

中学校給食予定献立表

令和6年(2024年)3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

<食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について>

○アレルギー表示が義務付けられている品目

●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ついて」に表示している食品

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

6つの食品群

- ◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに脂肪や血液になる食品
- ◆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・・・穀類の中でも炭水化物が多い食品
- ◆6群・・・油脂類で脂質が多い食品

※とんかつソースの配合は、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について」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)」でご確認ください。

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			
3月1日(金)	ごはん 牛乳 大根のすまし汁	米	100	5	3月4日(月)	ごはん 牛乳 豚どん	米	100	5	3月6日(水)	ごはん 牛乳 コンソメスープ	米	100	5	3月7日(木)	ごはん 牛乳 のついで汁	米	100	5			
		牛乳	1本	2			牛乳	1本	2			牛乳	1本	2			牛乳	1本	2	牛乳	1本	2
		豚肉	15	1			豚肉	15	1			豚肉	15	1			豚肉	15	1	豚肉	15	1
		大根	20	4			大根	20	4			大根	20	4			大根	20	4	大根	20	4
		人参	10	3			人参	10	3			人参	10	3			人参	10	3	人参	10	3
		ごぼう	10	4			ごぼう	10	4			ごぼう	10	4			ごぼう	10	4	ごぼう	10	4
		青ねぎ	5	3			青ねぎ	5	3			青ねぎ	5	3			青ねぎ	5	3	青ねぎ	5	3
		● 削り節	4				● 削り節	4				● 削り節	4				● 削り節	4		● 削り節	4	
		● 出し昆布	0.8				● 出し昆布	0.8				● 出し昆布	0.8				● 出し昆布	0.8		● 出し昆布	0.8	
		● みりん	4				● みりん	4				● みりん	4				● みりん	4		● みりん	4	
		● 薄口しょうゆ	0.5				● 薄口しょうゆ	0.5				● 薄口しょうゆ	0.5				● 薄口しょうゆ	0.5		● 薄口しょうゆ	0.5	
		3月8日(金)	(焼)鶏肉の照り焼き	鶏肉			2切	1	3月11日(月)			(焼)さけのレモンしょうゆかけ	さけ	1切			1	3月12日(火)	(焼)れんこんのはさみ揚げ	れんこん	1個	6
米油	0.2			6	米油	0.2	6	米油		0.2	6		米油	0.2	6							
鶏肉	2切			1	鶏肉	2切	1	鶏肉		2切	1		鶏肉	2切	1							
米油	0.2			6	米油	0.2	6	米油		0.2	6		米油	0.2	6							
● 酒	1				● 酒	1		● 酒		1			● 酒	1								
● みりん	1				● みりん	1		● みりん		1			● みりん	1								
● 砂糖	3			5	● 砂糖	3	5	● 砂糖		3	5		● 砂糖	3	5							
● 薄口しょうゆ	4.5				● 薄口しょうゆ	4.5		● 薄口しょうゆ		4.5			● 薄口しょうゆ	4.5								
● でん粉	0.3			5	● でん粉	0.3	5	● でん粉		0.3	5		● でん粉	0.3	5							
● 米粉ももタルト	1個			5	● 米粉ももタルト	1個	5	● 米粉ももタルト		1個	5		● 米粉ももタルト	1個	5							
● まぐろ(レトルト)	5			1	● まぐろ(レトルト)	5	1	● まぐろ(レトルト)		5	1		● まぐろ(レトルト)	5	1							
● ほうれん草	35			3	● ほうれん草	35	3	● ほうれん草		35	3		● ほうれん草	35	3							
3月11日(月)	手作り昆布ふりかけ	● 昆布	0.6	2	3月12日(火)	ひじきの煮物	ひじき	3.5	1	3月13日(水)	豆腐ともやしのおひたし	豆腐	1	1	3月14日(木)	ソーස්バゲティ	ソーස්	1	1			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			
		● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				
		● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				
		● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			
		● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			
		● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				
		● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				
		● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			
		● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			
3月14日(木)	手作り昆布ふりかけ	● 昆布	0.6	2	3月15日(金)	小松菜とちりめんじゃこの和え物	小松菜	3.5	1	3月16日(土)	豆腐ともやしのおひたし	豆腐	1	1	3月17日(日)	紅白天福	紅白天福	1袋	5			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			
		● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				
		● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				
		● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			
		● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			
		● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				
		● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				
		● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			
		● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			
3月17日(日)	手作り昆布ふりかけ	● 昆布	0.6	2	3月18日(月)	ひじきの煮物	ひじき	3.5	1	3月19日(火)	豆腐ともやしのおひたし	豆腐	1	1	3月20日(水)	紅白天福	紅白天福	1袋	5			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			
		● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				
		● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				
		● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			
		● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			
		● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				
		● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				
		● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			
		● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			
3月20日(水)	手作り昆布ふりかけ	● 昆布	0.6	2	3月21日(木)	ひじきの煮物	ひじき	3.5	1	3月22日(金)	豆腐ともやしのおひたし	豆腐	1	1	3月23日(土)	紅白天福	紅白天福	1袋	5			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			
		● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				
		● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				
		● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			
		● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			
		● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				
		● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				
		● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			
		● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			
3月23日(土)	手作り昆布ふりかけ	● 昆布	0.6	2	3月24日(日)	ひじきの煮物	ひじき	3.5	1	3月25日(月)	豆腐ともやしのおひたし	豆腐	1	1	3月26日(火)	紅白天福	紅白天福	1袋	5			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			
		● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				
		● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				
		● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			
		● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			
		● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				
		● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				
		● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			
		● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			
3月26日(火)	手作り昆布ふりかけ	● 昆布	0.6	2	3月27日(水)	ひじきの煮物	ひじき	3.5	1	3月28日(木)	豆腐ともやしのおひたし	豆腐	1	1	3月29日(金)	紅白天福	紅白天福	1袋	5			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			
		● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				
		● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				
		● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			
		● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			
		● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				
		● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				
		● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			
		● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			
3月29日(金)	手作り昆布ふりかけ	● 昆布	0.6	2	3月30日(土)	ひじきの煮物	ひじき	3.5	1	3月31日(日)	豆腐ともやしのおひたし	豆腐	1	1	4月1日(月)	紅白天福	紅白天福	1袋	5			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			
		● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				
		● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				
		● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			
		● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			
		● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				● 薄口しょうゆ	1				
		● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				● だし	1.5				
		● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			● 大豆フレーク	3.5	1			
		● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			● 昆布	0.6	2			
		● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			● 砂糖	1.2	5			

