



中学校給食予定献立表

令和7年(2025年)1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

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	実施日	献立名	食品名	重量 (g)	食品 群									
1月9日 (木)	ごはん	米	100	5	1月10日 (金)	米粉豆乳パン	●米粉豆乳パン	1個	5	1月14日 (火)	ごはん	米	100	5	1月15日 (水)	黒糖パン	●黒糖パン	1個	5	1月16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		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2				
	雑煮	▲うす揚げ	8	1		コンソメスープ	●ペーコン	10	1		大根のすまし汁	豚肉	15	1		バナナキンスープ	●ペーコン	10	1		豚肉のマスタード炒め	豚肉	30	1				
		▲煮込みもち	5	1			白菜	30	4			大根	30	4			玉ねぎ	35	4			玉ねぎ	25	3				
		小松菜	10	3			人参	15	3			えのきたけ	10	4			かぼちゃ	20	3			キャベツ	45	4				
		金時人参	10	3			ハセリ	0.01	3			ハセリ	0.01	3			かぼちゃペースト	24	3			きやいんげん	10	3				
		大根	10	4			●コンソメ	1.7				出し昆布	0.5				ハセリ	0.01	3			エリンギ	20	4				
		●削り節	2				●薄口しょうゆ	1.3				●みりん	0.5				●ホークススープ	5				▲つぶ入りマスタード	2.5					
		出し昆布	0.5				塩	0.1				●薄口しょうゆ	4			○牛乳	20	2			●カレー粉	0.03						
		●田舎そば	9	1			ごしょう	0.01				塩	0.2			●生クリーム	2.8	2			●砂糖	1.5	5					
(焼)ふりの照り焼き	●かり	14	1	日	(揚)鶏肉のあまから揚げ	●なたね油	0.2	6	日	(焼)あじフライ	▲あじフライ	1個	1	日	(焼)ハンバーグのオニオンソースかけ	▲ハンバーグ	1個	1	日	(揚)香きき	▲なす	1	5					
	●なす	1				●ごしょう	0.02				●ごしょう	0.02				なたね油	0.2	6			●ほうれん草オムレツ	1個	1		●ほうれん草オムレツ	1個	1	
	●なす	1				●ごしょう	0.02				●ごしょう	0.02				なたね油	0.2	6			●ごしょう	0.01			●ごしょう	0.01		
	●なす	1				●ごしょう	0.02				●ごしょう	0.02				なたね油	0.2	6			●ごしょう	0.01			●ごしょう	0.01		
	●なす	1				●ごしょう	0.02				●ごしょう	0.02				なたね油	0.2	6			●ごしょう	0.01			●ごしょう	0.01		
	●なす	1				●ごしょう	0.02				●ごしょう	0.02				なたね油	0.2	6			●ごしょう	0.01			●ごしょう	0.01		
	●なす	1				●ごしょう	0.02				●ごしょう	0.02				なたね油	0.2	6			●ごしょう	0.01			●ごしょう	0.01		
	●なす	1				●ごしょう	0.02				●ごしょう	0.02				なたね油	0.2	6			●ごしょう	0.01			●ごしょう	0.01		
	●なす	1				●ごしょう	0.02				●ごしょう	0.02				なたね油	0.2	6			●ごしょう	0.01			●ごしょう	0.01		
	●なす	1				●ごしょう	0.02				●ごしょう	0.02				なたね油	0.2	6			●ごしょう	0.01			●ごしょう	0.01		
きんぴら	●ごしょう	0.01		日	スラッピージョー	●ごしょう	0.01		日	高野豆腐の卵とじ	▲高野豆腐	3.5	1	日	キャベツのカレーソテー	●ごしょう	0.01		日	マッシュポテト	●ごしょう	0.01		日	りんご缶	●りんご缶	30	4
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
きんぴら	●ごしょう	0.01		日	スラッピージョー	●ごしょう	0.01		日	高野豆腐の卵とじ	▲高野豆腐	3.5	1	日	キャベツのカレーソテー	●ごしょう	0.01		日	マッシュポテト	●ごしょう	0.01		日	りんご缶	●りんご缶	30	4
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
きんぴら	●ごしょう	0.01		日	スラッピージョー	●ごしょう	0.01		日	高野豆腐の卵とじ	▲高野豆腐	3.5	1	日	キャベツのカレーソテー	●ごしょう	0.01		日	マッシュポテト	●ごしょう	0.01		日	りんご缶	●りんご缶	30	4
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
きんぴら	●ごしょう	0.01		日	スラッピージョー	●ごしょう	0.01		日	高野豆腐の卵とじ	▲高野豆腐	3.5	1	日	キャベツのカレーソテー	●ごしょう	0.01		日	マッシュポテト	●ごしょう	0.01		日	りんご缶	●りんご缶	30	4
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
きんぴら	●ごしょう	0.01		日	スラッピージョー	●ごしょう	0.01		日	高野豆腐の卵とじ	▲高野豆腐	3.5	1	日	キャベツのカレーソテー	●ごしょう	0.01		日	マッシュポテト	●ごしょう	0.01		日	りんご缶	●りんご缶	30	4
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
きんぴら	●ごしょう	0.01		日	スラッピージョー	●ごしょう	0.01		日	高野豆腐の卵とじ	▲高野豆腐	3.5	1	日	キャベツのカレーソテー	●ごしょう	0.01		日	マッシュポテト	●ごしょう	0.01		日	りんご缶	●りんご缶	30	4
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01	
	●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0.01				●ごしょう	0											

