

中学校給食予定献立表

令和8年(2026年)7・8月(C献立)

庄内くら学園(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、おにも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。

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(水)	コッペパン	●コッペパン	1個	5	7月16日(木)	ごはん	米	100	5															
	飲むヨーグルト	▲飲むヨーグルト	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2															
	コンソメスープ	豚肉	15	1		パチ汁	鶏肉	10	1															
		●アルファベットマカロニ	2.5	5			▲かまぼこ	5	1															
		人参	10	3			▲そうめんのパチ	5	5															
		玉ねぎ	20	4			人参	10	3															
		文の香たけ	10	4			玉ねぎ	20	4															
		ハセリ	0.01	3			青ねぎ	2	3															
		●コンソメ	1.7	3			●手ししいたけ	0.3	4															
		●薄口しょうゆ	1.5	5			●削り節	2	2															
		塩	0.2	5			●出し昆布	0.5	5															
		ごししょう	0.01	6			●瀬口しょうゆ	1.6	6															
		なたね油	0.2	6			塩	0.4	6															
		鶏肉	2切	1			なたね油	0.2	6															
		塩	0.05	6			▲どんかつ	2個	1															
		鶏ごししょう	0.01	6			なたね油	9	6															
		●レモン果汁	1.8	4			玉ねぎ	10	4															
		砂糖	2.5	5			▲デミグラスソース	10	4															
		●濃口しょうゆ	2.5	5			●濃口しょうゆ	0.6	6															
		●でん粉	0.4	5			●ウスターソース	0.6	6															
	●ワインソース(セージ(輪切り))	15	1		●赤ワイン	0.6	6																	
	なす	25	4		なたね油	0.1	6																	
	玉ねぎ	20	4		●ハム	10	1																	
	ピーマン	8	3		もやし	25	4																	
	●トマト(缶)	10	3		人参	10	3																	
	●トマトケチャップ	5	5		くきわかめ	12	2																	
	砂糖	0.5	5		砂糖	1.3	5																	
	●薄口しょうゆ	0.4	5		●濃口しょうゆ	2.4	5																	
	塩	0.1	5		塩	0.05	5																	
	ごししょう	0.01	6		なたね油	0.1	6																	
	なたね油	0.1	6		●まぐろ(レトルト)	10	1																	
	●ミルククリーム	1袋	6		キャベツ	20	4																	
	●じゃがいも	30	5		●玉ねぎ	10	4																	
	塩	0.1	5		●コンソメ	0.3	5																	
	ごししょう	0.01	6		塩	0.15	5																	
					ごししょう	0.01	6																	
					なたね油	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	ビタミン A mg	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	ビタミン A mg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g						
	854	36.7	29.6	3.7	839	85	2.4	132	0.55	0.58	22	8.7	788	30.5	25.8	2.6	295	91	1.7	232	0.74	0.50	19	3.8

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりやす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					
8月26日(水)	コッペパン	○コッペパン	1個	5	8月27日(木)	ごはん	米	100	5	8月31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										
	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										
		▲ツイストマカロニ	5	5			▲トック	20	5			かぼちゃ	30	3										
		●じゃがいも	25	5			人参	10	3			人参	15	3										
		人参	10	3			玉ねぎ	20	4			玉ねぎ	45	4										
		玉ねぎ	20	4			青ねぎ	3	3			なす	20	4										
		ハセリ	0.01	3			●チキンスープ	8	1			スズキニ	15	4										
		●ホークスープ	5	5			●濃口しょうゆ	1.6	6			しょうが	0.5	4										
		トマトジュース	30	3			塩	0.6	6			にんにく	0.3	4										
		●トマトソース	10	3			ごししょう	0.025	5			白いりごま	1	6										
		砂糖	0.2	5			なたね油	0.2	6			●トランプジャン	0.2	6										
		●濃口しょうゆ	1.8	6			●コーンしゅうまい	12	1			●コチジャン	0.5	5										
		塩	0.6	6			●豚ひき肉	4	5			●酒	1	5										
		ごししょう	0.025	5			●香辛	4	5			砂糖	3	5										
		なたね油	0.2	6			玉ねぎ	20	4			●濃口しょうゆ	6	5										
		鶏肉	60	1			にら	8	3			塩	0.2	6										
		○小麦粉	10	5			しょうが	0.3	4			ごま油	0.01	6										
		にんにく	0.03	4			にんにく	0.1	4			なたね油	0.5	6										
		●コンソメ	0.45	5			●コチジャン	0.5	5			●いなかフライ	0.2	6										
	塩	0.3	5		●砂糖	2.7	5		▲なたね油	7.5	6													
	あつひき黒ごししょう	0.05	6		●濃口しょうゆ	0.5	5		●たまご(レトルト)	20	1													
	なたね油	0.6	6		●まぐろ(レトルト)	10	1		人参	20	3													
	●ハム	8	1		大根	10	4		玉ねぎ	12	4													
	キャベツ	25	4		人参	10	3		きゅうり	12	4													
	人参	7	3		きゅうり	10	4		砂糖	2.25	5													
	玉ねぎ	15	4		砂糖	0.8	5		●酢	2.25	5													
	●濃口しょうゆ	1	5		●酢	0.8	5		●薄口しょうゆ	1.8	6													
	塩	0.15	5		●酢	0.8	5		塩	0.1	6													
	ごししょう	0.01	6		●薄口しょうゆ	0.8	6		ごししょう	0.09	6													
	なたね油	0.1	6		塩	0.15	5		●枝豆(大豆)	40	4													
	●チョコレートクリーム	1袋	6		なたね油	0.01	6		塩	0.2	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	ビタミン A mg	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	ビタミン A mg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g						
	851	35.9	35.7	3.3	371	92	2.3	226	0.49	0.57	25	7.6	763	24.9	19.2	2.4	380	76	12.4	257	0.35	0.49	19	3.1

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。

ごまめな水分補給を心がける

★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。