



中学校給食予定献立表

令和7年(2025年)1月(C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…たんばく質が多く、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		豚肉のマスタード炒め	○ 豚肉	1本	2					
	雑煮	▲ 梅干かまぼこ	5	1		大根のすまし汁	● ベーコン	10	1		バナナキンスープ	● ベーコン	10	1			人参	30	3					
		▲ 菜の花もも	25	5			玉ねぎ	35	4			玉ねぎ	35	4			玉ねぎ	40	4					
		小松菜	10	3			大根	30	4			かぼちゃ	20	3			キャベツ	45	4					
		金時人参	10	3			青ねぎ	3	3			かぼちゃペースト	24	3			さやいんげん	10	3					
		大根	10	4			● 削り節	2				ハセリ	0.01	3			エリンギ	20	4					
		● 削り節	2				出し昆布	0.5				● ホークススープ	5				▲ つまみマスタード	2.5						
		● だし昆布	0.5				● 薄口しょうゆ	4				● 牛乳	20	2			▲ カレー粉	0.03						
		● 白みそ	9	1			塩	0.2				● 生クリーム	2.8	2			● 酒	1.5						
(焼)ふりの照り焼き	ぶり	1切	1	(焼)鶏肉のあまから揚げ	なたね油	0.2	6	(焼)あじフライ	▲ あじフライ	1個	1	(焼)ハンバーグのオニオンソースかけ	▲ 粉チーズ	1.9	2	(焼)春巻き	塩	0.6						
	なたね油	0.2	6		鶏肉	60	1		▲ あじフライ	1個	1		塩	0.6			● 漬口しょうゆ	4						
	● みりん	3			ごしょう	0.02			なたね油	7.5	6		ごしょう	0.02			塩	0.2						
	砂糖	1.5	5		● でん粉	7	5		● とんかつソース	6			なたね油	0.2	6		ごしょう	0.01						
	● 漬口しょうゆ	3.6			なたね油	6	6		● うす揚げ	7	1		米粉	1.5	5		● マヨネーズ風ドレッシング	3	6					
	● でん粉	0.5	5		しょうが	0.8	4		● つきこんにやく	12	5		なたね油	0.2	6		ごしょう	0.01						
	▲ さつまいもタルト	1個	5		砂糖	1.5	5		人参	10	3		玉ねぎ	10	3		▲ 春巻き	1個	1					
	● 竹輪	8	1		● 漬口しょうゆ	2.3			ひじき	2	2		玉ねぎ	10	4		● なたね油	5	6					
	● れんこん(水煮)	35	4		● でん粉	0.25	5		● みりん	0.3	2		にんにく	0.05	4		● ハム	10	1					
	人参	5	3		スラッピージョー	豚ひき肉	18		1	砂糖	2.1		5	砂糖	1.5		5	もやし	35	4				
紅白なます	● 酒	1.2		スラッピージョー	人参	10	3	高野豆腐の卵とじ	● 漬口しょうゆ	2.1		キャベツのカラーソース	● 酢	0.5		キャンディーチーズ	● 小松菜	20	3					
	● みりん	1.2			玉ねぎ	30	4		なたね油	0.2	6		● 漬口しょうゆ	3			● みりん	2						
	砂糖	1.2	5		● トマトケチャップ	5			あらびき黒ごしょう	0.03			あらびき黒ごしょう	0.03			● 薄口しょうゆ	2.4						
	● 漬口しょうゆ	2.3			● ドーナツソース	5			なたね油	0.2	6		● なたね油	0.2	6		● マヨネーズ	2個	2					
	● 大根	25	4		塩	1	10		3	ごしょう	0.3		5	● なたね油	0.3		5							
	金時人参	5	3		● ウスターソース	1.5			● 削り節	1			● ささみ(シトルト)	10	1									
	白いりごま	0.4	6		塩	0.05			● 酒	0.7			キャベツ	30	4									
	ゆず果汁	0.3	4		ごしょう	0.01			● みりん	0.7			玉ねぎ	20	4									
	砂糖	2.2	5		なたね油	0.1	6		砂糖	1	5		しめじ	5	4									
		● 酢	1.3			● でん粉	0.3		5	● 漬口しょうゆ	1.5			● カレー粉	0.2									
	塩	0.25		● まぐろ(シトルト)	10	1	ゆかりふりかけ	● ゆかりふりかけ(小袋)	1袋	3														
ごはん	米	100	5	ごはん	米	100	5	ごはん	米	100	5	ごはん	米	100	5	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
	豚肉	20	1		けんちん汁	● 豚肉	10		1	セルフチキンライス	● 豚肉		35	1	チンゲン菜のスープ		● 豚肉	20	1					
	豆腐	25	1			豆腐	25		1		人参		25	3			チンゲン菜	20	3					
	人参	20	3		▲ かまぼこ	5	1			玉ねぎ	65		4		玉ねぎ		10	4		玉ねぎ	10	4		
