



中学校給食予定献立表

令和7年(2025年)7・8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。

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																			
7月1日 (火)	ごはん	米	100	5	7月2日 (水)	黒糖パン	●黒糖パン	1個	5	7月3日 (木)	梅ちりごはん	米	100	5	7月4日 (金)	ごはん	米	100	5																			
	牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		▲梅ちりごはんの素	5.4		牛乳	○牛乳	1本	2																					
	豚どん	豚肉	40	1		ジュリエンスープ	●ペーコン	15	1		牛乳	○牛乳	1本	2	五目汁	鶏肉	15	1																				
		●糸こんにゃく	30	5			人参	15	3		厚揚げとキャベツのみそめ	豚肉	20	1		●つきこんにゃく	10	5																				
		人参	15	3			玉ねぎ	30	4			●厚揚げ	40	1		人参	10	3																				
		玉ねぎ	65	4			●ポークスープ	5				キャベツ	55	4		ごぼう	10	4																				
		青ねぎ	10	3			●出し昆布	0.8				人参	15	3		大根	10	4																				
		しょうが	1.2	4			●玉ねぎ	3.5				玉ねぎ	45	4		青ねぎ	3	3																				
		●酒	1				塩	0.1				干しいたけ	0.5	4	●削り節	2																						
		砂糖	3	5			こしょう	0.03				しょうが	0.2	4	●出し昆布	0.5																						
7月8日 (火)	五目厚焼き卵	▲五目厚焼き卵	1個	1	7月9日 (水)	〈揚〉ビーフコロッケ	▲ビーフコロッケ	1個	5	7月10日 (木)	〈揚〉ピーマン肉づめフライ	▲ピーマン肉づめフライ	1個	1	7月11日 (金)	〈焼〉さばのみりんしょうゆづけ	▲さばのみりんしょうゆづけ	1切	1																			
	野菜炒め	●まぐろ(レトルト)	10	1		豚肉のガーリックソテー	豚肉	15	1		切干大根の煮物	なたね油	6.8	6		もやしとウインナーのソテー	なたね油	0.2	6																			
		キャベツ	40	4			人参	5	3			切干大根	8	4			●ウインナーソーセージ(輪切り)	10	1																			
		人参	10	3			玉ねぎ	10	4			人参	7	3			もやし	30	4																			
		にら	5	3			チンゲン菜	10	3			さやいんげん	5	3			キャベツ	10	4																			
		●酒	0.75				もやし	20	4			●削り節	0.2				●わかめ	0.6	2																			
		●みりん	0.75				にんにく	0.05	4			●みりん	1.2				▲梅肉	1.5																				
		●濃口しょうゆ	2.3				●濃口しょうゆ	0.8				砂糖	1.8	5			砂糖	0.7	5																			
		塩	0.15				塩	0.3				●濃口しょうゆ	3				●薄口しょうゆ	0.5																				
		こしょう	0.01				こしょう	0.02				小松菜	30	3			▲アセロラゼリー	1個	5																			
7月14日 (月)	ごぼうサラダ	なたね油	0.2	6	7月15日 (火)	カラフル野菜のサラダ	●ささみ(レトルト)	10	1	7月16日 (水)	小松菜のおかか和え	なたね油	6.8	6	7月17日 (木)	ごはん	米	100	5																			
		ごぼう	30	4			キャベツ	10	4			えのきたけ	5	4		牛乳	○牛乳	1本	2																			
		人参	10	3			玉ねぎ	5	4			●みりん	1			中華豆腐	○豆腐	15	1																			
		白すりごま	0.4	6			パプリカ	5	3			●濃口しょうゆ	0.5	1			●とうもろこし	0.1																				
		●薄口しょうゆ	1.2				●むき枝豆(大豆)	5	4			かつお節(粉末)	0.5	1			人参	10	3																			
		塩	0.12				●イタリアンドレッシング	5	6								玉ねぎ	20	4																			
		こしょう	0.02											7月18日 (金)		にら	5	3																				
		●マヨネーズ風ドレッシング	7	6												しょうが	0.1	4																				
