

中学校給食予定献立表

令和8年(2026年)7月(B献立)

庄内さくら学園(後期課程)含む  
豊中市教育委員会

※ささみ(レトルト)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(B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(B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

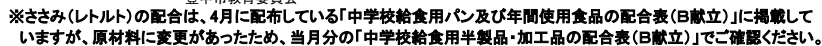
●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

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・・・油脂食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。

| 献立名         | 食品名            | 重量<br>(g)     | 食品群         | 実施日        | 献立名         | 食品名          | 重量<br>(g)        | 食品群        | 実施日         | 献立名          | 食品名         | 重量<br>(g)  | 食品群           | 実施日        | 献立名          | 食品名        | 重量<br>(g)    | 食品群          | 実施日           |              |              |              |           |     |   |
|-------------|----------------|---------------|-------------|------------|-------------|--------------|------------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|---------------|------------|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------|-----|---|
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             |              |             |            |               |            |              |            |              |              |               |              |              |              |           |     |   |
| 7月1日<br>(水) | コッペパン          | ●コッペパン        | 1個          | 5          | 7月2日<br>(木) | ごはん          | 米                | 100        | 5           | 7月3日<br>(金)  | ごはん         | 米          | 100           | 5          | 7月6日<br>(月)  | ごはん        | 米            | 100          | 5             | 7月7日<br>(火)  | 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             |              |              |              |           |     |   |
|             | じゃがいものミルクスープ   | ●じゃがいも        | 10          | 1          |             | 牛丼           | ●牛肉              | 40         | 1           |              | 豚肉のマスタード炒め  | ○豚肉        | 30            | 1          |              | マーボー厚揚げ    | ○豚肉          | 20           | 1             |              | 牛乳           | ○牛乳          | 1本        | 2   |   |
|             |                | 人参            | 30          | 5          |             |              | ●米ごんにやく          | 30         | 5           |              |             | ●人参        | 25            | 3          |              |            | ●人参          | 60           | 1             |              | じゃがいものミルクスープ | ●じゃがいも       | 10        | 1   |   |
|             |                | 玉ねぎ           | 15          | 4          |             |              | 玉ねぎ              | 15         | 3           |              |             | 玉ねぎ        | 45            | 4          |              |            | 玉ねぎ          | 25           | 3             |              | じゃがいものミルクスープ | ●人参          | 30        | 5   |   |
|             |                | ハセリ           | 0.01        | 3          |             |              | 玉ねぎ              | 65         | 4           |              |             | キャベツ       | 40            | 4          |              |            | 玉ねぎ          | 60           | 4             |              | じゃがいものミルクスープ | 玉ねぎ          | 15        | 4   |   |
|             |                | ●コンソメ         | 2           |            |             |              | 青ねぎ              | 10         | 3           |              |             | さやいんげん     | 10            | 3          |              |            | ●おろししょうが     | 5            | 3             |              | じゃがいものミルクスープ | 青ねぎ          | 3         | 3   |   |
|             |                | ○牛乳           | 30          | 2          |             |              | ●おろししょうが         | 0.5        | 4           |              |             | エリンギ       | 20            | 4          |              |            | ●おろしにんにく     | 0.2          | 4             |              | じゃがいものミルクスープ | ●削り節         | 2         |     |   |
|             |                | 塩             | 0.2         |            |             |              | ●酒               | 1.5        | 5           |              |             | ▲つふ入りマスタード | 2.5           |            |              |            | ●赤みそ         | 8            | 1             |              | じゃがいものミルクスープ | ●出し昆布        | 0.5       |     |   |
|             |                | こしょう          | 0.01        |            |             |              | 砂糖               | 4          | 5           |              |             | ●カレー粉      | 0.03          |            |              |            | ●トウバンジャン     | 0.09         |               |              | じゃがいものミルクスープ | ●みりん         | 0.5       |     |   |
|             |                | なたね油          | 0.2         | 6          |             |              | ●漬口しょうゆ          | 7          |             |              |             | ●酒         | 1.5           |            |              |            | ●トマトケチャップ    | 5.7          |               |              | じゃがいものミルクスープ | ●漬口しょうゆ      | 2.5       |     |   |
