中学校給食予定献立表

令和6年（2024年）4月（A献立）

義務教育学校（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・・・色のこい野菜でビタミン、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。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
4月10日（水）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	タッカルビ		鶏肉	55	1
			人参	15	3
			玉ねぎ	40	4
			キャベツ	50	4
			にら	10	3
		●	コチジャン	2.5	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	6	
			米油	0.2	6
	（揚）ひじき入りぎょうざ	▲	ひじき入りぎょうざ	3個	1
			米油	5.4	6
	れんこんのきんぴら	●	竹輪	10	1
		●	れんこん（水煮）	35	4
			人参	10	3
		●	酒	1.5	
		●	みりん	1.5	
			砂糖	1.5	5
		●	濃口しょうゆ	3	
		●	ごま油	0.5	6
	ミニたい焼き	▲	ミニたい焼き	1個	5
	ほうれん草とちりめんじゃこの和え物	▲	ちりめんじゃこ	5	1
			ほうれん草	25	3
			砂糖	0.5	5
		●	濃口しょうゆ	1.2	
			かつお節	0.3	1

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	932	34.5	27.9	3.0	350	117	3.9	421	0.42	0.55	52	7.2

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
4月11日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豆腐入りごま豆乳スープ		豚肉	15	1
		●	豆腐	30	1
			白ねぎ	10	4
		●	たけのこ（水煮）	5	4
			しめじ	5	4
			しょうが	0.5	4
		▲	豆乳	10	1
		●	ポークスープ	8	
			白すりごま	0.5	6
			白練りごま	5	6
		●	濃口しょうゆ	1	
			塩	0.8	
			こしょう	0.02	
		●	ごま油	0.3	6
			米油	0.1	6
	（揚）さけフライ	▲	さけフライ	1個	1
			米油	9	6
	チンゲン菜とエリンギのソテー		チンゲン菜	50	3
			エリンギ	8	4
		●	濃口しょうゆ	1	
			塩	0.3	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	もやしとハムのサラダ	●	ハム	10	1
			もやし	25	4
			人参	5	3
			砂糖	1.5	5
		●	酢	2	
		●	濃口しょうゆ	2	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	823	33.5	28.5	2.9	340	109	2.7	206	0.56	0.55	17	3.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
4月12日（金）	米粉豆乳パン	●	米粉豆乳パン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ミネストローネ		豚肉	10	1
		●	大豆（レトルト）	10	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	30	4
			パセリ	0.01	3
		●	コンソメ	2	
		●	トマトピューレ	15	
		●	トマトケチャップ	5	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	（焼）鶏肉のレモンソースかけ		鶏肉	2切	1
			塩	0.05	
			黒こしょう	0.01	
			米油	0.3	6
