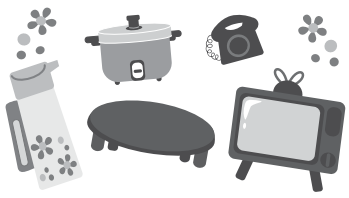
令和６年４月分 中学校給食献立表

茨木市教育委員会

おはしは毎日持参ください

スプーンマークのあるときはスプーンも持参ください

月	火	水	木	金
	4月9日	**4月10日**	**4月11日**	**4月12日**
	ごはん ぶたすき焼き ちくわとさつまいもの天ぷら 小松菜の煮びたし 蒸しシュウマイ 大根のすまし汁 牛乳	ごはん カツカレー（カップ） 春雨の炒め物 チキンカツ こぶぴら さやいんげんのごま和え ヨーグルト 牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ 豆腐のチャンプル かぼちゃのマッシュサラダ こんにゃくのおかか煮 新玉ねぎのみそ汁 ゆかりのふりかけ 牛乳	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 春キャベツのソテー きんぴらごぼう ブロッコリーの炒め物 三色団子 牛乳
	栄養摂取量 ○849kcal △36.5g □24.2g	栄養摂取量 ○900kcal △33.4g □27.3g	栄養摂取量 ○795kcal △33.9g □23.6g	栄養摂取量 ○859kcal △29.0g □21.3g
	アレルギー食品 小麦	アレルギー食品 乳・小麦	アレルギー食品 小麦	アレルギー食品 卵・乳・小麦
4月15日	**4月16日**	**4月17日**	**4月18日**	**4月19日**
ごはん 和風ハンバーグ えびのチリソース ポテトサラダ キャベツのおかか和え 牛乳	ごはん ホイコーロー 大根のそぼろあん 野菜サラダ ごぼうの甘辛揚げ 中華スープ 牛乳	ごはん 鶏肉のから揚げ 豚肉と野菜の塩こうじ炒め キャベツとちくわのソテー 新玉ねぎのおかか炒め 豆腐のみそ汁 牛乳	食パン スパゲティナポリタン 鶏肉のバジル焼き ザワークラウト 大学いも コーンスープ みかんジャム 牛乳	ごはん さばのピリッとジャン 小松菜の肉みそ炒め ひじきの酢の物 赤パプリカの甘辛炒め 牛乳
栄養摂取量 ○824kcal △34.3g □23.4g	栄養摂取量 ○809kcal △33.7g □24.7g	栄養摂取量 ○831kcal △42.0g □23.1g	栄養摂取量 ○798kcal △34.9g □25.8g	栄養摂取量 ○784kcal △31.8g □28.7g
アレルギー食品 卵・乳・小麦・えび	アレルギー食品 卵・乳・小麦	アレルギー食品 小麦	アレルギー食品 卵・乳・小麦	アレルギー食品 小麦
4月22日	**4月23日**	**4月24日**	**4月25日**	**4月26日**
ごはん あじのごま揚げ にら豆腐 にんじんとしらすの炒め物 つぼ漬け 新じゃがいものみそ汁 牛乳	ごはん ポークカレー（カップ） きのこと野菜のソテー 春巻き 切り干し大根と青菜のごま和え ブロッコリーのペペロンチーノ 牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き 炒めビーフン ひじきと豆のマリネ 焼きかぼちゃ えのきたけのすまし汁 牛乳	ドッグパン ミンチカツ コンソメ煮 ごぼうとツナのサラダ アスパラソテー ミネストローネ 牛乳	ごはん ビビンバ ちくわの磯辺揚げ 春雨の三色和え こふきいも 牛乳
栄養摂取量 ○805kcal △37.9g □25.6g	栄養摂取量 ○871kcal △29.4g □29.9g	栄養摂取量 ○734kcal △34.9g □17.2g	栄養摂取量 ○736kcal △24.7g □30.4g	栄養摂取量 ○783kcal △33.0g □21.0g
アレルギー食品 小麦	アレルギー食品 乳・小麦・えび	アレルギー食品 乳・小麦	アレルギー食品 卵・乳・小麦	アレルギー食品 小麦
4月29日	**4月30日**			
昭和の日	ごはん 肉じゃが 揚げ餃子 ほうれん草の煮びたし ピリ辛きゅうり 大根のみそ汁 牛乳			
	栄養摂取量 ○803kcal △33.7g □23.7g			
	アレルギー食品 小麦			