|             |                | 米粉            | 3           | 5          |             |              | なたね油             | 0.2        | 6           |              |             | 塩          | 4             | 5          |              |            | ●酒           | 1            |               |              | じゃがいものミルクスープ | ●塩           | 1         |     |   |
|             |                | (焼)たこナゲット     | ▲たこナゲット     | 2個         |             | 1            | 春巻き              | ▲春巻き       | 1個          |              | 1           |            | 塩             | 0.2        |              |            |              | ●漬口しょうゆ      | 1.1           |              |              | じゃがいものミルクスープ | なたね油      | 0.2 | 6 |
|             |                | スラッピージョー      | なたね油        | 4          |             | 6            | ツナサラダ            | ●まぐろ(レトルト) | 20          |              | 1           |            | こしょう          | 0.01       |              |            |              | 塩            | 0.1           |              |              | じゃがいものミルクスープ | なたね油      | 1   | 5 |
|             |                |               | 豚ひき肉        | 18         |             | 1            |                  | 人参         | 10          |              | 3           |            | ●マヨネーズ風ドレッシング | 3          |              | 6          |              | こしょう         | 0.025         |              |              | じゃがいものミルクスープ | ▲星型ハンバーグ  | 1個  | 1 |
|             |                |               | 人参          | 10         |             | 3            |                  | 玉ねぎ        | 10          |              | 4           |            | なたね油          | 0.2        |              | 6          |              | なたね油         | 0.2           |              | 6            | じゃがいものミルクスープ | なたね油      | 0.2 | 6 |
|             |                |               | 玉ねぎ         | 30         |             | 4            |                  | きゅうり       | 10          |              | 4           |            | さくら           | 1切         |              | 1          |              | 玉ねぎ          | 10            |              | 4            | じゃがいものミルクスープ | 玉ねぎ       | 10  | 4 |
|             |                |               | ●トマトケチャップ   | 5          |             | 5            |                  | 砂糖         | 2.25        |              | 5           |            | なたね油          | 0.2        |              | 6          |              | ●でん粉         | 1             |              | 1            | じゃがいものミルクスープ | ●トマト(缶)   | 3   | 3 |
|             |                |               | ●トマトソース     | 5          |             | 1            |                  | ●酢         | 2.25        |              |             |            | 大豆おろし         | 25         |              | 4          |              | ●鶏肉          | 10            |              | 1            | じゃがいものミルクスープ | ●バター(調理用) | 1   | 6 |
|             |                |               | ●赤ワイン       | 1          |             |              |                  | ●漬口しょうゆ    | 1.8         |              | 0.7         |            | ●酒            | 0.7        |              |            |              | キャベツ         | 30            |              | 4            | じゃがいものミルクスープ | ●トマトケチャップ | 5.7 |   |
|             |                | ●ウスターソース      | 1.5         |            |             | こしょう         | 0.03             |            |             | ●みりん         | 0.5         |            |               | 人参         | 10           | 3          | じゃがいものミルクスープ | 砂糖           | 2.4           | 5            |              |              |           |     |   |
|             |                | 塩             | 0.05        |            |             | 鶏肉           | 10               | 1          |             | ●薄口しょうゆ      | 2.5         |            |               | ●薄口しょうゆ    | 1.2          | 3          | じゃがいものミルクスープ | ●薄口しょうゆ      | 1.8           |              |              |              |           |     |   |
|             |                | こしょう          | 0.01        |            |             | ●むぎ枝豆(大豆)    | 15               | 4          |             | ●削り節         | 0.3         |            |               | 塩          | 0.1          |            | じゃがいものミルクスープ | 塩            | 0.2           |              |              |              |           |     |   |
|             |                | なたね油          | 0.2         | 6          |             | なもろこし        | 15               | 4          |             | ●でん粉         | 0.3         | 5          |               | こしょう       | 0.01         |            | じゃがいものミルクスープ | こしょう         | 0.02          |              |              |              |           |     |   |
|             |                | ●でん粉          | 0.3         | 5          |             | ●漬口しょうゆ      | 0.8              |            |             | 鶏肉           | 15          | 1          |               | なたね油       | 0.2          | 6          | じゃがいものミルクスープ | なたね油         | 0.1           | 6            |              |              |           |     |   |
