



中学校給食予定献立表

令和7年(2025年)7・8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	7月7日 (月)	ごはん	米	100	5
	牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	▲梅ちりごはんの素	5.4			牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2
	豚どん	豚肉	40	1		ジュリエンスープ	●ベーコン	15	1		牛乳	○牛乳	1本	2		五目汁	○牛乳	15	1		とうがんのすまし汁	○牛乳	10	1
		●糸こんにゃく	30	5			人参	15	3		厚揚げとキャベツのみそ炒め	豚肉	20	1			●つきこんにゃく	10	5		▲星型かまぼこ	5	1	
		人参	15	3			玉ねぎ	30	4			●厚揚げ	40	1			人参	10	3		とうがら	30	4	
		玉ねぎ	65	4			●ポークスープ	5				キャベツ	55	4			ごぼう	10	4		人参	10	3	
		青ねぎ	10	3			●出し昆布	0.8				人参	15	3			大根	10	4		玉ねぎ	15	4	
		しょうが	1.2	4			●薄口しょうゆ	3.5				玉ねぎ	45	4			青ねぎ	3	3		青ねぎ	3	3	
		●酒	1				塩	0.1				干しいたけ	0.5	4		●削り節	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	0.8		●出し昆布		0.5		●出し昆布	0.5
	●濃口しょうゆ	8			(揚)ビーフコロッケ	▲ビーフコロッケ	1個	5		にんにく	0.2	4	●みりん	0.5		●濃口しょうゆ	1.6		●濃口しょうゆ	1.6				
	米油	0.2	6		米油	9	6		●中華だし	1		塩	4		塩	0.6		塩	0.6					
	五目厚焼き卵	▲五目厚焼き卵	1個	1	豚肉のガーリックソテー	豚肉	15	1		●赤みそ	5.5	1	米油	0.2	6	米油	0.2	6	米油	0.2	6			
	野菜炒め	●まぐろ(レトルト)	10	1		人参	5	3		●トウバンジャン	0.2		米油	0.2	6	米油	0.2	6	米油	0.2	6			
		キャベツ	40	4		玉ねぎ	10	4		●酒	2		▲さばのみりんしょうゆづけ	1切	1	(焼)星型ハンバーグのおろしソースかけ	▲星型ハンバーグ	1個	1					
		人参	10	3		チンゲン菜	10	3		●砂糖	2.5	5	もやしとウィンナーのソテー	米油	0.2	6	米油	0.2	6	米油	0.2	6		
		にら	5	3		もやし	20	4		●濃口しょうゆ	1.5		●ウインナーソーセージ(輪切り)	10	1		大根おろし	25	4		大根おろし	25	4	
		●酒	0.75			にんにく	0.05	4		塩	0.15		●ウインナー	30	4		●削り節	0.3			●削り節	0.3		
		●みりん	0.75			●濃口しょうゆ	0.8			こしょう	0.02	6	きゅうりの梅肉和え	人参	5	3		●酒	0.7			●酒	0.7	
		●濃口しょうゆ	2.3			塩	0.3			米油	0.2	6		玉ねぎ	10	4		●みりん	0.5			●みりん	0.5	
		塩	0.15			こしょう	0.02			●でん粉	1	5		しめじ	5	4		●濃口しょうゆ	2.5			●濃口しょうゆ	2.5	
		こしょう	0.01			米油	0.2	6		▲ピーマン肉づめフライ	1個	1		●濃口しょうゆ	1			●でん粉	0.3	5		●でん粉	0.3	5
		米油	0.2	6		●ささみ(レトルト)	10	1		米油	7.5	6		こしょう	0.01			▲七タゼリー	1個	5		▲七タゼリー	1個	5
		ごぼう	30	4		キャベツ	10	4		切干大根	8	4		米油	0.1	6		●まぐろ(レトルト)	8	1		●まぐろ(レトルト)	8	1
		人参	10	3		玉ねぎ	5	4		人参	7	3		砂糖	0.1	6		●つきこんにゃく	7	5		●つきこんにゃく	7	5
		白すりごま	0.4	6		パプリカ	5	3		さやいんげん	5	3		きゅうり	20	4		ピーマン	15	3		ピーマン	15	3
		●薄口しょうゆ	1.2			●むき枝豆(大豆)	5	4		●削り節	0.2			キャベツ	10	4		玉ねぎ	10	4		玉ねぎ	10	4
		塩	0.12			どうもろこし	5	4		●みりん	1.2			●わかめ	0.6	2		とうがらし	0.01			とうがらし	0.01	
		こしょう	0.02			●イタリアンドレッシング	5	6		●砂糖	1.8	5		▲梅肉	1.5			●みりん	0.5			●みりん	0.5	
		●マヨネーズ風ドレッシング	7	6						●濃口しょうゆ	3			砂糖	0.7	5		●砂糖	0.3	5		●砂糖	0.3	5
										●まぐろ(レトルト)	5	1		●薄口しょうゆ	0.5			●薄口しょうゆ	1.5			●薄口しょうゆ	1.5	
										小松菜	30	3		●アセロラゼリー	1個	5		米油	0.2	6		米油	0.2	6
										えのきたけ	5	4						米油	0.2	6		米油	0.2	6
										●みりん	1							しょうが	0.1	4		しょうが	0.1	4
										かつお節(粉末)	0.5	1						●酒	0.4			●酒	0.4	
																		砂糖	1.2	5		砂糖	1.2	5
