

中学校給食予定献立表

令和7年(2025年)10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

●当年年度の「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

☆の食品群

- 1群…たんぱく質が多く、主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…体のいろいろな働きをし、エネルギーになる食品
- 4群…体のいろいろな働きをし、エネルギーになる食品
- 5群…種類、量でも水分が多い食品
- 6群…油質が多く含まれる食品

※米粉の配合は、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(A献立)」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献立)」をご確認ください。

材料および献立名は都合により変わることがあります。

献立	献立名	食品名	数量	食品	献立	献立名	食品名	数量	食品	献立	献立名	食品名	数量	食品	献立	献立名	食品名	数量	食品			
10月16日(木)	(朝)鶏肉の竜巻たれかけ	茶	100	5	鶏卵パン	●黒糖パン	1個	5	ごはん	茶	100	5	菜のし	茶	100	5	きつぽいパン	●きつぽいパン	1個	5		
		牛乳	1.8	2	●牛乳	●牛乳	1.8	2	野菜	牛乳	1.8	2	牛乳	●牛乳	1.8	2	牛乳	●牛乳	1.8	2		
		かき玉汁	●牛乳	1.8	2	きのこシチュー	●鶏肉	1.8	2	米粉ポークカレー	○牛乳	1.8	2	牛乳	●牛乳	1.8	2	牛乳	●牛乳	1.8	2	
		●豆腐	15	1	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	50	5	●じゃがいも	50	5	●じゃがいも	50	5	●じゃがいも	50	5	●じゃがいも	50	5
		●人参	15	4	●玉ねぎ	40	5	●玉ねぎ	40	5	●玉ねぎ	40	5	●玉ねぎ	40	5	●玉ねぎ	40	5	●玉ねぎ	40	5
		●人参	8	3	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5
		●人参	4	3	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5
		●人参	4	3	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5
		●人参	4	3	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5
		●人参	4	3	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5	●じゃがいも	40	5

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
意識してとうろ!



かぼちゃ



ほうれん草



にんじん



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。

出典：月刊「学校給食」