

小学校給食予定献立表

令和7年(2025年)7・8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わる場合があります。

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				
7月	15日 (火)	(播)とりにくのカレーあげ	コッペパン1こ	12	黄	7月	17日 (木)	ごはん	こめ	70	黄	7月	17日 (木)	コッペパン1こ	●コッペパン1こ	12	黄	
			ぎゅうにゅう	1ほん	赤			ごはん	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤			コッペパン1こ	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤	
			わかめスープ	●ハム	10			赤	どらふのみそ	●どらふ	25			赤	ミネストローネ	▲こめマカロニ	3	黄
			●にんじん	8	緑			●たまねぎ	25	緑	▲じゃがいも			20	黄			
			▲たまねぎ(水煮)	5	緑			▲えのきたけ	5	緑	●にんじん			10	緑			
			●わかめ	0.5	赤			●ほうろく	0.2	黄	●たまねぎ			15	緑			
			●ほうろく	5	黄			●たまねぎ	20	緑	●セロリ			3	黄			
			●しょうゆ	1.8	黄			●ほうろく	5	黄	●ホークスープ			5	黄			
			●しお	0.5	黄			●たまねぎ	0.5	赤	●トマトソース			30	緑			
			●ごしよ	0.025	黄			●たまねぎ	2	黄	●トマトソース			10	赤			
			●なたねあふら	0.1	黄			●たまねぎ	11	黄	●さとう			0.5	黄			
			●とりにく	50	赤			●たまねぎ	8	赤	●しょうゆ			1.8	黄			
			●おろしにんにく	0.2	緑			●たまねぎ	5	赤	●しお			0.45	黄			
			●さきんカレー	1	赤			●たまねぎ	2	赤	●ごしよ			0.025	黄			
●さげふゆ	1	赤	●たまねぎ	1	黄	●なたねあふら	0.1	黄										
●しょうゆ	1.5	黄	●たまねぎ	0.05	黄	●なたねあふら	0.1	黄										
●しお	0.05	黄	●たまねぎ	0.1	黄	●なたねあふら	0.1	黄										
●でんふん	0.3	黄	●たまねぎ	0.1	黄	●ちくわ	4	赤										
●なたねあふら	0.5	黄	●たまねぎ	0.1	黄	●そくせきそば	10	黄										
●ふたにく	8	赤	●たまねぎ	0.1	黄	●にんじん	5	緑										
●ちくわ	4	赤	●たまねぎ	0.1	黄	●たまねぎ	15	緑										
●そくせきそば	10	黄	●たまねぎ	0.1	黄	●キャベツ	20	緑										
●にんじん	5	緑	●たまねぎ	0.1	黄	●ほうろく	2	黄										
●たまねぎ	15	緑	●たまねぎ	0.1	黄	●ウスターソース	2	黄										
●キャベツ	20	緑	●たまねぎ	0.1	黄	●どんかつソース	2	黄										
●ほうろく	2	黄	●たまねぎ	0.1	黄	●しお	0.05	黄										
●ウスターソース	2	黄	●たまねぎ	0.1	黄	●ごしよ	0.015	黄										
●どんかつソース	2	黄	●たまねぎ	0.1	黄	●なたねあふら	0.1	黄										
●しお	0.05	黄	●たまねぎ	0.1	黄													
●ごしよ	0.015	黄	●たまねぎ	0.1	黄													
●なたねあふら	0.1	黄	●たまねぎ	0.1	黄													

夏パテしない食生活を!

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか? 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。以下に、夏バテを防ぐポイントを紹介します。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

朝・昼・夜の3食を欠かさず食べる

特に朝食は重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気を付けましょう。

おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。

出典:月刊「学校給食」

<2学期>

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			
8月	26日 (火)	(播)とりにくのステーキソースかけ	コッペパン1こ	12	黄	8月	28日 (木)	ロールパン2こ	●ロールパン2こ	14	黄	
			ぎゅうにゅう	1ほん	赤			ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤	
			どらふのみそ	▲にんだん(パンフライ)	30			赤	スnekニのスープ	●シュルダペーコン	10	赤
			●にんじん	5	緑			●はるさめ	3	黄		
			●どらふのみそ	25	緑			●にんじん	10	緑		
			●ほししいたけ	0.3	緑			●たまねぎ	20	緑		
			●あおなぎ	3	緑			●じゃがいも	50	黄		
			●ホークスープ	5	黄			●つちしようが	0.5	緑		
			●しょうゆ	1.8	黄			●おろしにんにく	0.3	緑		
			●しお	0.6	黄			●ソテーオニオン	3	緑		
			●とりにく	60	赤			●ホークスープ	10	黄		
			●ソテーオニオン	3	緑			●チャップ	5	黄		
			●おろしにんにく	0.1	緑			○こもぎこ	5	黄		
			●チーズソース	1	黄			●さつまカレー	0.4	黄		
●さげふゆ	1	黄	●カレー	0.2	黄							
●さとう	1	黄	●なたねあふら	3.5	黄							
●しょうゆ	1.5	黄	●トマトケチャップ	1	黄							
●でんふん	0.3	黄	●あかワイン	1	黄							
●なしゼリー	▲なしゼリー(角切り)	70	黄	●ウスターソース	2	黄						
			●どんかつソース	2	黄							
			●しょうゆ	0.5	黄							
			●しお	0.8	黄							
			●ごしよ	0.025	黄							
			●なたねあふら	0.1	黄							
			●なしゼリー	70	黄							
			●なたねあふら	0.1	黄							

お知らせ

今年は今原南学校給食センターのみ開催!!
夏休み食育イベント

「学校給食センター Let's!! 探検」

みんなの応募、待ってまーす!!

詳細は 豊中市HPまで ↓ ↓

https://www.city.toyonaka.osaka.jp/kosodate/gakkou/kyushoku/news20200706.html