|             | いちごどりんこのジャム    | ●いちごどりんこのジャム  | 1袋          | 5          |             | 塩            | 0.1              |            |             | ●春雨          | 5           | 5          |               | あま夏みかん缶    | ●あま夏みかん(缶)   | 35         | 4            | じゃがいものミルクスープ | セタゼリー         | 1個           | 5            |              |           |     |   |
|             | きゅうりのピクルス      | きゅうり          | 25          | 4          |             | こしょう         | 0.01             |            |             | ●たけのこ(水煮)    | 8           | 4          |               |            |              |            |              | じゃがいものミルクスープ | 豚肉とピーマンの炒め物   | 18           | 1            |              |           |     |   |
|             |                | 砂糖            | 1           | 5          |             | なたね油         | 0.2              | 6          |             | 人参           | 5           | 3          |               |            |              |            |              | じゃがいものミルクスープ | 人参            | 3            | 3            |              |           |     |   |
|             |                | ●酢            | 1.2         | 1          |             |              |                  |            |             | にら           | 5           | 3          |               |            |              |            |              | じゃがいものミルクスープ | 玉ねぎ           | 7            | 4            |              |           |     |   |
|             |                | 塩             | 0.16        |            |             |              |                  |            |             | 白すりごま        | 0.5         | 6          |               |            |              |            |              | じゃがいものミルクスープ | ピーマン          | 6            | 3            |              |           |     |   |
|             |                | こしょう          | 0.01        |            |             |              |                  |            |             | ●オイスターソース    | 2           |            |               |            |              |            |              | じゃがいものミルクスープ | ●たけのこ(水煮)     | 7            | 4            |              |           |     |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             | ●酒           | 1           |            |               |            |              |            |              | じゃがいものミルクスープ | ●おろししょうが      | 0.35         | 4            |              |           |     |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             | ●漬口しょうゆ      | 0.5         |            |               |            |              |            |              | じゃがいものミルクスープ | ●おろしにんにく      | 0.15         | 4            |              |           |     |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             | 塩            | 0.1         |            |               |            |              |            |              | じゃがいものミルクスープ | ●オイスターソース     | 0.7          |              |              |           |     |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             | こしょう         | 0.02        |            |               |            |              |            |              | じゃがいものミルクスープ | ●酒            | 0.7          |              |              |           |     |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             | ●ごま油         | 0.2         | 6          |               |            |              |            |              | じゃがいものミルクスープ | 砂糖            | 1            | 5            |              |           |     |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             | なたね油         | 0.1         | 6          |               |            |              |            |              | じゃがいものミルクスープ | ●漬口しょうゆ       | 1.4          |              |              |           |     |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             | ●ひきふりかけ(小袋)  | 1袋          | 2          |               |            |              |            |              | じゃがいものミルクスープ | ●薄口しょうゆ       | 0.03         |              |              |           |     |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             | ブロックのサラダ     | 25          | 3          |               |            |              |            |              | じゃがいものミルクスープ | こしょう          | 0.01         |              |              |           |     |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             |              | 人参          | 5          | 3             |            |              |            |              | じゃがいものミルクスープ | なたね油          | 0.2          | 6            |              |           |     |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             |              | ▲フレンチドレッシング | 5          | 6             |            |              |            |              | じゃがいものミルクスープ | 