	玉ねぎ	60	4		● つきこんにやく	5	5			ピーマン	15		3		ピーマン		15	3		ピーマン	15	3		
	しょうが	0.5	4		大根	10	4			エリンギ	20		4		エリンギ		20	4		エリンギ	20	4		
	にんにく	0.3	4		人参	7	3			しょうが	1		4		● バター(調理用)		1.5	6		● 中華だし	2			
	▲ ソテーオニオン	3	4		ごぼう	5	4			にんにく	0.2		4		● トマトケチャップ		28			● 薄口しょうゆ	1.5			
	● おろしりんご	5	4		● 青ねぎ	3	3			● 赤みそ	8		1		● 酒		0.8			塩	0.2			
(揚)チキンナゲット	● ホークススープ	10		(揚)いかりフライ	● トマトハンパ	0.09		チンゲン菜のオイスター炒め	● トマトハンパ	0.09		チンゲン菜のマリネ	● トマトハンパ	0.09		チンゲン菜とウィンナーのソーテー	● トマトハンパ	0.09						
	● チーズ粉	5	5		● トマトケチャップ	5.7			● ほうれん草オムレツ	1.1			● ほうれん草オムレツ	1.1			● チーズ粉	4	5					
	米粉	4	5		● 酒	1.1			● ほうれん草オムレツ	1.1			● ほうれん草オムレツ	1.1			● カレー粉	0.3						
	● カレー粉	0.3			● 漬口しょうゆ	4			● ほうれん草オムレツ	1.1			● ほうれん草オムレツ	1.1			● トマトケチャップ	4						
	ターメリック	0.15			塩	0.1			● ほうれん草オムレツ	1.1			● ほうれん草オムレツ	1.1			● 赤ワイン	1						
	● トマトケチャップ	4			ごしょう	0.025			● ほうれん草オムレツ	1.1			● ほうれん草オムレツ	1.1			● ウスターソース	1						
	● 赤ワイン	1			なたね油	0.2	6		● ほうれん草オムレツ	1.1			● ほうれん草オムレツ	1.1			● とんかつソース	1						
	● ウスターソース	1			● でん粉	1	5		● ほうれん草オムレツ	1.1			● ほうれん草オムレツ	1.1			● 漬口しょうゆ	2.5						
	● とんかつソース	1			なたね油	0.2	6		● ほうれん草オムレツ	1.1			● ほうれん草オムレツ	1.1			塩	0.4						
	● 漬口しょうゆ	2.5			● れんこん(水煮)	30	4		● ほうれん草オムレツ	1.1			● ほうれん草オムレツ	1.1			● 漬口しょうゆ	0.4						
みかんゼリー	● みかんゼリー	1個	5	みかんゼリー	● れんこん(水煮)	30	4	みかんゼリー	● れんこん(水煮)	30	4	みかんゼリー	● れんこん(水煮)	30	4	みかんゼリー	● れんこん(水煮)	30	4					
	福神づけ	▲ 福神づけ	8		4		人参		10	3			人参	10	3			人参	10	3				
						白すりごま	1.6		6		白すりごま		1.6	6			白すりごま	1.6	6					
						塩	0.2				塩		0.2				塩	0.2						
						● マヨネーズ風ドレッシング	10		6		● マヨネーズ風ドレッシング		10	6			● マヨネーズ風ドレッシング	10	6					
						白菜のおかか和え	白菜		35	4			白菜のおかか和え	白菜	35		4		白菜のおかか和え	白菜	35	4		
						人参	5		3		人参		5	3			人参	5	3		人参	5	3	
						● みりん	1				● みりん		1				● みりん	1			● みりん	1		
						● 漬口しょうゆ	2				● 漬口しょうゆ		2				● 漬口しょうゆ	2			● 漬口しょうゆ	2		
						かつお節	0.5		1		かつお節		0.5	1			かつお節	0.5	1		かつお節	0.5	1	
みかんゼリー	● みかんゼリー	1個	5	みかんゼリー	● れんこん(水煮)	30	4	みかんゼリー	● れんこん(水煮)	30	4	みかんゼリー	● れんこん(水煮)	30	4	みかんゼリー	● れんこん(水煮)	30	4					
	福神づけ	▲ 福神づけ	8		4		人参		10	3			人参	10	3			人参	10	3				
						白すりごま	1.6		6		白すりごま		1.6	6			白すりごま	1.6	6					
						塩	0.2				塩		0.2				塩	0.2						
						● マヨネーズ風ドレッシング	10		6		● マヨネーズ風ドレッシング		10	6			● マヨネーズ風ドレッシング	10	6					
						白菜のおかか和え	白菜		35	4			白菜のおかか和え	白菜	35		4		白菜のおかか和え	白菜	35	4		
						人参	5		3		人参		5	3			人参	5	3		人参	5	3	
						● みりん	1				● みりん		1				● みりん	1			● みりん	1		
						● 漬口しょうゆ	2				● 漬口しょうゆ		2				● 漬口しょうゆ	2			● 漬口しょうゆ	2		
						かつお節	0.5		1		かつお節		0.5	1			かつお節	0.5	1		かつお節	0.5	1	

