

中学校給食予定献立表

令和7年(2025年)6月(日献立)

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

●年度別の「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

8つの食品群

- 1群...たんぱく質が多く、お肉・魚肉や血球になる食品
- 2群...カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
- 3群...色の濃い野菜やビタミン、ミネラルが多い食品
- 4群...色の薄い野菜や葉物でビタミン、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場合があります。

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					
		1	2	3	4					1	2	3	4					1	2	3	4							
6月2日 (月)	ごはん 鶏すき煮 [除]ホウキょうざ チンゲン菜の和え物 ひじきふりかけ キャベツのびり辛じょう 炒め	米	100	5		100	5	6月4日 (火)	ごはん ハヤシライス オムレツ なまみどわかのサラダ チンゲン菜の和え物 ひじきふりかけ キャベツのびり辛じょう 炒め	米	100	5		100	5	6月5日 (水)	ごはん かみかみどん 玉ねぎのみそ汁 [糖]きびなごカリカリ サイ えびのドレッシング和え 小松菜とハムの炒め物 黄桃缶 歯と口の健康週間メニュー	米	100	5		100	5	100	5		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				
		卵	1			卵	1					卵	1					卵	1			卵	1			卵	1	
		玉ねぎ	15	4		玉ねぎ	15			4		玉ねぎ	15	4				玉ねぎ	15	4		玉ねぎ	15	4		玉ねぎ	15	4
		人参	10	3		人参	10			3		人参	10	3				人参	10	3		人参	10	3		人参	10	3
		豆腐	40	4		豆腐	40			4		豆腐	40	4				豆腐	40	4		豆腐	40	4		豆腐	40	4
		ごぼう	20	4		ごぼう	20			4		ごぼう	20	4				ごぼう	20	4		ごぼう	20	4		ごぼう	20	4
		白ねぎ	10	4		白ねぎ	10			4		白ねぎ	10	4				白ねぎ	10	4		白ねぎ	10	4		白ねぎ	10	4
		水	1			水	1					水	1					水	1			水	1			水	1	
		砂糖	4.7	5		砂糖	4.7			5		砂糖	4.7	5				砂糖	4.7	5		砂糖	4.7	5		砂糖	4.7	5
醤油	0.2	6		醤油	0.2	6		醤油	0.2	6		醤油	0.2	6		醤油	0.2	6		醤油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
ホウキょうざ	3	6		ホウキょうざ	3	6		ホウキょうざ	3	6		ホウキょうざ	3	6		ホウキょうざ	3	6		ホウキょうざ	3	6						
なたね油	5.1	6		なたね油	5.1	6		なたね油	5.1	6		なたね油	5.1	6		なたね油	5.1	6		なたね油	5.1	6						
チンゲン菜	35	3		チンゲン菜	35	3		チンゲン菜	35	3		チンゲン菜	35	3		チンゲン菜	35	3		チンゲン菜	35	3						
人参	4	1		人参	4	1		人参	4	1		人参	4	1		人参	4	1		人参	4	1						
しめじ	8	4		しめじ	8	4		しめじ	8	4		しめじ	8	4		しめじ	8	4		しめじ	8	4						
みりん	2			みりん	2			みりん	2			みりん	2			みりん	2			みりん	2							
醤油	0.2	6		醤油	0.2	6		醤油	0.2	6		醤油	0.2	6		醤油	0.2	6		醤油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
キャベツ	25	4		キャベツ	25	4		キャベツ	25	4		キャベツ	25	4		キャベツ	25	4		キャベツ	25	4						
ごぼう	0.1			ごぼう	0.1			ごぼう	0.1			ごぼう	0.1			ごぼう	0.1			ごぼう	0.1							
白ねぎ	0.7	5		白ねぎ	0.7	5		白ねぎ	0.7	5		白ねぎ	0.7	5		白ねぎ	0.7	5		白ねぎ	0.7	5						
醤油	1.3			醤油	1.3			醤油	1.3			醤油	1.3			醤油	1.3			醤油	1.3							
食塩	0.2	6		食塩	0.2	6		食塩	0.2	6		食塩	0.2	6		食塩	0.2	6		食塩	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2						
植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6		植物油	0.2	6						
食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩	0.1	2		食塩																

中学校給食予定献立表

令和7年(2025年)6月(8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

8つの食品群

- 1群...たんぱく質が多く、お肉や血球になる食品
- 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...色の薄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...油脂類で脂質が多い食品

献立日	献立名	食品名	重量	食品	献立日	献立名	食品名	重量	食品	献立日	献立名	食品名	重量	食品	献立日	献立名	食品名	重量	食品														
6月16日(月)	おどろき入り厚焼き刺身 二ほろと牛肉のさんびら	ごはん	100	5	(火)	(火)	ごはん	100	5	(火)	(火)	ごはん	100	5	(火)	(火)	ごはん	100	5	(火)	(火)	ごはん	100	5									
		牛乳	100	2			牛乳	100	2			牛乳	100	2			牛乳	100	2			牛乳	100	2	牛乳	100	2	牛乳	100	2			
		かぼちゃのみそ汁	5	1			かぼちゃのみそ汁	5	1			かぼちゃのみそ汁	5	1			かぼちゃのみそ汁	5	1			かぼちゃのみそ汁	5	1									
		とうもろこし	35	3			とうもろこし	35	3			とうもろこし	35	3			とうもろこし	35	3			とうもろこし	35	3									
		きんぴら	10	3			きんぴら	10	3			きんぴら	10	3			きんぴら	10	3			きんぴら	10	3									
		納豆	2	3			納豆	2	3			納豆	2	3			納豆	2	3			納豆	2	3									
		豆腐	3	3			豆腐	3	3			豆腐	3	3			豆腐	3	3			豆腐	3	3									
		卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1									
		卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1									
		卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1									
		卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1									
		卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1									
		卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1									
		卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1									
		卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1			卵	0.5	1									

6月は「牛乳月間」



6月1日は「牛乳の日」

6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日 (World Milk Day)」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人「ミルクが」が定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの?

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質** ...皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム** ...丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA** ...目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB2** ...エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