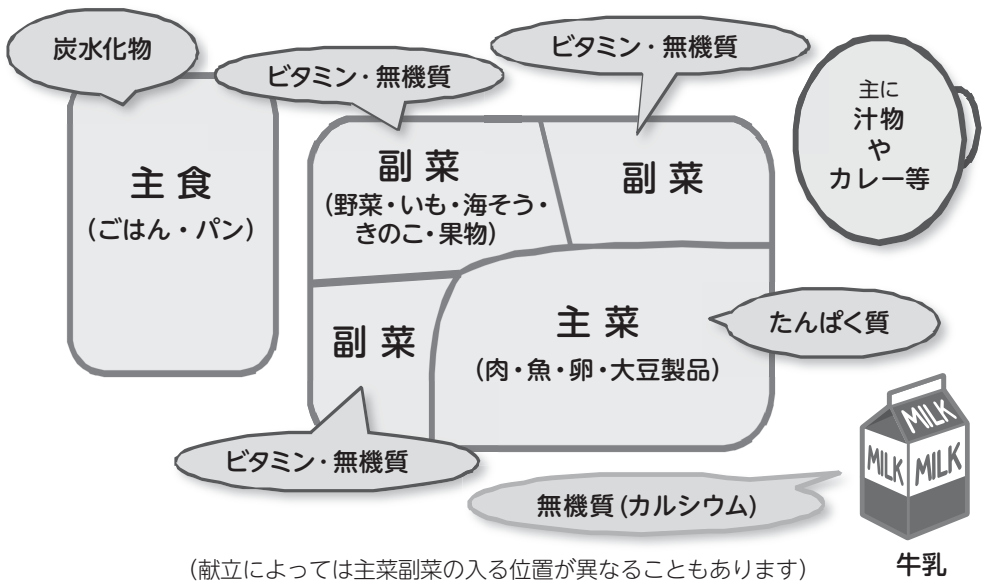
ごはんにかけて食べましょう！

＊栄養摂取量は○エネルギー、△たんぱく質、□脂質について表示しています。
＊アレルギー食品は飲用牛乳を除く表示義務のある卵、乳、小麦、落花生、えび、かに、そばについて表示しています。ただし、給食の調理工程において、原材料として使用していないアレルギー食品が、意図せず混入（コンタミネーション）してしまう可能性があります。
◆ごはんと、カップに入った汁物・カレー等は温かい状態で食べていただけます。
◆献立及び材料は天候等により一部変更することがあります。
◆裏面に献立の使用食材を載せています。
◆天然のだしを使用しているため、煮物等にだしの粉が付着することがあります。

茨木市の中学校給食

献立について

献立は「学校給食摂取基準※」に基づき、市の栄養士や中学校の栄養教諭等が作成しています。主食（ごはん・パン）、おかず（主菜・副菜）、牛乳のほか、汁物やカレー等がつく日もあります。



（献立によっては主菜副菜の入る位置が異なることもあります）

学校給食摂取基準

児童・生徒が健康の増進及び食育の推進を図るために算出された望ましい栄養量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂　質 (%)	ナトリウム 食塩相当量（g）	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)
学校給食摂取基準（12～14歳）	830	13～20	20～30	2.5未満	450	120
	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)
	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

栄養価を満たすだけでなく、幅広い食材、旬の食材を取り入れ、様々な調理法を用いるなど、豊富な食体験ができるよう、工夫を重ねた献立としています。

調理について

小学校給食と違い、学校で調理は行いません。市が作成した調理指示書に基づき、給食委託業者が調理し、学校に届けられます。

食中毒防止のため、加熱調理を原則とし、調理・配送の形態に応じて、無理なく衛生的に行えるよう調理方法を考慮した献立とします。また、ごはん・汁物は65℃以上、おかず・デザートは10℃以下で保管します。