			レモン果汁	2.5	4
			はちみつ	1.5	5
		●	濃口しょうゆ	4	
		●	でん粉	0.3	5
	バジルスパゲティ	●	ベーコン	8	1
		●	スパゲティ	15	5
			玉ねぎ	10	4
			にんにく	0.07	4
		▲	バジルペースト	2.8	
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
			オリーブ油	0.3	6
	茎わかめの炒め物		くきわかめ	13	2
			人参	12	3
			とうもろこし	10	4
		●	みりん	1.3	
			砂糖	1.5	5
		●	薄口しょうゆ	1.7	
			米油	0.5	6
	すりおろし洋なしゼリー	●	すりおろし洋なしゼリー	1個	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	840	40.0	33.5	3.6	289	84	3.9	272	0.39	0.53	18	3.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
4月15日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ポークカレーライス		豚肉	25	1
			じゃがいも	30	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	30	4
			しょうが	0.15	4
			にんにく	0.15	4
		●	おろしりんご	3	4
		●	カレールウ	18	5
		●	カレー粉	0.2	
		●	トマトケチャップ	1	
		●	ウスターソース	1.5	
		●	とんかつソース	1.5	
		●	濃口しょうゆ	1	
			塩	0.1	
			こしょう	0.02	
			米油	0.2	6
	（揚）お魚フライ	▲	お魚フライ	1個	1
			米油	9	6
	コールスローサラダ		キャベツ	35	4
			人参	5	3
			玉ねぎ	10	4
		▲	フレンチドレッシング	8	
	鶏肉と小松菜の炒め物		鶏肉	10	1
			小松菜	30	3
		●	濃口しょうゆ	0.5	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			米油	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	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	877	28.1	29.6	3.4	454	91	6.2	290	0.47	0.51	46	8.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
4月16日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	わかめスープ		鶏肉	10	1
			人参	8	3
			玉ねぎ	25	4
		●	たけのこ（水煮）	10	4
			しめじ	10	4
			わかめ	0.5	2
		●	チキンスープ	10	
			出し昆布	0.8	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
			こしょう	0.03	
			米油	0.2	6
	（焼）豆腐ハンバーグの和風あんかけ	▲	豆腐ハンバーグ	1個	1
			米油	0.2	6
		●	みりん	0.5	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	2.5	
		●	でん粉	0.2	5
	ポテトサラダ		じゃがいも	40	5
			人参	5	3
			玉ねぎ	10	4
			きゅうり	5	4
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	8	6
	ブロッコリーとコーンのソテー		ブロッコリー	30	3
			とうもろこし	5	4
		●	濃口しょうゆ	1	
			塩	0.09	
			こしょう	0.02	
			米油	0.2	6
	キャンディーチーズ	●	キャンディーチーズ	2個	2