中学校給食予定献立表

令和7年(2025年)1月(C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		肉吸い(とろろ昆布1袋)	牛肉	20	1		サーモンのチャウダー	さけ	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	30	4			玉ねぎ	20	4																						
		●チキンスープ	8	4			青ねぎ	5	3			セロリ	5	4																						
		レモン果汁	0.75	4			●わかめ	0.5	2			●生クリーム	6	2																						
		塩	0.85				●納り節	2.5				○牛乳	20	2																						
		こしょう	0.025				●酒	0.5				●とうがらし	0.01																							
		なたね油	0.1	6			炒め	5	5			●ポークスー	5																							
学校給食食週間	スウェーデン風ミートボール	▲肉団子(フライ済み)	50	1	学校給食食週間	とろろ昆布	出し昆布	0.2		学校給食食週間	豚肉のメープルマリナード	黒ごしょう	0.025		学校給食食週間	(焼)さばの塩焼き	▲塩さば	1切	1																	
		●生クリーム	5	2			塩	1				なたね油	0.1	6			キャベツとささみのサラダ	●ささみ(レトルト)	10	1																
		●ポークスー	1				●漬口しょうゆ	1.5				なたね油	0.2	6				●キャベツ	40	4																
		●漬口しょうゆ	1.5				塩	0.6				玉ねぎ	45	4				●人参	5	3																
		●でん粉	0.3	5			なたね油	0.4	6			にんにく	0.2	4				●とうもろこし	8	4																
		なたね油	5	6			炒め	0.6				▲つぶ入りマスタート	6.4					▲和風ドレッシング	7	6																
		●ささみ(レトルト)	15	1			牛肉	30	1			▲メープルシロップ	7.5	5				かぼちゃ	50	3																
		白菜	23	4			●つきこんにやく	30	5			●ウスターソース	1.2					●納豆	0.2																	
		パプリカ	8	3			しょうが	0.15	4			●スターソース	1.8	5				●みりん	3																	
		とうもろこし	15	4			●納り節	3				●トマトケチャップ	6					●砂糖	0.6	5																
スウェーデン料理	りんご酢	2.3		大阪の郷土料理	炒り豆腐	●豆腐	30	1	カナダ料理	(揚)プーティン(粉チーズ1袋)	▲フライドポテト	60	5		ずりおろしりんごゼリー	●ずりおろしりんごゼリー	1個	5																		
	塩	0.3				人参	8	3			なたね油	3	3																							
	黒ごしょう	0.02				にら	3	3			●ウスターソース	6																								
	オリーブ油	3	6			●みりん	1	5			●スターソース	1.2																								
	ブルーベリージャム	▲ブルーベリージャム	1袋		5		炒め	2.5		2		●トマトケチャップ	1.8		5																					
	ベーコンとエリンギのソテー	●ベーコン	5		3		●漬口しょうゆ	0.2		6		●ウスターソース	1.8		5																					
		人参	10		4		●ごま油	0.2		6		●素ワイン	1																							
		玉ねぎ	5		3		なたね油	0.2		6		●でん粉	0.3		5																					
		エリンギ	10		4		とろろ昆布	▲とろろ昆布(小袋)		1袋	2		粉チーズ		▲粉チーズ(小袋)	1袋	2																			
		●漬口しょうゆ	0.6				大根しらなのお浸し	大根しらな菜		15	3		ブロッコリー		ブロッコリー	25	3																			
	塩	0.06				白菜	10	4			人参	5	3																							
	なたね油	0.1	6			炒め	0.2	5			●イタリアンドレッシング	5	6																							
						●漬口しょうゆ	1.2																													
						かつお節	0.3	1																												
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g																
	802	33.0	32.9	3.5	423	87	5.2	157	0.37	0.62	34	9.5	856	37.3	33.4	3.7	391	90	2.2	162	0.59	0.61	38	8.5	906	35.3	34.0	3.1	333	110	4.9	311	0.55	0.71	63	5.4

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

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。

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