



# 小学校給食予定献立表

令和7年(2025年)10月(B献立)

義務教育学校(前期課程)含む  
豊中市教育委員会

お問い合わせ

(6843)・9101 学校給食課  
(6151)・4107 原田南学校給食センター  
(6152)・9501 走井学校給食センター

<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「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「小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

栄養三色口

■赤・・・からだをつくる食品

■黄・・・熱や力のもとになる食品

■緑・・・からだの調子を整える食品

材料および献立名は都合により変更することがあります。

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色	実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色	実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色	実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色	
10月23日	コッペパン1こ	●コッペパン1こ	1こ	赤	10月23日	ごはん	こめ	70	黄	10月23日	ごはん	こめ	70	黄	10月23日	バーガーハウス1こ	○バーガーハウス1こ	1こ	赤	
10月23日	きゅうにゅう	○きゅうにゅう	118ml	赤	10月23日	きゅうにゅう	○きゅうにゅう	118ml	赤	10月23日	きゅうにゅう	○きゅうにゅう	118ml	赤	10月23日	きゅうにゅう	○きゅうにゅう	118ml	赤	
10月23日	アブリコトシヤム	▲アブリコトシヤム	1ふくら	黄	10月23日	ふたにく	ふたにく	20	赤	10月23日	ふたにく	ふたにく	20	赤	10月23日	タルタルソース	▲タルタルソース	1ふくら	黄	
10月23日	オニオンスープ	●シロネオニオン	10	緑	10月23日	にんじん	にんじん	20	緑	10月23日	にんじん	にんじん	20	緑	10月23日	クランチーソース	●クランチーソース	15	赤	
10月23日		たまねぎ	40	緑	10月23日	たまねぎ	たまねぎ	20	緑	10月23日	たまねぎ	たまねぎ	20	緑	10月23日	このこマカロニ	▲このこマカロニ	4	赤	
10月23日		トウモロコシ	3	緑	10月23日	じゃがいも	じゃがいも	50	黄	10月23日	じゃがいも	じゃがいも	50	黄	10月23日	▲おかげしよぶつせいチーズ	▲おかげしよぶつせいチーズ	4.5	黄	
10月23日		●ポークスープ	3	赤	10月23日	つちしょうが	つちしょうが	0.5	緑	10月23日	だいきん	だいきん	15	黄	10月23日	じゃがいも	じゃがいも	15	黄	
10月23日		●しょうが	1.8	赤	10月23日	おろしにんにく	おろしにんにく	0.3	緑	10月23日	あおなぎ	あおなぎ	3	緑	10月23日	にんじん	にんじん	5	緑	
10月23日		しお	0.6	赤	10月23日	●ブロッコリー	●ブロッコリー	3	緑	10月23日	●にんじん	●にんじん	3	緑	10月23日	ななね	ななね	10	緑	
10月23日		こしょう	0.025	赤	10月23日	●おろしにんにく	●おろしにんにく	3	緑	10月23日	●みそ	●みそ	7.5	赤	10月23日	キキペツ	キキペツ	15	緑	
10月23日		なたねあぶら	0.1	黄	10月23日	●ポークスープ	●ポークスープ	10	黄	10月23日	なたねあぶら	なたねあぶら	0.1	黄	10月23日	セロリ	セロリ	3	緑	
10月23日	(梅)チキンカツ	▲チキンカツ	1こ	赤	10月23日	●チヤツネ	●チヤツネ	5	黄	10月23日	▲さばのよしるほし	▲さばのよしるほし	1きれ	赤	10月23日	●ポークスープ	●ポークスープ	5	黄	
10月23日	ミニやきそば	▲ななねあぶら	4.5	黄	10月23日	こめ	こめ	4	黄	10月23日	ふたにく	ふたにく	15	赤	10月23日	▲トマトシトルト	▲トマトシトルト	40	緑	
10月23日		がたにく	8	赤	10月23日	●さつまいもカレー	●さつまいもカレー	0.5	黄	10月23日	おろしにんにく	おろしにんにく	10	緑	10月23日	しお	しお	0.9	黄	
10月23日		●ちくわ	4	赤	10月23日	●ターメリック	●ターメリック	0.15	黄	10月23日	たまねぎ	たまねぎ	25	緑	10月23日	こしょう	こしょう	0.6	赤	
10月23日		●ぞくぞくそば	10	黄	10月23日	●トマトケチャップ	●トマトケチャップ	4	赤	10月23日	さんどまめ	さんどまめ	3	緑	10月23日	こしょう	こしょう	0.025	赤	
10月23日		にんじん	5	緑	10月23日	●あかワイン	●あかワイン	1	赤	10月23日	つちしょうが	つちしょうが	0.3	緑	10月23日	●ブロッコリー	●ブロッコリー	5	緑	
10月23日		たまねぎ	15	緑	10月23日	●ウスターソース	●ウスターソース	1	赤	10月23日	おろしにんにく	おろしにんにく	0.1	緑	10月23日	●しょうが	●しょうが	0.1	赤	
10月23日		キャベツ	20	緑	10月23日	●しょうゆ	●しょうゆ	2.5	赤	10月23日	●みりん	●みりん	1	赤	10月23日	●さけ(酒)	●さけ(酒)	1	赤	
10月23日		もやし	8	緑	10月23日	しお	しお	0.8	赤	10月23日	なたねあぶら	なたねあぶら	0.1	黄	10月23日	さとう	さとう	0.5	黄	
10月23日		●ウスターソース	2	赤	10月23日	こしょう	こしょう	0.025	赤	10月23日	●しょうが	●しょうが	1.5	赤	10月23日	りんご(シトルト)	りんご(シトルト)	30	緑	
10月23日		●ごまかつソース	2	赤	10月23日	●ななねあぶら	●ななねあぶら	0.1	黄	10月23日	しお	しお	0.05	赤	10月23日	●おろし(シトルト)	●おろし(シトルト)	30	緑	
10月23日		しお	0.05	赤	10月23日	オムレツ	▲ブレンオムレツ	1こ	赤	10月23日	なたねあぶら	なたねあぶら	0.1	黄	10月23日	●ず	●ず	0.8	赤	
10月23日		こしょう	0.015	赤	10月23日	▲ハム	▲ハム	10	赤	10月23日	にんじん	にんじん	5	緑	10月23日	●しょうゆ	●しょうゆ	1.5	赤	
10月23日		なたねあぶら	0.1	黄	10月23日	にんじん	にんじん	5	緑	10月23日	だいこん	だいこん	35	緑	10月23日	●ななねあぶら	●ななねあぶら	0.1	黄	
10月23日					10月23日	●マヨネーズふろドレッシング	●マヨネーズふろドレッシング	5	黄	10月23日						10月23日				

## スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



### 試合・競技当日の食事は?

**朝ごはんを必ず食べましょう**

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

ご飯、バナナ、うどん

10月第2月曜日は「スポーツの日」(今年は10月13日)

**試合の前後に水分をしっかりとりましょう**

Illustration of a child drinking water.