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	782	28.8	25.1	3.3	560	109	2.6	243	0.33	0.51	35	8.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
4月17日（水）	黒糖パン	●	黒糖パン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	コンソメスープ		鶏肉	20	1
			白菜	15	4
			人参	10	3
			えのきたけ	10	4
			パセリ	0.01	3
		●	コンソメ	1.7	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	（揚）とんかつのソースかけ	▲	とんかつ	2個	1
			米油	9	6
		●	とんかつソース	6	
	キャベツのソテー	●	まぐろ（レトルト）	15	1
			キャベツ	30	4
			玉ねぎ	10	4
		●	コンソメ	0.2	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	ウインナーと大豆のトマト煮	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	6	1
		●	大豆（レトルト）	9	1
			じゃがいも	12	5
			玉ねぎ	12	4
			パセリ	0.01	3
		●	トマトケチャップ	4	
		●	トマトソース	4	
		●	ウスターソース	0.24	
			塩	0.05	
			黒こしょう	0.01	
			米油	0.3	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	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	758	35.5	28.7	3.6	350	95	2.3	165	0.77	0.63	26	6.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
4月18日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	厚揚げのみそ汁	●	厚揚げ	25	1
			小松菜	20	3
			玉ねぎ	10	4
		●	削り節	4	
			出し昆布	0.8	
		●	赤みそ	9	1
	（焼）さわらのみりんづけ	▲	さわらみりんしょうゆづけ	1切	1
			米油	0.2	6
	ささみサラダ	●	ささみ（レトルト）	25	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	10	4
			きゅうり	10	4
			砂糖	2.25	5
		●	酢	2.25	
		●	薄口しょうゆ	1.8	
			塩	0.23	
			こしょう	0.03	
	ベーコンとアスパラガスのソテー	●	ベーコン	8	1
			アスパラガス	15	3
			人参	5	3
			玉ねぎ	10	4
			マッシュルーム	5	4
		●	薄口しょうゆ	0.8	
			塩	0.15	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	パインアップル缶	●	パインアップル（缶）	35	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	776	36.3	19.9	2.6	364	119	3.1	254	0.35	0.69	42	3.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
4月19日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ポトフ	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	25	1
			じゃがいも	50	5
			人参	30	3
			玉ねぎ	40	4
			エリンギ	10	4
		▲	むき枝豆（大豆）	15	4
		●	コンソメ	1.3	
			塩	0.3	
			あらびき黒こしょう	0.01	
	（揚）ミンチカツ	▲	ミンチカツ	1個	1
			米油	9	6
	こんにゃくと鶏肉の炒め物		鶏肉	20	1
		●	つきこんにゃく	30	5
			さやいんげん	8	3
		●	みりん	1	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			塩	0.1	
			米油	0.1	6
	ほうれん草とひじきの和え物	●	まぐろ（レトルト）	5	1
			ほうれん草	27	3
			ひじき	0.3	2
			砂糖	0.6	5
		●	濃口しょうゆ	1.8	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	867	31.8	28.6	2.3	316	121	6.3	405	0.61	0.58	36	11.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
4月22日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	五目汁		豚肉	15	1
		●	つきこんにゃく	10	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	20	4
			ごぼう	7	4
			青ねぎ	3	3
		●	削り節	4	
			出し昆布	0.8	
		●	みりん	0.5	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
			米油	0.2	6
	（揚）鶏肉のたつた揚げ		鶏肉	70	1
			しょうが	0.8	4
		●	酒	1.1	
		●	みりん	0.8	
		●	濃口しょうゆ	2.6	
		●	でん粉	10	5
			米油	7	6
	春雨サラダ	●	春雨	8	5
			きゅうり	15	4
			人参	10	3
		●	みりん	2.4	
			砂糖	0.8	5
		●	濃口しょうゆ	3.5	
		●	ごま油	1.6	6
	もやしのカレーソテー	●	ハム	5	1
			もやし	25	4
			人参	5	3
			にら	5	3
		●	カレー粉	0.15	
			塩	0.2	
		●	濃口しょうゆ	0.8	
			米油	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	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	868	33.2	29.9	2.7	325	91	2.2	308	0.45	0.54	13	3.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
4月23日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	マーボー厚揚げ		豚ひき肉	20	1
		●	厚揚げ	60	1
			人参	25	3
			玉ねぎ	60	4
			青ねぎ	5	3
			干ししいたけ	0.2	4
			しょうが	1	4
			にんにく	0.2	4
		●	赤みそ	7	1
		●	トウバンジャン	0.09	
		●	トマトケチャップ	5	
		●	酒	1	
		●	濃口しょうゆ	1.1	
			塩	0.1	
			こしょう	0.025	
			米油	0.2	6
		●	でん粉	1.5	5
	（焼）チヂミ	▲	チヂミ	1個	5
			米油	0.2	6
	白菜と竹輪の煮物	●	竹輪	5	1
			白菜	50	4
			人参	5	3
		●	みりん	1	
		●	薄口しょうゆ	3	
	フルーツナタデココ	●	黄桃（缶）	20	4
		▲	ナタデココ	20	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	822	26.0	23.5	2.6	314	114	2.2	324	0.41	0.50	32	4.6