大豆と昆布の手作りふりかけ | ▲大豆フレーク      | 3            | 1            |           |     |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             |              |             |            |               |            |              |            |              | じゃがいものミルクスープ | 昆布            | 0.7          | 2            |              |           |     |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             |              |             |            |               |            |              |            |              | じゃがいものミルクスープ | 砂糖            | 1            | 5            |              |           |     |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             |              |             |            |               |            |              |            |              | じゃがいものミルクスープ | ●漬口しょうゆ       | 1            |              |              |           |     |   |
| 宋委員         | たんば<br>772     | たんば<br>29.11  | たんば<br>28.4 | たんば<br>3.5 | たんば<br>357  | たんば<br>81    | たんば<br>1.9       | たんば<br>234 | たんば<br>0.45 | たんば<br>0.56  | たんば<br>19   | たんば<br>7.2 | たんば<br>1      | たんば<br>7.2 | たんば<br>1     | たんば<br>7.2 | たんば<br>1     | たんば<br>7.2   | たんば<br>1      | たんば<br>7.2   |              |              |           |     |   |
| 7月8日<br>(水) | コッペパン          | ●コッペパン        | 1個          | 5          | 7月9日<br>(木) | ごはん          | 米                | 100        | 5           | 7月10日<br>(金) | ごはん         | 米          | 100           | 5          | 7月13日<br>(月) | ごはん        | 米            | 100          | 5             | 7月14日<br>(火) | 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   |   |
|             | レタススープ         | ●レタス          | 20          | 4          |             | じゃがいもの塩こうじ煮  | ●つきごんにやく         | 20         | 5           |              | 豆腐入りごま豆乳スープ | ○豆腐        | 30            | 1          |              | 牛乳         | ○牛乳          | 1本           | 2             |              | 牛乳           | ○牛乳          | 1本        | 2   |   |
|             |                | 人参            | 5           | 3          |             |              | じゃがいも            | 50         | 5           |              |             | ●玉ねぎ       | 10            | 4          |              | 豆腐のみそ汁     | ●豆腐          | 35           | 1             |              | 豆腐のみそ汁       | ●豆腐          | 35        | 1   |   |
|             |                | 玉ねぎ           | 20          | 4          |             |              | 人参               | 20         | 3           |              |             | ●白ねぎ       | 10            | 4          |              |            | ●玉ねぎ         | 15           | 4             |              | 豆腐のみそ汁       | ●人参          | 20        | 3   |   |
|             |                | ●ホウキスープ       | 5           |            |             |              | 玉ねぎ              | 50         | 4           |              |             | ●わかめ       | 5             | 4          |              |            | ●わかめ         | 0.4          | 2             |              | 豆腐のみそ汁       | 玉ねぎ          | 60        | 4   |   |
|             |                | ●出し昆布         | 0.8         |            |             |              | さやいんげん           | 5          | 3           |              |             | ●しめじ       | 5             | 4          |              |            | ●削り節         | 2            |               |              | 豆腐のみそ汁       | ●おろししょうが     | 0.5       | 4   |   |
|             |                | ●薄口しょうゆ       | 4           |            |             |              | ▲塩こうじ            | 8          |             |              |             | ▲豆腐        | 10            | 1          |              |            | ●出し昆布        | 0.5          |               |              | 豆腐のみそ汁       | ●おろしにんにく     | 0.3       | 4   |   |
|             |                | 塩             | 0.2         |            |             |              | ●酒               | 2          | 5           |              |             | ▲ホウキスープ    | 5             |            |              |            | ●赤みそ         | 3.8          | 1             |              | 豆腐のみそ汁       | ●ソテーオニオン     | 3         | 4   |   |
|             |                | こしょう          | 0.03        |            |             |              | 砂糖               | 2          |             |              |             | ●白すりごま     | 0.5           | 6          |              |            | ●白みそ         | 3.8          | 1             |              | 豆腐のみそ汁       | ●おろしりんご      | 5         | 4   |   |
|             |                | なたね油          | 0.2         | 6          |             |              | ●漬口しょうゆ          | 0.1        | 6           |              |             | ●白すりごま     | 5             | 6          |              |            | ▲さばのよしる干し    | 1切           | 1             |              | 豆腐のみそ汁       | ●チーズケーキ      | 10        | 5   |   |
