



中学校給食予定献立表  
令和7年(2025年)10月(C献立)  
義務教育学校(後課程課)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「中学校給食用ハーフ及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

- その食品群
- 1群…たんぱく質が多く、乳白や黄色になる食品
  - 2群…カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
  - 3群…色の濃い野菜や豆類、ビタミンEが多く含まれる食品
  - 4群…緑色の野菜や豆類、ビタミンCが多く含まれる食品
  - 5群…糖質や水分が多い食品
  - 6群…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
10月16日	かき玉汁	水	100	5	10月16日	かき玉汁	水	100	5	10月23日	かき玉汁	水	100	5	10月30日	かき玉汁	水	100	5
10月17日	鶏肉の南蛮だれかけ	鶏肉	60	1	10月17日	鶏肉の南蛮だれかけ	鶏肉	60	1	10月24日	鶏肉の南蛮だれかけ	鶏肉	60	1	10月31日	鶏肉の南蛮だれかけ	鶏肉	60	1
10月18日	こんにゃくとしいたけの炒め物	こんにゃく	10	3	10月18日	こんにゃくとしいたけの炒め物	こんにゃく	10	3	10月25日	こんにゃくとしいたけの炒め物	こんにゃく	10	3	10月31日	こんにゃくとしいたけの炒め物	こんにゃく	10	3
10月19日	手作り年ひきふりかけ	小麦粉	10	5	10月19日	手作り年ひきふりかけ	小麦粉	10	5	10月26日	手作り年ひきふりかけ	小麦粉	10	5	10月31日	手作り年ひきふりかけ	小麦粉	10	5
10月20日	菜の花	菜の花	10	4	10月20日	菜の花	菜の花	10	4	10月27日	菜の花	菜の花	10	4	10月31日	菜の花	菜の花	10	4
10月21日	鶏肉の南蛮だれかけ	鶏肉	60	1	10月21日	鶏肉の南蛮だれかけ	鶏肉	60	1	10月28日	鶏肉の南蛮だれかけ	鶏肉	60	1	10月31日	鶏肉の南蛮だれかけ	鶏肉	60	1
10月22日	こんにゃくとしいたけの炒め物	こんにゃく	10	3	10月22日	こんにゃくとしいたけの炒め物	こんにゃく	10	3	10月29日	こんにゃくとしいたけの炒め物	こんにゃく	10	3	10月31日	こんにゃくとしいたけの炒め物	こんにゃく	10	3
10月23日	手作り年ひきふりかけ	小麦粉	10	5	10月23日	手作り年ひきふりかけ	小麦粉	10	5	10月30日	手作り年ひきふりかけ	小麦粉	10	5	10月31日	手作り年ひきふりかけ	小麦粉	10	5
10月24日	菜の花	菜の花	10	4	10月24日	菜の花	菜の花	10	4	10月31日	菜の花	菜の花	10	4	10月31日	菜の花	菜の花	10	4

## にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。

にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を  
意識してろう!



かぼちゃ  
にんじん



ほうれん草



うなぎ  
レバー



ビタミンAは油と一緒に  
とると吸収がよくなります。