中学校給食予定献立表

令和7年(2025年)1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

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	実施日	献立名	食品名	重量 (g)	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29日 (水)	コッペパン	● コッペパン	1個	5	1月30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					
	ポテトと白ネギのスープ	鶏肉	10	1		船場汁	さば	20	1		ザーモン・のチャウダー	さげ	25	1					
		じゃがいも	30	5			● うず福げ	5	1			じゃがいも	20	5					
		白ねぎ	20	4			玉ねぎ	5	3			玉ねぎ	20	4					
		● チキンスープ	8				大根	25	4			セロリ	5	4					
		▲ レモン果汁	0.75	4			白ねぎ	5	4			● 生クリーム	6	2					
		塩	0.85				青ねぎ	5	3			○ 牛乳	20	2					
		こしょう	0.025				● おろししょうが	0.4	4			● 酒	0.01						
		なたね油	0.1	6			出し昆布	0.2				● ホーケースープ	5						
学校給食週間	スウェーデン風ミートボール	▲ 肉団子(フライ済み)	50	1	(月)	(焼)揚げたこ焼き	▲ たこ焼き	3個	5	(火)	豚肉のメーブルマナード	豚肉	40	1					
		● 生クリーム	5	2			● 漬	1				さば	1切	1					
		● ホーケースープ	1				● 漬口しょうゆ	1.5				なたね油	0.2	6					
		● 漬口しょうゆ	1.5				塩	0.6				塩	0.3						
		● でん粉	0.3	5			▲ たこ焼き	3個	5			おろしにんにく	0.2	4					
		なたね油	5	6			なたね油	6	6			▲ つぶ入りマスタード	6.4						
	チキンサラダ	● ささみ(レトルト)	15	1			牛肉	30	1			▲ メープルシロップ	7.5	5					
		白菜	23	4			● つきこんにやく	30	5			塩	0.3						
		パプリカ	8	3			● 玉ねぎ	4.5	4			黒ごしょう	0.03						
		とうもろこし	15	4			● おろししょうが	0.15	4			なたね油	0.2	6					
スウェーデン料理		● りんご酢	2.3			● 納豆	3			● 豆乳	30	1							
		塩	0.3			● 赤みそ	4.5	1		人参	8	3							
		黒ごしょう	0.02			● 酒	3			なたね油	3	3							
		オリーブ油	3	6		● みりん	1.5			● トマトケチャップ	6								
	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		● みりん	1								
	ベーコンとエリンギのソテー	● ベーコン	5	1		なたね油	0.15	6		● ウスターソース	1.2								
		人参	5	3		● ごま油	0.2	6		● フスターソース	1.8	5							
		玉ねぎ	10	4		● 小松菜	5	1		● 赤ワイン	0.3	5							
		エリンギ	10	4		● 納豆	0.4			● でん粉	0.3	5							
		● 漬口しょうゆ	0.6			● みりん	0.4			▲ 粉チーズ(小袋)	1袋	2							
	塩	0.06			砂糖	0.4	5		ブロックチーズ	25	3								
	なたね油	0.1	6		● 漬口しょうゆ	1.2			人参	5	3								
									● イタリアンドレッシング	5	6								
栄養価	たんぱく質 kcal 782	たんぱく質 g 32.5	たんぱく質 g 30.8	たんぱく質 g 3.4	たんぱく質 kcal 834	たんぱく質 g 31.3	たんぱく質 g 28.4	たんぱく質 g 2.5	たんぱく質 kcal 84	たんぱく質 g 3.3	たんぱく質 g 203	たんぱく質 g 0.29	たんぱく質 g 0.52	たんぱく質 kcal 20	たんぱく質 g 2.5	たんぱく質 kcal 738	たんぱく質 g 27.2	たんぱく質 g 21.9	たんぱく質 g 2.7
	たんぱく質 kcal 782	たんぱく質 g 32.5	たんぱく質 g 30.8	たんぱく質 g 3.4	たんぱく質 kcal 834	たんぱく質 g 31.3	たんぱく質 g 28.4	たんぱく質 g 2.5	たんぱく質 kcal 84	たんぱく質 g 3.3	たんぱく質 g 203	たんぱく質 g 0.29	たんぱく質 g 0.52	たんぱく質 kcal 20	たんぱく質 g 2.5	たんぱく質 kcal 738	たんぱく質 g 27.2	たんぱく質 g 21.9	たんぱく質 g 2.7
	たんぱく質 kcal 782	たんぱく質 g 32.5	たんぱく質 g 30.8	たんぱく質 g 3.4	たんぱく質 kcal 834	たんぱく質 g 31.3	たんぱく質 g 28.4	たんぱく質 g 2.5	たんぱく質 kcal 84	たんぱく質 g 3.3	たんぱく質 g 203	たんぱく質 g 0.29	たんぱく質 g 0.52	たんぱく質 kcal 20	たんぱく質 g 2.5	たんぱく質 kcal 738	たんぱく質 g 27.2	たんぱく質 g 21.9	たんぱく質 g 2.7
	たんぱく質 kcal 782	たんぱく質 g 32.5	たんぱく質 g 30.8	たんぱく質 g 3.4	たんぱく質 kcal 834	たんぱく質 g 31.3	たんぱく質 g 28.4	たんぱく質 g 2.5	たんぱく質 kcal 84	たんぱく質 g 3.3	たんぱく質 g 203	たんぱく質 g 0.29	たんぱく質 g 0.52	たんぱく質 kcal 20	たんぱく質 g 2.5	たんぱく質 kcal 738	たんぱく質 g 27.2	たんぱく質 g 21.9	たんぱく質 g 2.7

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。

そのまま食べられる

非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える

日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の持ち歩き用品

持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。

1人1日3リットル

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。



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と、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。家族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