|             | (焼)バジルチキン      | 鶏肉            | 2切          | 1          |             |              | なたね油             | 0.2        | 6           |              |             | ●薄口しょうゆ    | 5             | 6          |              |            | ▲さばのよしる干し    | 0.2          | 6             |              | 豆腐のみそ汁       | ●チキンスープ      | 4         | 5   |   |
|             |                | バジル           | 0.04        | 3          |             | (焼)さけフライ     | ▲さけフライ           | 1個         | 1           |              |             | 塩          | 0.8           |            |              |            | なたね油         | 20           | 1             |              | 豆腐のみそ汁       | ●米粉          | 4         | 5   |   |
|             |                | レモン果汁         | 0.6         | 4          |             |              | なたね油             | 9          | 6           |              |             | こしょう       | 0.02          |            |              |            | ●つきごんにやく     | 30           | 5             |              | 豆腐のみそ汁       | ●カレー粉        | 0.3       |     |   |
|             |                | ●酒            | 0.8         |            |             |              | ●ワインナーソーセージ(輪切り) | 7          | 1           |              |             | こしょう       | 0.02          |            |              |            | さやいんげん       | 8            | 3             |              | 豆腐のみそ汁       | ターメリック       | 0.15      |     |   |
|             |                | 塩             | 0.6         |            |             |              | ●スパゲティ           | 10         | 5           |              |             | ●ごま油       | 0.3           | 6          |              |            | ●みりん         | 1            |               |              | 豆腐のみそ汁       | ●トマトケチャップ    | 4         |     |   |
|             |                | なたね油          | 0.3         | 6          |             |              | 玉ねぎ              | 20         | 4           |              |             | なたね油       | 0.2           | 6          |              |            | 砂糖           | 1            | 5             |              | 豆腐のみそ汁       | ●赤ワイン        | 1         |     |   |
|             | 切干大根のカレーツナマヨ和え | ●まぐろ(レトルト)    | 10          | 1          |             |              | 人参               | 7          | 4           |              | (焼)ヤンニムチキン  | 鶏肉         | 60            | 1          |              |            | ●漬口しょうゆ      | 1.8          |               |              | 豆腐のみそ汁       | ●ウスターソース     | 1         |     |   |
|             |                | 切干大根          | 8           | 4          |             |              | ピーマン             | 2          | 3           |              |             | ●黒こしょう     | 0.01          |            |              |            | 塩            | 0.1          |               |              | 豆腐のみそ汁       | ●ウスターソース     | 1         |     |   |
|             |                | 人参            | 8           | 4          |             |              | ●小豆粉             | 7          |             |              |             | ●小豆粉       | 10            | 5          |              |            | なたね油         | 0.2          | 6             |              | 豆腐のみそ汁       | ●とんかつソース     | 1         |     |   |
|             |                | ●カレー粉         | 0.3         | 3          |             |              | ●トマトケチャップ        | 7          |             |              |             | なたね油       | 6             | 6          |              |            | ●春雨          | 4            | 5             |              | 豆腐のみそ汁       | ●漬口しょうゆ      | 1         |     |   |
|             |                | ●薄口しょうゆ       | 2           |            |             |              | ●ウスターソース         | 1          |             |              |             | おろしにんにく    | 0.3           | 4          |              |            | 人参           | 10           | 3             |              | 豆腐のみそ汁       | 塩            | 0.8       |     |   |
|             |                | ●マヨネーズ風ドレッシング | 6           | 6          |             |              | 塩                | 0.1        |             |              |             | ●コチジャン     | 1.5           |            |              |            | きゅうり         | 15           | 4             |              | 豆腐のみそ汁       | こしょう         | 0.025     |     |   |
|             |                | ●ショルダーベーコン    | 10          | 1          |             |              | こしょう             | 0.02       |             |              |             | ●トマトケチャップ  | 4             |            |              |            | なたね油         | 2            |               |              | 豆腐のみそ汁       | なたね油         | 0.2       | 6   |   |
|             |                | じゃがいも         | 25          | 5          |             | もやしのドレッシング和え | なたね油             | 0.2        | 6           |              |             | ●酒         | 3             |            |              |            | ●みりん         | 2            |               |              | 豆腐のみそ汁       | ▲野菜入りオムレツ    | 1個        | 1   |   |
