



中学校給食予定献立表

令和7年(2025年)3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。

献立名	食品名	重量(g)	献立名	食品名	重量(g)	献立名	食品名	重量(g)	献立名	食品名	重量(g)	献立名	食品名	重量(g)	献立名	食品名	重量(g)
ごはん	米	100	ごはん	米	100	ごはん	米	100	ごはん	米	100	ごはん	米	100	ごはん	米	100
牛乳	牛乳	1本	牛乳	牛乳	1本	牛乳	牛乳	1本	牛乳	牛乳	1本	牛乳	牛乳	1本	牛乳	牛乳	1本
かき玉汁	卵	20	豚どん	豚肉	40	とうもろこしのスープ	鶏肉	15	オニオンスープ	鶏肉	15	オニオンスープ	鶏肉	15	のっぺい汁	うず揚げ	5
	梅干かまぼこ	5		茶ごんにやく	30		人参	8		じゃがいも	20		じゃがいも	20		しいも	15
	人参	8		人参	15		玉ねぎ	20		人参	10		人参	10		人参	10
	玉ねぎ	10		玉ねぎ	65		とうもろこし	8		玉ねぎ	20		玉ねぎ	20		ごぼう	10
	えのきたけ	10		青ねぎ	10		オニスターソース	10		ハセリ	9		ハセリ	9		大根	10
	青ねぎ	3		おろししょうが	1.2		コンソメ	0.01		コンソメ	0.01		コンソメ	0.01		しめじ	3
	●削り節	2		●酒	1		●漬物しょうゆ	1.6		●漬物しょうゆ	1.3		●漬物しょうゆ	1.3		青ねぎ	3
	出し昆布	0.5		砂糖	3		塩	0.7		塩	0.1		塩	0.1		●削り節	2
	●みりん	0.5		●漬物しょうゆ	8		こしょう	0.02		こしょう	0.01		こしょう	0.01		出し昆布	0.5
	●鶏肉	4		なたね油	0.2		なたね油	0.2		なたね油	0.2		なたね油	0.2		●みりん	0.5
	塩	0.2		●あじのみりんしょうゆづけ	1切		でん粉	0.7		▲さけフライ	1個		▲さけフライ	1個		●鶏肉しょうゆ	4
	●でん粉	1		なたね油	0.2		鶏肉	40		なたね油	0.15		なたね油	0.15		塩	0.2
(焼)鶏肉の照り焼き	鶏肉	2切	ひじきの煮物	大豆(レトルト)	15	豚肉のオニオンソース炒め	玉ねぎ	55	切干大根の肉みそ	鶏肉	25	切干大根の肉みそ	鶏肉	25	(焼)鶏肉のか揚げ	●でん粉	12
	なたね油	0.2		▲竹輪	5		●おろししょうが	0.3		切干大根	4.5		切干大根	4.5		鶏肉	60
	●酒	1		●コンソメ	6		人参	0.3		人参	10		人参	10		●おろししょうが	0.75
	●みりん	1		さやいんげん	5		オニスターソース	2.5		白ねぎ	7		白ねぎ	7		●酒	3
	砂糖	2.5		ひじき	2		●酒	1		●おろししょうが	0.15		●おろししょうが	0.15		●鶏肉しょうゆ	4
	●漬物しょうゆ	3.5		●みりん	0.3		砂糖	2		●おろしにんにく	0.15		●おろしにんにく	0.15		●でん粉	10
	●でん粉	0.3		砂糖	2.1		●漬物しょうゆ	2		●赤みそ	4.5		●赤みそ	4.5		なたね油	6
米粉ももタルト	▲米粉ももタルト	1個		●漬物しょうゆ	2.1		塩	0.1		●酒	3		●酒	3	焼きビーフン	豚肉	8
ほうろく草とツナの和え物	●ほうろく(レトルト)	5	ちりめんじゃこと小松菜の和え物	なたね油	0.2		黒こしょう	0.02		はちみつ	3		はちみつ	3		ビーフン	10
	●ほうろく(レトルト)	5		▲ちりめんじゃこ	0.5		なたね油	0.2		●漬物しょうゆ	1.5		●漬物しょうゆ	1.5		人参	10
	人参	10		がゆ菜	30		でん粉	0.5		玉ねぎ	0.2		玉ねぎ	0.2		なたね油	15
	●みりん	1		人参	5	チンゲン菜とワインナーのソテー	●ウインナーソーセージ(輪切り)	7		玉ねぎ	5		玉ねぎ	5		にら	5
	●漬物しょうゆ	2		人参	0.9		チンゲン菜	30		人参	5		人参	5		平しいたけ	0.5
	かつお節	0.4		●漬物しょうゆ	1.7		人参	12		キャベツ	25		キャベツ	25		●オニスターソース	1.5
手作り昆布ふりかけ	▲大豆フレーク	3		●削り節	0.8		エリンギ	7		砂糖	1.6		砂糖	1.6		●ほうろくしょうゆ	1.5
	昆布	0.75					●漬物しょうゆ	0.15		●酢	1.2		●酢	1.2		こしょう	0.02
	●漬物しょうゆ	1					こしょう	0.01		●漬物しょうゆ	0.8		●漬物しょうゆ	0.8		なたね油	0.5
							なたね油	0.1		塩	0.04		塩	0.04	紅白天福	▲紅白天福	15
							チョコレートクリーム	1袋							菜の花の和え物	●ハム	7
							ハインツダブル缶	30								菜の花	4
																白菜	12
																人参	4
																とうもろこし	4
																豆腐	0.8
																●漬物しょうゆ	1.5
										</							