食器について

ごはん・おかず・汁物容器は、中学生の昼食に必要な容量を満たし、かつ市が選定した安全な材質のランチボックスを使用しています。はし・スプーンは、各自で持参してください。

アレルギー表示について

給食に使用されている食材で、アレルギー表示が義務づけられた特定原材料（卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば）については、献立表及びインターネットの中学校給食予約システムの献立表示画面に掲載しています（飲用牛乳を除く）。それ以外については学校又は教育委員会（☎072-620-1681）にお尋ねください。

申し込み方法について

利用する日を選び、事前に申し込む「選択制」です。
申し込み方法はインターネット申し込みです。

●インターネット(パソコンやスマートフォン・携帯電話）の「中学校給食予約システム」

代金は事前にコンビニエンスストアで払込票により支払います。インターネット申し込みは24時間受付しており、当日の朝8時まで注文・キャンセルができます。

中学校給食予約システム
http://www.chugakulunch-ibaraki.jp

中学校給食予約システムの詳しい利用方法は以下でご覧になれます。

茨木市中学校給食利用ガイド　検索

就学援助・支援学級等就学奨励費について

給食代金は、就学援助・支援学級等就学奨励費の支給対象になります。支給対象になった場合も事前支払いは必要です。利用回数及び認定区分に応じて後日支給します。

●選択制給食は、令和６年12月（令和６年度２学期）まで実施し、令和７年1月（令和６年度３学期）からは全員給食を開始予定です。

VEGETABLE OIL INK　リサイクル適性Ⓐ　この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

中学校給食献立表 使用食材一覧

4月9日（火）

ごはん
ぶたすき焼き
豚もも肉、焼き豆腐、圧縮ふ、白菜、白ねぎ、青ねぎ、えのきたけ、さとう、濃口しょうゆ、酒、油
ちくわとさつまいもの天ぷら
ちくわ、小麦粉、油、さつまいも、塩
小松菜の煮びたし
小松菜、にんじん、さつま揚げ、みりん、薄口しょうゆ、削り節
蒸しシュウマイ
シュウマイ
大根のすまし汁
にんじん、大根、みつば、薄口しょうゆ、塩、削り節、出し昆布
牛乳

4月10日（水）

ごはん
カツカレー（カップ）
鶏ミンチ肉、しょうが、にんにく、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、トンカツソース、塩、こしょう、油
春雨の炒め物
春雨、豚もも肉、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、濃口しょうゆ、塩、こしょう、油
チキンカツ
チキンカツ、油
こぶぴら
糸切り昆布、ごぼう、にんじん、さつま揚げ、さとう、みりん、濃口しょうゆ、油
さやいんげんのごま和え
さやいんげん、みりん、濃口しょうゆ、すりごま
ヨーグルト
Pヨーグルト
牛乳

4月11日（木）

ごはん
さわらの竜田揚げ
さわら、しょうが、酒、濃口しょうゆ、でんぷん、油
豆腐のチャンプル
豆腐、豚もも肉、酒、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、濃口しょうゆ、塩、こしょう、でんぷん、油
かぼちゃのマッシュサラダ
かぼちゃ、にんじん、きゅうり、塩、こしょう、エッグケアマヨネーズ
こんにゃくのおかか煮
こんにゃく、糸切りかつお、さとう、酒、濃口しょうゆ、ごま油
新玉ねぎのみそ汁
新玉ねぎ、えのきたけ、わかめ、白みそ、赤出しみそ、煮干し
ゆかりのふりかけ
Pゆかりのふりかけ
牛乳

4月12日（金）

ごはん
肉団子の甘酢あんかけ
肉団子、油、玉ねぎ、赤パプリカ、エリンギ、ピーマン、ケチャップ、さとう、酢、濃口しょうゆ、塩、でんぷん
春キャベツのソテー
春キャベツ、玉ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、豚もも肉、濃口しょうゆ、塩、こしょう、油
きんぴらごぼう
ごぼう、つきこんにゃく、にんじん、牛もも肉、さとう、みりん、濃口しょうゆ、油
ブロッコリーの炒め物
ブロッコリー、塩、こしょう、油
三色団子
P三色団子
牛乳