|             |                | 玉ねぎ           | 10          | 4          |             |              | チンゲン菜            | 10         | 3           |              |             | 砂糖         | 1.5           | 5          |              |            | 砂糖           | 1            | 5             |              | 豆腐のみそ汁       | ▲さきま(レトルト)   | 20        | 1   |   |
|             |                | ●コンソメ         | 0.1         |            |             |              | 人参               | 5          | 3           |              |             | ●漬口しょうゆ    | 1.8           |            |              |            | ●薄口しょうゆ      | 3            |               |              | 豆腐のみそ汁       | 人参           | 12        | 3   |   |
|             |                | 塩             | 0.1         |            |             |              | ●かんづつドレッシング      | 6          | 6           |              |             | ●薄口しょうゆ    | 1             | 6          |              |            | なたね油         | 1            | 6             |              | 豆腐のみそ汁       | 玉ねぎ          | 12        | 4   |   |
|             |                | あちき黒こしょう      | 0.01        |            |             |              |                  |            |             |              |             | ●ハム        | 10            | 1          |              |            | ゆかりふりかけ      | ●ゆかりふりかけ(小袋) | 1袋            | 3            |              | 豆腐のみそ汁       | チンゲン菜     | 12  | 3 |
|             |                | なたね油          | 0.1         | 6          |             |              |                  |            |             |              |             | 人参         | 10            | 1          |              |            |              |              |               |              | 豆腐のみそ汁       | 砂糖           | 2.25      | 5   |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             |              |             | 玉ねぎ        | 20            | 4          |              |            |              |              |               |              | 豆腐のみそ汁       | ●酢           | 2.25      | 5   |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             |              |             | きゅうり       | 15            | 4          |              |            |              |              |               |              | 豆腐のみそ汁       | ●薄口しょうゆ      | 1.8       |     |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             |              |             | ▲こんにやく寒天   | 0.5           | 2          |              |            |              |              |               |              | 豆腐のみそ汁       | 塩            | 0.1       |     |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             |              |             | ●中華ドレッシング  | 7             | 6          |              |            |              |              |               |              | 豆腐のみそ汁       | こしょう         | 0.03      |     |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             |              |             | ▲ちりめんじゃこ   | 3             | 2          |              |            |              |              |               |              | 豆腐のみそ汁       | ▲香に豆腐        | 20        | 5   |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             |              |             | 小松菜        | 25            | 3          |              |            |              |              |               |              | 豆腐のみそ汁       | ●黄桃(缶)       | 20        | 4   |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             |              |             | 人参         | 6             | 3          |              |            |              |              |               |              | 豆腐のみそ汁       |              |           |     |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             |              |             | ●みりん       | 0.4           |            |              |            |              |              |               |              | 豆腐のみそ汁       |              |           |     |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             |              |             | ●薄口しょうゆ    | 1.2           |            |              |            |              |              |               |              | 豆腐のみそ汁       |              |           |     |   |
|             |                |               |             |            |             |              |                  |            |             |              |             | なたね油       | 0.1           | 6          |              |            |              |              |               |              | 豆腐のみそ汁       |              |           |     |   |
| 宋委員         | たんば<br>766     | たんば<br>38.7   | たんば<br>30.4 | たんば<br>3.9 | たんば<br>355  | たんば<br>100   | たんば<br>2.2       |            |             |              |             |            |               |            |              |            |              |              |               |              |              |              |           |     |   |