																		●濃口しょうゆ	2			●濃口しょうゆ	2	
																		米油	0.1	6		米油	0.1	6
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	785	30.2	23.9	2.7	341	98	2.6	439	0.62	0.64	32	6.7	780	29.4	31.2	3.4	354	93	1.9	245	0.51	0.57	32	5.7
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	7月14日 (月)	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		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		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2
		●豆腐	40	1			人参	10	3		じゃがいもの塩こうじ煮	●つきこんにゃく	20	5		卵入り中華スープ	○卵	15	1		ずいどん汁	○鶏肉	10	1
		人参	20	3			玉ねぎ	35	4			じゃがいも	50	5			●豆腐	10	1		▲うず揚げ	3	1	
		玉ねぎ	50	4			かぼちゃ	20	3			人参	20	3			人参	8	3		▲ずいどん	25	5	
		白菜	20	4			かぼちゃペースト	24	3			玉ねぎ	50	4			玉ねぎ	20	4		人参	5	3	
		●たけのこ(水煮)	15	4			パセリ	0.01	3			にら	5	4			にら	5	3		玉ねぎ	15	4	
		さやいんげん	5	3			●ポークスープ	5				エリンギ	5	4			干しいたけ	0.9	4		青ねぎ	3	3	
		干しいたけ	0.4	4			○牛乳	20	2			▲塩こうじ	8				●わかめ	0.5	2		●削り節	4		
	●オイスターソース	1.5			●生クリーム	2.8	2		●酒	1			●中華だし	2		●出し昆布	0.8							
	●酒	1			▲粉チーズ	1.9	2		砂糖	2	5		●薄口しょうゆ	1.5		●赤みそ	9	1						
	●濃口しょうゆ	1.5			塩	0.8			米油	0.1			塩	0.1		米油	0.2	6		米油	0.2	6		
	塩	0.7			こしょう	0.02			米油	0.2	6		こしょう	0.01		米油	0.2	6		米油	0.2	6		
	こしょう	0.03			米油	0.2	6		米油	7.5	6		▲ミンチカツ	1個	1	米油	0.2	6		米油	0.2	6		
	米油	0.2	6		●米粉	1.5	5		米油	7.5	6		米油	9	6	米油	0.2	6		米油	0.2	6		
	●でん粉	2	5		鶏肉	2切	1		●エルボマカロニ	10	5		米油	10	1	米油	0.2	6		米油	0.2	6		
	(揚)いかナゲット	▲いかナゲット	3個	1		黒こしょう	0.02		人参	10	3		●ささみ(レトルト)	10	1	米油	0.2	6		米油	0.2	6		
		米油	6	6		油	0.3	6		玉ねぎ	10	4		●白菜キムチ	20	4	米油	0.2	6		米油	0.2	6	
	チャプチェ	豚ひき肉	12	1		●おろしりんご	5	4		きゅうり	10	4		●むき枝豆(大豆)	5	4	米油	0.2	6		米油	0.2	6	
		●春雨	4	5		レモン果汁	0.3	4		塩	0.2			●中華だし	0.3		米油	0.2	6		米油	0.2	6	
		玉ねぎ	20	4		にんにく	0.1	4		こしょう	0.01			白いりごま	0.3	6	米油	0.2	6		米油	0.2	6	
		にら	8	3		砂糖	1.5	5		●マヨネーズ風ドレッシング	7	6		●薄口しょうゆ	1.3		米油	0.1	6		米油	0.1	6	
		しょうが	0.3	4		●濃口しょうゆ	1.5			●ささみ(レトルト)	8	1		●ごま油	0.3	6	米油	0.1	6		米油	0.1	6	
		にんにく	0.1	4		●でん粉	0.3	5		チンゲン菜	25	3		▲まぐろ(レトルト)	10	1	米油	0.2	6		米油	0.2	6	
		●コチジャン	0.5			●ベーコン	8	1		●濃口しょうゆ	0.6			▲白菜キムチ	20	4	米油	0.2	6		米油	0.2	6	
		砂糖	0.5	5		●スパゲティ	12	5		塩	0.15			●むき枝豆(大豆)	5	4	米油	0.2	6		米油	0.2	6	
		●濃口しょうゆ	2.7			玉ねぎ	18	4		こしょう	0.01			●砂糖	0.2	5	米油	0.2	6		米油	0.2	6	
		米油	0.2	6		しめじ	12	4		米油	0.1	6		●濃口しょうゆ	0.3		米油	0.2	6		米油	0.2	6	
		●あま夏みかん缶	35	4		にんにく	0.2	4						●薄口しょうゆ	0.2		米油	0.2	6		米油	0.2	6	
						とうがらし	0.01							●パイナップル缶	30	4								
						●コンソメ	0.5																	
						塩	0.3																	
						こしょう	0.01																	
						米油	0.2	6																
						キャベツ	25	4																
						きゅうり	10	4																



