



# 中学校給食予定献立表

令和8年(2026年)3月(A献立)

義務教育学校(後期課程)含む  
豊中市教育委員会

※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)」でご確認ください。

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、おみに脂肪や血液になる食品
- ◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
- ◆3群・・・色の濃い野菜でビタミン、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				
3月17日(火)	(焼)鶏肉の黒こしょう焼き	ごはん	100	5	(水)	(揚)白身魚フライ	コッペパン	1個	5	(月)	(揚)キャベツメンチカツ	ごはん	100	5				
		牛乳	1本	2			牛乳	1本	2			牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	
		肉団子(中華スープ)	▲肉団子(フライ済み)	30			1	白いんげん豆のポタージュ	▲ショルダーベーコン			10	1	豚肉のマスタード炒め	豚肉	30	1	
		人参	5	3			じゃがいも	20	5			人参	25	3	人参	25	3	
		玉ねぎ	25	4			人参	20	3			玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	
		大根	10	4			玉ねぎ	30	4			キャベツ	45	4	キャベツ	45	4	
		青ねぎ	3	3			白いんげん豆	10	1			エリンギ	20	4	エリンギ	20	4	
		中華だし	1.3				白いんげん豆ペースト	10	1			まゆめいんげん	10	3	まゆめいんげん	10	3	
		薄口しょうゆ	0.2				ポークスープ	5				▲つらね入りマスタード	0.03		▲つらね入りマスタード	0.03		
		塩	0.01				牛乳	20	2			●カレー粉	0.03		●カレー粉	0.03		
		こしょう	0.01				バター(調理用)	1	6			●酒	1.5		●酒	1.5		
		鶏肉	2切	1			塩	0.7				塩	1	5	●砂糖	0.2		
		酒	0.25				こしょう	0.025				こしょう	0.025		●薄口しょうゆ	4		
		塩	0.3				米油	0.2	6			米油	0.2		塩	9	6	
		あらびき黒こしょう	0.15				▲米粉	1.5	5			こしょう	0.01		チンゲン菜とウインナーの炒め物	●ウインナーソーセージ(輪切り)	10	1
		米油	0.2	6			▲白身魚フライ	1個	1			●マヨネーズ風ドレッシング	3	6	チンゲン菜	●チンゲン菜	25	3
		豚肉	10	1			ひきわり大豆のケチャップ炒め	豚肉	9			6	▲豆腐ナゲット	2個	1	大夢	10	4
		キャベツ	25	4			豚肉	10	1			●ひきわり大豆	12	1	米油	4	6	
人参	6	3	●ひきわり大豆	12	1	●豆腐ナゲット	2個	1	米油	4	6							
玉ねぎ	15	4	●人参	12	3	●ハム	10	1	●ハム	10	1							
薄口しょうゆ	1.2		●玉ねぎ	20	4	白菜のゆず風味和え	●白菜	40	4	●白菜	40	4						
塩	0.1		●トマトケチャップ	6		●人参	5	3	ゆず果汁	1.3	4							
こしょう	0.01		●トマトソース	6		●人参	5	3	●すりおろし	0.1								
米油	0.2	6	●ワスターソース	1.4		ゆず果汁	1.3	4	●みりん	1.3								
ちりめんじゃこ	5	1	塩	0.1		●みりん	1.3		●薄口しょうゆ	0.02								
豆腐	8	3	こしょう	0.02		●薄口しょうゆ	1.9		▲ちりめんじゃこ	3	2							
豆苗	15	4	米油	0.2	6	▲米粉	0.35	5	●小松菜	20	3							
もやし	15	4	▲米粉	0.35	5	●小松菜	20	3	●人参	7	3							
白菜	15	4	●ささみ(レトルト)	12	1	●人参	10	4	●玉ねぎ	10	4							
削り節	0.5		●人参	10	3	どうもろこし	8	4	砂糖	0.5	5							
●みりん	0.5		●わかめ	0.4	2	●わかめ	0.4	2	●薄口しょうゆ	1.7								
●薄口しょうゆ	2.4		●酢	1.9		●酢	1.9		米油	0.1	6							
			●薄口しょうゆ	1.9														



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物

ちらしずし

## 卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!



## 日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?