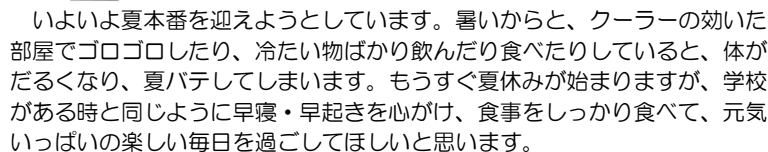


(6843)-9101 学校給食課

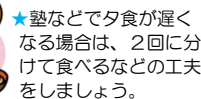
●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

- ◆1群・・・たんぱく質が多く、おもと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

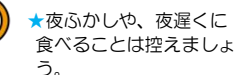
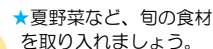
材料および献立名は都合により変わることがあります。



早寝・早起きをし、日中は体を動かす



主食・主菜・副菜をそろえた  
食事を心がける .....



## 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

**ビタミン B1**

**ビタミンC**

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



〈2学期〉

| 実施日          | 献立名        | 食品名     | 重量(g) | 食品数         | 実施日          | 献立名      | 食品名  | 重量(g)       | 食品数 | 実施日          | 献立名          | 食品名          | 重量(g)    | 食品数   | 実施日          | 献立名       | 食品名 | 重量(g) | 食品数 |
|--------------|------------|---------|-------|-------------|--------------|----------|------|-------------|-----|--------------|--------------|--------------|----------|-------|--------------|-----------|-----|-------|-----|
| 8月26日<br>(水) | コッペパン      | ● コッペパン | 1個    | 5           | 8月27日<br>(木) | ごはん      | 米    | 100         | 5   | 8月31日<br>(月) | ごはん          | 米            | 100      | 5     | 8月31日<br>(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     |              |           |     |       |     |
|              | ミネストローネ    | 豚肉      | 10    | 1           |              | トックスープ   | 鶏肉   | 10          | 1   |              | 夏野菜の米粉チキンカレー | 鶏肉           | 20       | 1     |              |           |     |       |     |
|              | ● ツリストマカロニ |         | 5     | 5           |              | ▲ トック    |      | 20          | 5   |              | キャベツ         |              | 55       | 4     |              | かぼちゃ      |     | 30    | 1   |
|              | じゃがいも      |         | 25    | 5           |              | 人参       |      | 10          | 3   |              | 人参           |              | 15       | 3     |              | 人参        |     | 15    | 3   |
|              | 人参         |         | 10    | 3           |              | 玄ねぎ      |      | 20          | 4   |              | 玄ねぎ          |              | 45       | 4     |              | 玄ねぎ       |     | 45    | 4   |
|              | 玄ねぎ        |         | 20    | 4           |              | 青ねぎ      |      | 3           | 3   |              | エリンギ         |              | 10       | 4     |              | なす        |     | 20    | 4   |
|              | パセリ        |         | 0.01  | 3           |              | ● チキンスープ |      | 3           | 3   |              | にら           |              | 10       | 3     |              | ズッキーニ     |     | 15    | 4   |
|              | ● ホークスープ   |         | 5     | 5           |              | ● 漬口しょうゆ |      | 1.6         |     |              | ● おろししょうが    |              | 0.1      | 4     |              | ● おろししょうが |     | 0.5   | 4   |
|              | トマトジュース    |         | 30    | 3           |              | 塩        |      | 0.6         |     |              | おろしにんにく      |              | 0.2      | 4     |              | おろしにんにく   |     | 0.3   | 4   |
|              | ● トマトソース   |         | 10    |             |              | こしょう     |      | 0.025       |     |              | 白いりごま        |              | 1        | 6     |              | ● ソテーオニオン |     | 3     | 4   |
|              | 砂糖         |         | 0.2   | 5           |              | なたね油     |      | 0.2         | 6   |              | ● トラパンジャン    |              | 0.2      |       |              | おろしにんにく   |     | 5     | 4   |
| ● 漬口しょうゆ     |            | 1.6     |       | ● コーンしゅうまい  |              | 2個       | 1    | ● コーパン      |     | 1            | 0.5          | ● チキンスープ     |          | 1     | 5            |           |     |       |     |
| 塩            |            | 0.6     |       | ▲ 豚ひき肉      |              | 12       | 1    | ● 酒         |     | 1            |              | ● チャップ       |          | 1     | 5            |           |     |       |     |
| こしょう         |            | 0.025   |       | ● 香南        |              | 4        | 5    | 砂糖          |     | 3            | 5            | ● 米粉         |          | 4     | 5            |           |     |       |     |
| なたね油         |            | 0.2     | 6     | 玄ねぎ         |              | 20       | 4    | ● 漬口しょうゆ    |     | 6            |              | ● カレー粉       |          | 0.3   |              |           |     |       |     |
| 鶏肉           |            | 60      | 1     | にら          |              | 8        | 3    | 塩           |     | 0.2          |              | ● ターメリック     |          | 0.15  |              |           |     |       |     |