																●酒	0.4																					
																砂糖	1.2	5																				
																●濃口しょうゆ	2																					
																なたね油	0.1	6																				
栄養価	エネルギー kcal 782	たんぱく質 g 29.6	脂質 g 25.4	食塩相当量 g 2.7	カルシウム mg 340	マグネシウム mg 97	鉄 mg 2.2	ビタミンA μgRAE 439	B1 mg 0.62	B2 mg 0.63	C mg 31	食物繊維 g 6.5	栄養価	エネルギー kcal 778	たんぱく質 g 29.0	脂質 g 31.2	食塩相当量 g 3.5	カルシウム mg 354	マグネシウム mg 94	鉄 mg 1.9	ビタミンA μgRAE 246	B1 mg 0.51	B2 mg 0.58	C mg 32	食物繊維 g 5.8	栄養価	エネルギー kcal 833	たんぱく質 g 30.0	脂質 g 25.7	食塩相当量 g 3.5	カルシウム mg 411	マグネシウム mg 103	鉄 mg 2.9	ビタミンA μgRAE 331	B1 mg 0.56	B2 mg 0.71	C mg 50	食物繊維 g 6.6
7月8日 (火)	ごはん	米	100	5	7月9日 (水)	コンペパン	●コンペパン	1個	5	7月10日 (木)	ごはん	米	100	5	7月11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		牛乳	○牛乳	1本	2																			
	中華豆腐	鶏肉	20	1		パンフキンスープ	豚肉	10	1		じゃがいもの塩こうじ煮	豚肉	30	1		卵入り中華スープ	○卵	15	1																			
		●豆腐	40	1			人参	10	3			●つきこんにゃく	20	5			●豆腐	10	1																			
		人参	20	3			玉ねぎ	35	4			じゃがいも	50	5			人参	8	3																			
		玉ねぎ	50	4			かぼちゃ	20	3			人参	20	3			玉ねぎ	20	4																			
		白菜	20	4			かぼちゃペースト	24	3			玉ねぎ	50	4			にら	5	3																			
		●たけのこ(水煮)	15	4			パセリ	0.01	3			エリンギ	5	4			干しいたけ	0.9	4																			
		さやいんげん	5	3			●ポークスープ	5				▲塩こうじ	8				●わかめ	0.5	2																			
		干しいたけ	0.4	4			○牛乳	20	2			●酒	1				●中華だし	2																				
7月14日 (月)	〈揚〉いかナゲット	●オイスターソース	1.5		7月15日 (火)	〈焼〉鶏肉のバーベキューソースかけ	●生クリーム	2.8	2	7月16日 (水)	マカロニサラダ	▲白身魚のフリッター	50	1	7月17日 (木)	三色ナムル	▲ミンチカツ	1個	1																			
		●酒	1				▲粉チーズ	1.9	2			なたね油	7.5	6		鶏肉	15	1																				
		●濃口しょうゆ	1.5				塩	0.8				なたね油	0.2	6		●豆腐	10	1																				
		塩	0.7				こしょう	0.02				なたね油	0.1			人参	8	3																				
		こしょう	0.03				なたね油	0.2	6			なたね油	0.2	6		玉ねぎ	20	4																				
		なたね油	0.2	6			米粉	1.5	5			人参	10	3		にら	5	3																				
		●でん粉	2	5			鶏肉	2切	1			玉ねぎ	10	4		干しいたけ	0.9	4																				
		▲いかナゲット	3個	1			黒こしょう	0.02				エリンギ	5	4		●わかめ	0.5	2																				
		なたね油	6	6			なたね油	0.3	6			●酒	1			●中華だし	2																					
		豚ひき肉	12	1			●おろしりんご	5	4			なたね油	0.1			●薄口しょうゆ	1.5																					
7月18日 (金)	チャプチェ	●春雨	4	5	7月19日 (土)	ペペロンチーノ	●レモン果汁	0.3	4	7月20日 (日)	チンゲン菜とコーンのソテー	チンゲン菜	25	3	7月21日 (月)	鶏肉の和え物	▲ささみ(レトルト)	10	1																			
		玉ねぎ	20	4			にんにく	0.1	4			人参	10	3		ひじき豆	●大豆(レトルト)	8	1																			
		にら	8	3			砂糖	1.5	5			玉ねぎ	10	4			●竹輪	5	1																			
