

小学校給食予定献立表

令和7年(2025年)10月(A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

栄養三色色
■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ことがあります。

実施日	献立名	食品名	数量	栄養	実施日	献立名	食品名	数量	栄養	実施日	献立名	食品名	数量	栄養	実施日	献立名	食品名	数量	栄養
10月23日	クロワッサン1こ	●クロワッサン1こ	1こ	黄	10月24日	ごはん	こめ	70	黄	10月28日	ごはん	こめ	70	黄	10月29日	ごはん	こめ	70	黄
10月23日	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	10月24日	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	10月28日	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	10月29日	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
10月23日	ニョッキのケチャップ	▲ニョッキ	30	黄	10月24日	ニンジン	にんじん	10	緑	10月28日	ニンジン	にんじん	20	緑	10月29日	ニンジン	にんじん	20	緑
10月23日	たまねぎ	たまねぎ	50	緑	10月24日	たまねぎ	たまねぎ	20	緑	10月28日	たまねぎ	たまねぎ	40	緑	10月29日	たまねぎ	たまねぎ	15	緑
10月23日	エリンギ	エリンギ	10	緑	10月24日	エリンギ	エリンギ	8	緑	10月28日	エリンギ	エリンギ	5	緑	10月29日	エリンギ	エリンギ	3	緑
10月23日	トマトソース	●トマトソース	11	黄	10月24日	しょうゆ	しょうゆ	1.6	黄	10月28日	しょうゆ	しょうゆ	1	黄	10月29日	しょうゆ	しょうゆ	0.2	黄
10月23日	ウスターソース	●ウスターソース	2	黄	10月24日	しょうゆ	しょうゆ	0.025	黄	10月28日	しょうゆ	しょうゆ	1	黄	10月29日	しょうゆ	しょうゆ	2	黄
10月23日	しお	しお	0.05	黄	10月24日	なたねあふら	なたねあふら	0.1	黄	10月28日	しお	しお	3	黄	10月29日	しお	しお	7.5	赤
10月23日	こしょう	こしょう	0.025	黄	10月24日	なたねあふら	なたねあふら	0.025	黄	10月28日	こしょう	こしょう	0.6	黄	10月29日	こしょう	こしょう	1.5	黄
10月23日	なたねあふら	▲なたねあふら	0.1	黄	10月24日	なたねあふら	なたねあふら	6	黄	10月28日	なたねあふら	なたねあふら	0.1	黄	10月29日	なたねあふら	なたねあふら	2	黄
10月23日	かぶ	▲かぶ	1こ	赤	10月24日	かぶ	かぶ	1こ	赤	10月28日	かぶ	かぶ	1	赤	10月29日	かぶ	かぶ	0.3	黄
10月23日	たまねぎ	たまねぎ	8	緑	10月24日	たまねぎ	たまねぎ	10	緑	10月28日	たまねぎ	たまねぎ	5	緑	10月29日	たまねぎ	たまねぎ	1.5	黄
10月23日	じゃがいも	▲じゃがいも	15	黄	10月24日	じゃがいも	じゃがいも	5	黄	10月28日	じゃがいも	じゃがいも	1	黄	10月29日	じゃがいも	じゃがいも	2	黄
10月23日	しょうゆ	しょうゆ	0.5	黄	10月24日	しょうゆ	しょうゆ	0.15	黄	10月28日	しょうゆ	しょうゆ	0.09	黄	10月29日	しょうゆ	しょうゆ	1.5	黄
10月23日	しお	しお	0.05	黄	10月24日	しお	しお	0.1	黄	10月28日	しお	しお	0.015	黄	10月29日	しお	しお	0.1	黄
10月23日	マヨネーズ	●マヨネーズ	5	黄	10月24日	マヨネーズ	マヨネーズ	5	黄	10月28日	マヨネーズ	マヨネーズ	4	黄	10月29日	マヨネーズ	マヨネーズ	0.2	黄

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。



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とりましょう