| ○ 小麦粉        |            | 10      | 5     | ● おろししょうが   |              | 0.3      | 4    | こしょう        |     | 0.01         |              | ● トマトケチャップ   |          | 4     |              |           |     |       |     |
| おろしにんにく      |            | 0.03    | 4     | おろしにんにく     |              | 0.1      | 4    | ● ごま油       |     | 0.5          | 6            | ● 赤ワイン       |          | 1     |              |           |     |       |     |
| ● コンソメ       |            | 0.45    |       | ● コチニャン     |              | 0.5      |      | なたね油        |     | 0.2          | 6            | ● ウスターソース    |          | 1     |              |           |     |       |     |
| あびき煮こしょう     |            | 0.05    |       | ● 砂糖        |              | 0.3      | 0.5  | ▲ いかづたフライ   |     | 1個           | 1            | ● とんかつソース    |          | 1     |              |           |     |       |     |
| なたね油         |            | 6       | 6     | ● 漬口しょうゆ    |              | 2.7      | 1    | なたね油        |     | 7.5          | 6            | ● 漬口しょうゆ     |          | 2.5   |              |           |     |       |     |
| ● ハム         |            | 8       | 1     | なたね油        |              | 0.2      | 6    | ▲ ささみ(レトルト) |     | 20           | 1            | 塩            |          | 0.8   |              |           |     |       |     |
| キャベツ         |            | 25      | 4     | ● まぐろ(レトルト) |              | 10       | 1    | 人参          |     | 12           | 3            | こしょう         |          | 0.025 |              |           |     |       |     |
| 人参           |            | 7       | 3     | 大根          |              | 10       | 4    | 玄ねぎ         |     | 12           | 4            | なたね油         |          | 0.2   | 6            |           |     |       |     |
| 玄ねぎ          |            | 15      | 4     | 人参          |              | 10       | 3    | きゅうり        |     | 12           | 4            | (魚)魚介ナゲット    | ▲ 魚介ナゲット | 3個    | 1            |           |     |       |     |
| ● 漬口しょうゆ     |            | 1       |       | きゅうり        |              | 10       | 4    | 砂糖          |     | 2.25         | 5            | なたね油         |          | 6     |              |           |     |       |     |
| 塩            |            | 0.15    |       | 砂糖          |              | 0.8      | 5    | ● 酢         |     | 2.25         |              | なたね油         |          | 3     |              |           |     |       |     |
| こしょう         |            | 0.01    |       | ● 酢         |              | 0.8      |      | ● 漬口しょうゆ    |     | 1.8          |              | ● 焼き豚        |          | 5     | 1            |           |     |       |     |
| なたね油         |            | 0.1     | 6     | ● 漬口しょうゆ    |              | 0.6      |      | 塩           |     | 0.1          |              | キャベツ         |          | 30    | 4            |           |     |       |     |
| ● チョコレートクリーム |            | 1袋      | 6     | 塩           |              | 0.15     |      | こしょう        |     | 0.03         |              | 人参           |          | 10    | 3            |           |     |       |     |
|              |            |         |       | こしょう        |              | 0.01     |      | ▲ 枝豆(大豆)    |     | 40           | 4            | きゅうり         |          | 8     | 4            |           |     |       |     |
|              |            |         |       | なたね油        |              | 0.6      | 6    | 塩           |     | 0.2          |              | ▲ フレンチドレッシング |          | 8     | 6            |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              | ● まぐろ(レトルト)  |          | 25    | 1            |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              | 人参           |          | 15    | 3            |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              | ● 酒          |          | 0.8   |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              | ● 砂糖         |          | 0.8   | 5            |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              | ● 漬口しょうゆ     |          | 1.2   |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              | なたね油         |          | 0.1   | 6            |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              |          |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |
|              |            |         |       |             |              | </       |      |             |     |              |              |              |          |       |              |           |     |       |     |

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



★汗をたくさんかいたときには、  
塩分も一緒にとりましょう。



出典：月刊「学校給食」