中学校給食予定献立表

令和6年（2024年）4月（A献立）

義務教育学校（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・・・色のこい野菜でビタミン、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。

実施日	献立名		食品名	重量（g）	食品群
4月24日（水）	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	鶏肉のクリームシチュー		鶏肉	30	1
			じゃがいも	25	5
			人参	15	3
			玉ねぎ	40	4
		○	牛乳	12	2
		▲	ホワイトルウ	12	5
			米油	0.2	6
	（揚）いかフライ	▲	いかフライ	1個	1
			米油	7.5	6
	マカロニサラダ	●	エルボマカロニ	10	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	15	4
			きゅうり	15	4
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	8	6
	ほうれん草のドレッシング和え		ほうれん草	25	3
			人参	5	3
		▲	こんにゃく寒天	0.4	2
		●	中華ドレッシング	6	6
	りんごジャム	●	りんごジャム	1袋	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	906	34.5	33.6	3.9	359	104	2.2	402	0.34	0.58	27	8.0

実施日	献立名		食品名	重量（g）	食品群
4月25日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豆腐のすまし汁	●	豆腐	20	1
		▲	桜型かまぼこ	5	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	20	4
			青ねぎ	5	3
		●	削り節	4	
			出し昆布	0.8	
		●	みりん	0.5	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
	（焼）さばの塩焼き	▲	塩さば	1切	1
			米油	0.2	6
	切干大根のペペロンチーノ	●	ベーコン	7	1
			切干大根	5.5	4
			人参	14	3
			玉ねぎ	14	4
			にんにく	0.3	4
			とうがらし	0.01	
		●	チキンスープ	0.4	
			塩	0.28	
			こしょう	0.04	
			オリーブ油	2	6
	きゅうりとわかめの和え物		きゅうり	35	4
			わかめ	0.6	2
		●	みりん	0.5	
			砂糖	0.5	5
		●	薄口しょうゆ	1.8	
			塩	0.1	
		●	ごま油	0.6	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	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	801	29.9	30.5	3.5	370	101	2.6	293	0.36	0.62	16	3.9

実施日	献立名		食品名	重量（g）	食品群
4月26日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	玉ねぎと油揚げのみそ汁	●	うす揚げ	7	1
			玉ねぎ	35	4
			しめじ	10	4
		●	削り節	4	
			出し昆布	0.8	
		●	赤みそ	9	1
	（揚）ビーフコロッケ	▲	ビーフコロッケ	1個	5
			米油	9	6
	小松菜とウインナーの炒め物	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	5	1
			小松菜	50	3
		●	濃口しょうゆ	0.8	
			塩	0.3	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	きんぴらごぼう		豚肉	10	1
		●	つきこんにゃく	5	5
			ごぼう	20	4
		●	みりん	0.5	
			砂糖	1.2	5
		●	濃口しょうゆ	2.3	
			米油	0.2	6
	ゆかりふりかけ	●	ゆかりふりかけ（小袋）	1袋	3

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	793	25.8	24.0	2.8	435	112	4.2	213	0.43	0.51	33	5.4

実施日	献立名		食品名	重量（g）	食品群
4月30日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	スタミナ炒め		豚肉	50	1
			キャベツ	50	4
			人参	15	3
			玉ねぎ	50	4
			にら	10	3
			エリンギ	10	4
			にんにく	0.2	4
			しょうが	0.1	4
			白いりごま	1	6
		●	トウバンジャン	0.3	
		●	コチジャン	0.7	
		●	酒	1.5	
			砂糖	4.5	5
		●	濃口しょうゆ	8.5	
			塩	0.15	
			こしょう	0.01	
		●	ごま油	0.7	6
			米油	0.25	6
	（揚）ポークしゅうまい	▲	ポークしゅうまい	3個	1
			米油	5.4	6
	ささみとわかめのサラダ	●	ささみ（レトルト）	30	1
			人参	10	3
			とうもろこし	10	4
			わかめ	0.8	2
			ゆず果汁	3.6	4
			砂糖	1.9	5
		●	酢	1	
		●	薄口しょうゆ	2.2	
			塩	0.16	
	みかん缶	●	みかん（缶）	30	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	903	38.4	28.2	3.0	308	104	2.6	301	0.87	0.62	38	4.9

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。４月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

給食の約束

・毎日、きれいなハンカチを持って来ましょう。
・食事の前には手をきれいに洗いましょう。
・毎日、箸・ナフキンを各自で、持って来ましょう。
　※献立によって、スプーンを持って来ましょう。
・トレーの上に、ナフキンを敷きましょう。
・正しい姿勢でゆっくりよくかんで食べましょう。
・給食では、いろいろな食べ物が出ます。苦手なものもあるかもしれませんが、健康な体づくりにはとても大切です。様々な味、食材にチャレンジしましょう。

中学校給食の紹介

牛乳
ストローレスの紙パック牛乳です。（200ml入り）
飲み終わったら、小さくたたみビニール袋にいれましょう。

おかず（ランチボックス）
数品のおかずが付きます。
献立によってはデザートが付くこともあります。
※献立によって一品少ない時があります。

ごはん
ごはんは給食当番が教室で配食します。
※パンは週1回程度提供します。

おかず（食缶）
温かいおかず（汁ものや煮物、カレー等）は給食当番が教室で配食します。