		しょうが	0.3	4			●濃口しょうゆ	1.5				さやいんげん	3	3			人参	6	3																			
		にんにく	0.1	4			●でん粉	0.3	5			レモン果汁	0.3				さやいんげん	3	3																			
		●コチジャン	0.5				●ペーコン	8	1			こしょう	0.01				ひじき	1.8	2																			
		砂糖	0.5	5			●スパゲティ	12	5			なたね油	0.2	6			●みりん	0.3																				
		●濃口しょうゆ	2.7				玉ねぎ	18	4			米粉	1.5	5			●薄口しょうゆ	2.1	5																			
		なたね油	0.2	6			しめじ	12	4			チンゲン菜	25	3			●濃口しょうゆ	2.1																				
		●あま夏みかん缶	35	4			にんにく	0.2	4			えのきたけ	5	4			▲白菜キムチ	20	4																			
栄養価	エネルギー kcal 813	たんぱく質 g 30.6	脂質 g 24.1	食塩相当量 g 2.3	カルシウム mg 277	マグネシウム mg 83	鉄 mg 1.6	ビタミンA μgRAE 258	B1 mg 0.32	B2 mg 0.47	C mg 16	食物繊維 g 3.2	栄養価	エネルギー kcal 829	たんぱく質 g 38.0	脂質 g 30.0	食塩相当量 g 3.6	カルシウム mg 381	マグネシウム mg 96	鉄 mg 2.1	ビタミンA μgRAE 380	B1 mg 0.47	B2 mg 0.65	C mg 41	食物繊維 g 7.0	栄養価	エネルギー kcal 839	たんぱく質 g 31.2	脂質 g 26.2	食塩相当量 g 2.2	カルシウム mg 307	マグネシウム mg 100	鉄 mg 2.5	ビタミンA μgRAE 355	B1 mg 0.59	B2 mg 0.56	C mg 31	食物繊維 g 9.3
7月21日 (月)	ごはん	米	100	5	7月22日 (火)	キャベツのサラダ	●中華ドレッシング	5.5	6	7月23日 (水)	梅ちりごはん	米	100	5	7月24日 (木)	ごはん	米	100	5																			
	牛乳	○牛乳	1本	2							▲梅ちりごはんの素	5.4		牛乳	○牛乳	1本	2																					
	中華豆腐	鶏肉	20	1							牛乳	○牛乳	1本	2	五目汁	鶏肉	15	1																				
		●豆腐	40	1							厚揚げとキャベツのみそめ	豚肉	20	1		●つきこんにゃく	10	5																				
		人参	20	3								●厚揚げ	40	1		人参	10	3																				
		玉ねぎ	50	4								キャベツ	55	4		ごぼう	10	4																				
		白菜	20	4								人参	15	3		大根	10	4																				
		●たけのこ(水煮)	15	4								玉ねぎ	45	4		青ねぎ	3	3																				
		さやいんげん	5	3								干しいたけ	0.5	4	●削り節	2																						
		干しいたけ	0																																			

義務教育学校(後期課程)含む
豊中市教育委員会

(6843)-9101 学校給食課

●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

- ◆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。

夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校からダラダラとお菓子を食べたりしていると思います。休み中も元気に過ごせるよう、食生活を整えましょう。

1日3回の食事を規則正しく

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、心をかけましょう。栄養のバランスが整った食事を食べましょう。



主食

(主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん・パン・めん類



+



主菜

(主に体をつくるもとになる食品)

肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず



カルシウムをとろう！

給食がない日は、
 カルシウムが不足し
 がちになります。

カルシウムは、丈
 夫な骨をつくるのに
 欠かせない栄養素で
 す。

牛乳・乳製品をはじめ、カルシウム
 を多く含む食品を意識して食事に取り
 入れましょう。

牛乳・乳製品

カルシウムを多く含む食品

ひじき

大豆・大豆製品

切り干し大根

小松菜
などの青菜

小魚

ごま

干しエビ

出典：月刊「学校給食」

出典：月刊「学校給食」