中学校給食予定献立表

令和7年(2025年)3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										
3月18日 (火)	ごはん	米	100	5	3月19日 (水)	コッペパン	●コッペパン	1個	5	3月21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										
	五目汁	鶏肉	15	1		ジュリエンスープ	鶏肉	15	1		中華豆腐	●鶏肉	20	1										
		●つきこんにやく	5	5			人参	15	3			●豆腐	40	1										
		●重いも	20	5			玉ねぎ	30	4			人参	20	3										
		ごぼう	10	4			●ホークスー	5	5			玉ねぎ	20	4										
		人参	10	3			●出し昆布	0.8	6			白菜	20	4										
		青ねぎ	3	3			●薄口しょうゆ	4	6			●たけのこ(水煮)	15	4										
		●すり節	2	3			塩	0.2	6			しら	5	3										
		●だし昆布	0.5	6			こしょう	0.03	6			●干しいたけ	0.4	4										
		●みりん	0.5	6			なたね油	0.2	6			●オリーブオイル	1.5	6										
		●薄口しょうゆ	4	6			▲鶏と野菜のフリット	3個	1			●酒	1	6										
		塩	0.2	6			なたね油	9	6			●薄口しょうゆ	1.5	6										
		なたね油	0.2	6			きのこスバゲティ	●ペーコン	5		1		塩	0.7	6									
		さくら	1個	1			●スバゲティ	11	5			こしょう	0.03	6										
		なたね油	0.2	6			玉ねぎ	9	4			なたね油	0.2	6										
		ゆず果汁	1.5	4			エリンギ	10	4			●せん粉	2	5										
		●白みそ	3	1			しめじ	10	4			▲春巻き	1個	1										
		●みりん	1.5	5			おろしにんにく	0.05	4			なたね油	5	6										
		砂糖	3	5			とうがらし	0.01	6			●まぐろ(シトルト)	8	1										
豚肉のしぐれ煮		●薄口しょうゆ	0.75	5		●薄口しょうゆ	1.5	6		ブロッコリー	35	3												
		●でん粉	0.45	5		塩	0.2	6		人参	10	3												
		豚肉	20	1		こしょう	0.03	6		どうもろし	5	4												
		●たけのこ(水煮)	20	4		なたね油	0.2	6		●中濃トッピング	7	6												
		さやいんげん	5	3		いちごどりんこのジャム	●いちごどりんこのジャム	1袋	5		りんご缶	●りんご(缶)	30	4										
		●おろししょうが	0.3	4																				
		●みりん	1	5																				
		砂糖	1.5	5																				
		●薄口しょうゆ	2.5	6																				
		なたね油	0.1	6																				
		●でん粉	0.1	5																				
		●うす揚げ	5	1																				
		豆腐	10	3																				
		もやし	15	4																				
		白菜	15	4																				
		●すり節	0.5	6																				
		●みりん	0.5	6																				
		●薄口しょうゆ	2.5	6																				
		アセロラゼリー	●アセロラゼリー	1個	5																			
栄養価	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	ビタミン	ビタミン	ビタミン	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	脂質	炭水化物										
	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6
	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6
	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6
	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6
	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6
	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6
	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6
	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6
	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6
	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6
	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6
	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6
	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6
	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6
	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6
	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6	779	37.4	20.9	2.4	289	100	4.5	193	0.48	0.65	36	2.6

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？



今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。

また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。



新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