4月15日（月）

ごはん
和風ハンバーグ
ハンバーグ、玉ねぎ、にんじん、青ねぎ、さとう、濃口しょうゆ、でんぷん、削り節
えびのチリソース
むきえび、酒、こしょう、でんぷん、油、玉ねぎ、パセリ、ケチャップ、チリソース、さとう、濃口しょうゆ
ポテトサラダ
じゃがいも、きゅうり、ホールコーン、塩、こしょう、エッグケアマヨネーズ
キャベツのおかか和え
キャベツ、みりん、濃口しょうゆ、糸切りかつお
牛乳

4月16日（火）

ごはん
ホイコーロー
キャベツ、豚肩ロース肉、にんにく、油、ピーマン、さとう、みりん、酒、濃口しょうゆ、赤出しみそ、豆板醤、ごま油、でんぷん、
大根のそぼろあん
大根、鶏ミンチ肉、しょうが、青ねぎ、さとう、みりん、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、でんぷん、削り節
野菜サラダ
ブロッコリー、じゃがいも、ホールコーン、にんじん、ごまクリーミードレッシング
ごぼうの甘辛揚げ
ごぼう、でんぷん、油、さとう、濃口しょうゆ
中華スープ
ショルダーベーコン、玉ねぎ、にんじん、薄口しょうゆ、こしょう、顆粒中華だし
牛乳

4月17日（水）

ごはん
鶏肉のから揚げ
鶏もも肉、塩、こしょう、酒、しょうが、にんにく、でんぷん、油
豚肉と野菜の塩こうじ炒め
豚もも肉、玉ねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、塩麹、濃口しょうゆ、油
キャベツとちくわのソテー
キャベツ、ちくわ、にんじん、薄口しょうゆ、みりん、油
新玉ねぎのおかか炒め
新玉ねぎ、えのきたけ、糸切りかつお、濃口しょうゆ、みりん、ごま油
豆腐のみそ汁
豆腐、にんじん、油揚げ、大根葉、白みそ、赤出しみそ、煮干し
牛乳

4月18日（木）

食パン
スパゲティナポリタン
スパゲティ、ウインナー、玉ねぎ、トマト水煮、にんじん、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、トマトピューレ、塩、こしょう、油
鶏肉のバジル焼き
鶏もも肉、バジル、にんにく、塩、こしょう、油
ザワークラウト
ショルダーベーコン、キャベツ、酢、塩、こしょう、油
大学いも
さつまいも、油、黒ごま、さとう、酢
コーンスープ
クリームコーン、ホールコーン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、牛乳、塩、こしょう、コンソメ、油
みかんジャム
Pみかんジャム
牛乳

4月19日（金）

ごはん
さばのピリッとジャン
さば、青ねぎ、しょうが、にんにく、さとう、酒、酢、濃口しょうゆ、豆板醤
小松菜の肉みそ炒め
豚ミンチ肉、にんにく、油、小松菜、玉ねぎ、にんじん、さとう、みりん、酒、濃口しょうゆ、赤出しみそ、豆板醤、ごま油、でんぷん
ひじきの酢の物
ひじき、濃口しょうゆ、さとう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、酢
赤パプリカの甘辛炒め
ピーマン、赤パプリカ、白ごま、さとう、濃口しょうゆ、油
牛乳

4月22日（月）

ごはん
あじのごま揚げ
あじ、酒、濃口しょうゆ、白ごま、小麦粉、油
にら豆腐
豆腐、牛もも肉、玉ねぎ、にら、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、塩、こしょう、でんぷん、油、ごま油
にんじんとしらすの炒め物
にんじん、玉ねぎ、しらす干し、さとう、濃口しょうゆ、油
つぼ漬け
つぼ漬け
新じゃがいものみそ汁
新じゃがいも、油揚げ、青ねぎ、白みそ、赤出しみそ、煮干し
牛乳

