					
		レモン果汁	0.75	4			白ねぎ	5	4			●玉ねぎ	40	4					
		塩	0.85	3			青ねぎ	3	3			○牛乳	20	2					
		ごしよ	0.025	4			しょうが	0.4	4			♪どうがらし	0.01						
		菜油	0.1	6			出し昆布	0.2	4			●ホーグスープ	5						
		▲肉団子(フライ済み)	50	1			●削り節	2	2			塩	0.8						
		●生クリーム	5	2			●油	1	5			黒こしよ	0.025						
		●オリーブオイル	1	1			●黒口しょうゆ	0.15	4			豆腐	0.1	6					
		●濃口しょうゆ	1.5	6			●みりん	0.9	9			豚肉	40	1					
		●でん粉	0.3	5			▲たご焼き	3個	5			玉ねぎ	45	4					
		菜油	5	6			菜油	6	6			▲梅干し	0.2	4					
		チキンサラダ	●さきみ(レトルト)	15		1		牛肉	30		1		▲さきみ(レトルト)	10		1			
			白ねぎ	23		4		●つきこんにやく	30		5		▲きさみ(レトルト)	40		4			
			パスタ	8		3		白ねぎ	4.5		4		人参	5		3			
			どうもろこし	15		4		しょうが	0.15		4		豆腐	7		6			
			●りんご酢	2.3		4		●削り節	3		3		▲和風ドレッシング	8		4			
			塩	0.3		3		●赤みそ	4.5		1		▲かぼちゃ	50		3			
			黒こしよ	0.02		2		●酒	3		3		●削り節	0.2					
			オリーブオイル	3		6		●みりん	1.5		5		●みりん	3		3			
	ブルーベリージャム	▲ブルーベリージャム	1袋	5		砂糖	1.5	5		●砂糖	0.6	5							
	ベーコンとエリンギのステーキ	●ベーコン	5	11		●さし身	0.15	6		●薄口しょうゆ	2.5	5							
		人参	5	3		●竹筍	5	11		塩	1.8	5							
		玉ねぎ	10	4		小松菜	30	3		●黒こしよ	0.03								
		エリンギ	10	4		●削り節	0.4	4		菜油	0.2	6							
		●濃口しょうゆ	0.6	6		大豆	0.4	4		▲フライドポテト	60	5							
		塩	0.06	6		●みりん	0.4	4		菜油	3	6							
		菜油	0.1	6		砂糖	0.4	5		▲トマトケチャップ	6								
						●濃口しょうゆ	1.2	5		▲マスタードソース	1.2	5							
										砂糖	1								
										●赤ワイン	1								
										●ゼン粉	0.3	5							

## 阪神・淡路大震災から30年

## 災害時の「食」を備えましょう



## 災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

1995年(平成7年)1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました\*。

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということをお前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

※2018年(平成30年)8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。



### 災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始める、食品を無駄にせずに済みます。



### 家族で備蓄リストの作成を!

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。



赤ちゃん用ミルク、食物アレルギー対応食品、介護用食品など

栄養価	1人1日あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー						食物繊維	
					kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal		
ごはん	822	31.0	27.2	2.6	415	91	3.8	203	0.27	0.52	20	3.2
牛乳	66	2.6	5.1	0.1	268	51	2.1	360	0.2	2.5	22	3.4
鶏肉	86	37.2	33.5	3.7	391	93	2.2	189	0.60	0.64	38	6.5
そば	331	11.2	50.0	3.0	329	112	5.0	311	0.55	0.71	63	5.4