中学校給食予定献立表

令和6年(2024年)3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

<食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について>

○アレルギー表示が義務付けられている7品目

●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ついて」に表示している食品

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

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

※とんかつソースの配合は、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について」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)」でご確認ください。

実施日	献立名	食品名				実施日	献立名	食品名				実施日	献立名	食品名																						
		重量(g)	食品群	重量(g)	食品群			重量(g)	食品群	重量(g)	食品群			重量(g)	食品群	重量(g)	食品群																			
3月18日(月)	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																								
	白菜のスープ	豚肉	15	1	ピリ辛豚じゃが	豚肉	20	1	中華豆腐	豆腐	20	1																								
		白菜	25	4		●つきこんにやく	20	5		●豆腐	40	1																								
		人参	10	3		じゃがいも	50	5		●人参	20	3																								
		きのこ	10	4		人参	20	3		●玉ねぎ	50	4																								
		ハセリ	0.02	3		玉ねぎ	45	4		●白菜	20	4																								
		コンソメ	1.7	3		さやいんげん	5	3		●にら	5	3																								
		●薄口しょうゆ	1.5	1		●赤みそ	1.5	1		●たけのこ(水煮)	15	4																								
		塩	0.2			●コチジャン	1.5			●干しいたけ	0.4	4																								
		こしょう	0.01			●みりん	1			●オイスターソース	1.5																									
		米油	0.2	6		砂糖	2	5		●酒	1																									
	(焼)鶏肉の黒こしょう焼き	鶏肉	2切	1	●濃口しょうゆ	4		●濃口しょうゆ	1.5																											
		●酒	0.25		●酒	0.2	6	塩	0.7																											
		塩	0.3		さわら	1切	1	こしょう	0.03																											
		あらびき黒こしょう	0.15		米油	0.2	6	米油	0.2	6																										
		米油	0.2	6	ゆず果汁	1.5	4	●でん粉	2	5																										
		マカロニのケチャップ炒め	●ワインナーソーセージ(輪切り)	10	1	●白みそ	3	1	(揚)春巻き	▲春巻き	1個	1																								
●エルボマカロニ		6	5	●みりん	1.5		米油	5	6																											
人参		5	3	砂糖	3	5	●まぐろ(レトルト)	10	1																											
玉ねぎ		15	4	●濃口しょうゆ	0.75		●プロッコリー	35	3																											
ピーマン		5	3	●でん粉	0.45	5	人参	10	3																											
●トマトケチャップ	4		●ささみ(レトルト)	10	1	人参	5	4																												
●トマトソース	4		●人参	5	3	どうもろこし	7	6																												
●ウスターソース	1		キャベツ	25	4	●中華ドレッシング	20	5																												
塩	0.08		もやし	10	4	▲杏仁豆腐	20	5																												
こしょう	0.02		砂糖	2.2	5	●みかん(缶)	20	4																												
米油	0.2	6	●酢	2.2																																
じゃがいも	40	5	●濃口しょうゆ	1.1																																
塩	0.13		塩	0.06																																
こしょう	0.01		ごぼうと牛肉のきんぴら	牛肉	10	1																														
人参のサラダ	●まぐろ(レトルト)	5	1	ごぼう	20	4																														
	人参	25	3	人参	5	3																														
	砂糖	0.3	5	●みりん	0.5	3																														
	●酢	1.2		砂糖	1.2	5																														
	塩	0.06		●濃口しょうゆ	2.3																															
	こしょう	0.01		米油	0.2	6																														
	オリーブ油	0.3	6																																	
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 mg	ビタミンA mg	B1 mg	B2 mg	C mg	鉄 mg	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 mg	ビタミンA mg	B1 mg	B2 mg	C mg	鉄 mg																
	754	32.9	22.9	2.4	268	89	2.1	415	0.54	0.56	29	6.7	776	36.5	19.3	2.3	303	112	2.7	303	0.45	0.46	32	9.5	795	25.2	23.0	2.2	332	88	4.1	368	0.33	0.51	39	7.7

材料および献立名は都合により変わることがあります。