4月23日（火）

ごはん
ポークカレー（カップ）
豚もも肉、しょうが、にんにく、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、トンカツソース、塩、こしょう、油
きのこと野菜のソテー
しめじ、エリンギ、鶏むね肉、しょうが、春キャベツ、玉ねぎ、にんじん、濃口しょうゆ、塩、こしょう、油
春巻き
春巻き、油
切り干し大根と青菜のごま和え
切り干し大根、チンゲンサイ、すりごま、さとう、濃口しょうゆ
ブロッコリーのペペロンチーノ
ブロッコリー、にんにく、オリーブオイル、一味唐辛子、塩
牛乳

4月24日（水）

ごはん
豚肉のしょうが焼き
豚もも肉、しょうが、玉ねぎ、にんじん、もやし、みりん、濃口しょうゆ、油
炒めビーフン
ビーフン、牛もも肉、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、さとう、濃口しょうゆ、塩、こしょう、ごま油、油
ひじきと豆のマリネ
ひじき、さとう、濃口しょうゆ、大豆、金時豆、きゅうり、しょうが、酢
焼きかぼちゃ
かぼちゃ、塩、バター
えのきたけのすまし汁
豆腐、えのきたけ、にんじん、みつば、薄口しょうゆ、削り節、出し昆布
牛乳

4月25日（木）

ドッグパン
ミンチカツ
ミンチカツ、油、トンカツソース
コンソメ煮
春キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、ショルダーベーコン、薄口しょうゆ、塩、こしょう、コンソメ
ごぼうとツナのサラダ
ごぼう、まぐろオイル漬、ホールコーン、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、塩、こしょう、油
アスパラソテー
グリーンアスパラガス、にんじん、塩、こしょう、油
ミネストローネ
玉ねぎ、にんじん、パセリ、ケチャップ、トマトピューレ、塩、こしょう、コンソメ
牛乳

4月26日（金）

ごはん
ビビンバ
豚もも肉、大豆もやし、ほうれん草、にんじん、青ねぎ、にんにく、白ごま、さとう、濃口しょうゆ、ごま油、油
ちくわの磯辺揚げ
ちくわ、青のり、小麦粉、油
春雨の三色和え
春雨、きゅうり、にんじん、ハム、酢、さとう、濃口しょうゆ、塩
こふきいも
じゃがいも、塩、こしょう
牛乳

4月29日（月）

4月30日（火）

ごはん
肉じゃが
牛もも肉、豚もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、さとう、みりん、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、削り節、油、
揚げ餃子
餃子、油
ほうれん草の煮びたし
ほうれん草、にんじん、さつま揚げ、みりん、薄口しょうゆ、削り節
ピリ辛きゅうり
きゅうり、さとう、一味唐辛子、酢、薄口しょうゆ、塩
大根のみそ汁
大根、玉ねぎ、油揚げ、大根葉、白みそ、赤出しみそ、煮干し
牛乳

学校給食について

学校給食は、ただ単に「学校で食べる昼食」とういうことだけでなく、教育活動の一環として位置付けられています。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの心身の健康を増進し、体位の向上を図られるように考えられています。学校給食では、教育の目的を実現するために、7つの目標が定められています。

「学校給食法」第二条より

1

適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

2

日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

3

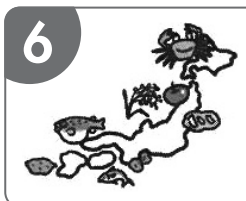
学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

4

食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

5

食生活が食に関わる人の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

6

わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

7

食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

給食は卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・えび・かに・アーモンドを含む製品と共通の設備で調理しています。海産物（わかめ・しらす等）は、えび・かにが混ざる場合があります。Pは一人当たり一個です。エッグケアマヨネーズは卵を使用しないマヨネーズ風の調味料です。
加工食品等の原材料の詳細を希望される方は教育委員会学務課保健給食係（072－620－1681）にお問い合わせ下さい。