中学校給食予定献立表

令和7年(2025年)7・8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																						
7月15日 (火)	ごはん 牛乳 タッカルビ (焼)チヂミ わかめのサラダ フルーツナタデココ	米	100	5	7月16日 (水)	コッペパン 牛乳 オニオンスープ (揚)フライドチキン ラタトゥイユ ブロッコリーのチーズソテー	●コッペパン	1個	5	7月17日 (木)	ごはん 牛乳 米粉ポークカレー ほうれん草オムレツ 春雨のサラダ ベーコンとれんこんのピリ辛炒め	○米	100	5																						
		○牛乳	1本	2			○牛乳	1本	2			○牛乳	1本	2																						
		鶏肉	40	1			豚肉	10	1			鶏肉	20	1	じゃがいも	50	5																			
		▲トッポギ	20	5			●アルファベットマカロニ	2	5			人参	20	3	玉ねぎ	60	4																			
		人参	15	3			じゃがいも	20	5			人参	5	3	しょうが	0.5	4																			
		玉ねぎ	40	4			人参	5	3			玉ねぎ	30	4	にんにく	0.3	4																			
		キャベツ	45	4			玉ねぎ	30	4			●コンソメ	1.7		●ソチードオニオン	3	4																			
		白ねぎ	10	4			パセリ	0.01	3			●薄口しょうゆ	1.5		●おろしりんご	5	4																			
		●コチジャン	2.5				●コンソメ	1.7				塩	0.2		●ポークスープ	10																				
		砂糖	3	5			●薄口しょうゆ	1.5				こしょう	0.01		●チャツネ	5	5																			
		●濃口しょうゆ	6				塩	0.2				米油	0.2	6	●米粉	4	5																			
		米油	0.2	6			こしょう	0.01				鶏肉	60	1	●カレー粉	0.3																				
		●でん粉	1	5			米油	0.2	6			○小麦粉	8	5	ターメリック	0.15																				
		▲チヂミ	1個	5			鶏肉	60	1			にんにく	0.03	4	●トマトケチャップ	4																				
		米油	0.2	6			○小麦粉	8	5			●コンソメ	0.45		●赤ワイン	1																				
		●ハム	10	1			にんにく	0.03	4			塩	0.4		●ウスターソース	1																				
		人参	10	3			●コンソメ	0.45				あらびき黒こしょう	0.05		●とんかつソース	1																				
		玉ねぎ	15	4			塩	0.4				米油	6	6	●濃口しょうゆ	2.5																				
		どうもろこし	5	4			あらびき黒こしょう	0.05				●ウインターソーセージ(輪切り)	15	1	塩	0.6																				
		●わかめ	0.4	2			米油	6	6			なす	25	4	こしょう	0.025	6																			
		白いりごま	1.3	6			●ウインターソーセージ(輪切り)	15	1			玉ねぎ	20	4	米油	0.2	6																			
		砂糖	2	5			なす	25	4			ピーマン	8	3	▲ほうれん草オムレツ	1個	1																			
		●酢	2.7				玉ねぎ	20	4			●トマト(缶)	10	3	●春雨	6	5																			
		●濃口しょうゆ	2.7				ピーマン	8	3			●トマトケチャップ	5		きゅうり	20	4																			
		●ごま油	0.5	6			●トマト(缶)	10	3			砂糖	0.5	5	人参	10	3																			
		●りんご(缶)	20	4			砂糖	0.5	5			●薄口しょうゆ	0.4		どうもろこし	10	4																			
		▲ナタデココ	20	5			●薄口しょうゆ	0.4				塩	0.1		玉ねぎ	10	3																			
			塩	0.1		こしょう	0.01		▲和風ドレッシング	8	6																									
			こしょう	0.01		米油	0.2	6	●ベーコン	10	1																									
			ブロッコリー	40	3	●ブロッコリー	40	3	●れんこん(水煮)	20	4																									
			▲粉チーズ	2.6	2	▲粉チーズ	2.6	2	人参	10	3																									
			塩	0.26		塩	0.26		白すりごま	1	6																									
			こしょう	0.01		こしょう	0.01		●トウバンジャン	0.05																										
			米油	0.2	6	米油	0.2	6	●みりん	1																										
									砂糖	0.5	5																									
									●濃口しょうゆ	1																										
									塩	0.1																										
									●ごま油	0.1	6																									
									米油	0.1	6																									
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g												
	876	26.7	23.8	2.7	313	86	1.5	293	0.39	0.48	39	4.6	799	37.5	31.3	4.1	360	90	2.4	180	0.51	0.62	44	8.2	849	24.3	25.2	2.4	373	85	2.4	414	0.47	0.57	32	9.7



もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。
おやつはダラダラ食わずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は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、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



<2学期>

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																						
8月26日 (火)	ごはん 牛乳 夏野菜の米粉チキンカレー	米	100	5	8月27日 (水)	コッペパン 牛乳 ミネストローネ	●コッペパン	1個	5	8月28日 (木)	ごはん 牛乳 トックスープ	米	100	5																						
		○牛乳	1本	2			○牛乳	1本	2			○牛乳	1本	2																						
		鶏肉	20	1			豚肉	10	1			豚肉	10	1																						
		かぼちゃ	30	3			●ツイストマカロニ	5	5			▲トック	20	5																						
		人参	15	3			じゃがいも	25	5			人参	10	3																						
		玉ねぎ	45	4			人参	10	3			玉ねぎ	20	4																						
		なす	20	4			玉ねぎ	20	4			青ねぎ	3	3																						
		ズッキーニ	15	4			パセリ	0.01	3			●ポークスープ	5																							
		しょうが	0.5	4			●ポークスープ	5				●濃口しょうゆ	1.6																							
		にんにく	0.3	4			トマトジュース	30	3			塩	0.6																							
		●ソテードオニオン	3	4			●トマトソース	10				こしょう	0.025																							
		●おろしりんご	5	4			砂糖	0.2	5			米油	0.2	6																						
		●チキンスープ	10				●濃口しょうゆ	1.6				▲ポークしゅうまい	3個	1																						
		●チャツネ	5	5			塩	0.6				米油	5.4	6																						
		●米粉	4	5			こしょう	0.025				●まぐろ(レトルト)	10	1																						
		●カレー粉	0.3				米油	0.2	6			大根	20	4																						
		ターメリック	0.15				鶏肉	2切	1			きゅうり	10	4																						
		●トマトケチャップ	4				塩	0.05				人参	10	3																						
		●赤ワイン	1				黒こしょう	0.01				▲こんにゃく寒天	0.4	2																						
		●ウスターソース	1				米油	0.3	6			砂糖	1.2	5																						
		●とんかつソース	1				レモン果汁	2.5	4			●酢	1.2																							
		●濃口しょうゆ	2.5				はちみつ	1.5	5			●薄口しょうゆ	1.2																							
		塩	0.8				●濃口しょうゆ	4				塩	0.15																							
		こしょう	0.025				●でん粉	0.3	5			こしょう	0.02																							
		米油	0.2	6			●ベーコン	10	1			米油	0.2	6																						
		(揚)白身魚フライ	▲白身魚フライ	1個			1	●スバゲティ	10			5	▲ちりめんじゃこ	5	1																					
	米油		9	6	●玉ねぎ	25	4	ピーマン	25	3																										
	▲焼き豚		5	1	にんにく	0.07	4	●酒	0.5	5																										
	キャベツ		25	4	▲バジルペースト	3		砂糖	0.5	5																										
	きゅうり		20	4	塩	0.2		●濃口しょうゆ	1.5																											
	人参		10	3	こしょう	0.02		米油	0.2	6																										
	▲つぶ入りマスタード		1.2		米油	0.1	6																													
	●みりん		1		●まぐろ(レトルト)	5	1																													
	砂糖		1	5	●ブロccoli	25	3																													
	●酢		1.5		人参	5	3																													
	●薄口しょうゆ		2		どうもろこし	5	4																													
	キャベツのマスタード和え	米油	0.1	6	●中華ドレッシング	5	6																													
▲ほうれん草		25	3																																	
人参		5	3																																	
玉ねぎ		10	4																																	
白すりごま		1.5	6																																	
砂糖		1	5																																	
●濃口しょうゆ		2																																		
米油		0.1	6																																	
▲ほうれん草		25	3																																	
人参		5	3																																	
玉ねぎ		10	4																																	
白すりごま	1.5	6																																		
砂糖	1	5																																		
●濃口しょうゆ	2																																			
すりおろしりんごゼリー	1個	5																																		
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g												
	857	29.2	23.7	2.9	338	119	4.9	509	0.38	0.58	56	6.6	814	39.1	29.6	3.7	329	87	2.3	240	0.49	0.59	31	7.9	847	38.5	24.5	2.3	333	128	2.6	353	0.69	0.55	41	6.8