

令和8年(2026年)6月分 学校給食献立表

中学校A献立
茨木市教育委員会

〈6つの基礎食品群〉

1群…たんぱく質を多く含む食品
4群…ビタミンCを多く含む食品

2群…無機質を多く含む食品
5群…炭水化物を多く含む食品

3群…カロテン(ビタミンA)を多く含む食品
6群…脂質を多く含む食品

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群																																
1日 (月)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	2日 (火)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	3日 (水)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5																																
	牛乳	牛乳	1本(206)	2		牛乳	牛乳	1本(206)	2		牛乳	牛乳	1本(206)	2																																
	魚のバーベキューソース	ホキ 白ワイン 塩 しょう油 ごでんぶ なたね油 りんにん 玉ねぎ パセリ(乾燥)	1切(60) 1 0.1 0.01 10 3 3 3 0.5 0.2 0.03	1 5 6 4 4 4 3 5		鶏もも肉 にんにく 砂糖 酢 濃口しょうゆ うずら卵 こんにゃく(角切り)	70 0.1 4 2 4 20 30	1 4 5 1 1	豚肩ロース肉 薄口しょうゆ 玉ねぎ 土しよが みりん 濃口しょうゆ でんぶん なたねサラダ油		70 1 1 20 1 3 0.3 0.5	1 1 4 4 3 5 6	鮭団子のスープ煮	鮭団子 キャベツ 玉ねぎ にんじん ホールコーン パセリ(乾燥) 薄口しょうゆ 塩 こしょう 出し削り だし汁	30 20 20 20 10 0.03 2 0.4 0.01 2 100	1 4 4 3 4 3 2 3 6	ポテトもち	ポテトもち なたね油	1個(50) 3	5 6																										
	米粉めんのすまし汁	米粉めん 鶏むね肉 玉ねぎ えのきたけ にんじん みそ 薄口しょうゆ 削り節 だし汁	10 20 20 10 10 3 5 2 0.2 140	5 4 4 3 3 3 3 2 3 5		豆腐(冷凍) 油揚げ 玉ねぎ 青ねぎ カットわかめ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	30 5 20 5 0.2 10 3 3 140	1 1 4 3 2 1 1 1	マカロニサラダ		マカロニ ハム きゅうり にんじん ホールコーン 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ 酢	10 10 10 10 10 0.1 0.01 10 0.5	5 1 4 3 4 6	野菜たっぷり卵みそ汁	卵 玉ねぎ しろな にんじん 青ねぎ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	20 30 30 10 3 9 3 3 140	1 4 3 3 1 1 1 6	野菜スープ	玉ねぎ にんじん えのきたけ 薄口しょうゆ 削り節 だし汁	30 15 10 0.01 2 140	4 3 3 6	わかめスープ	カットわかめ 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 白ごま 薄口しょうゆ こしょう 削り節 だし汁	0.2 20 10 5 0.5 5 0.01 2 140	2 4 4 3 6	米粉のささみカツ	米粉ささみカツ なたね油	1個(60) 9	1 6																	
	キャベツと塩昆布の炒めもの	キャベツ 塩昆布 にんじん なたねサラダ油	50 10 10 0.5	4 3 6 5		エネルギー	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg		鉄 mg	ビタミン B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	812	39	3.4	404	3.8	270	0.45	0.62	15	3.8	827	33.5	2.3	432	2	233	0.73	0.58	20	3.3											
	ゼリー	ラ・フランスゼリー	1個(40)	5		733	32.2	2.3	292		3.5	262	0.3	0.54	67	3.5	756	34.2	3	404	3.3	345	0.58	0.58	18	4.1	744	38.7	3.2	343	1.8	364	0.79	0.64	35	10.1	798	33	3.1	291	2.3	201	0.5	0.51	24	3.8

4日 (木)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	5日 (金)	パーカーパン	パーカーパン	1食(110)	5	8日 (月)	ごはん	米	1年生 85 2・3年生 90	5																	
	牛乳	牛乳	1本(206)	2		牛乳	牛乳	1本(206)	2		牛乳	牛乳	1本(206)	2																	
	マーボー豆腐	豆腐(冷凍) 牛もも肉 土しよが 玉ねぎ にんじん にら 砂糖 赤出しみそ みそ 豆板醤 でんぶん なたねサラダ油	100 30 0.5 30 20 5 1.2 4.8 4.8 0.1 1 1	1 1 4 4 3 5 1 1 5 6		鶏もも肉(皮つき) 白ワイン 塩 じゃがいも 玉ねぎ クリームコーン(缶) にんじん パセリ(乾燥) 牛乳 米粉 水 こしょう 鶏がらスープ 水 なたねサラダ油	30 1 0.6 40 40 20 20 0.03 30 5 12 0.01 3.5 67 1	1 1 5 4 4 3 3 2 5 6	焼きそば		焼きそばめん 豚もも肉 塩 こしょう キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン ウスターソース トンカツソース 濃口しょうゆ なたねサラダ油	20 20 0.1 0.01 30 20 15 5 6 4 1 1	5 1 1 4 3 3 3 6	わかめスープ	カットわかめ 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 白ごま 薄口しょうゆ こしょう 削り節 だし汁	0.2 20 10 5 0.5 5 0.01 2 140	2 4 4 3 6	米粉のささみカツ	米粉ささみカツ なたね油	1個(60) 9	1 6										
	ワンタンスープ	ワンタンの皮 豚もも肉 玉ねぎ チンゲンサイ 干ししいたけ 土しよが 酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう 削り節 だし汁	8 20 20 20 0.5 0.1 0.5 4 0.1 0.1 2 140	5 4 4 4 4 4 4		ハンムステーキ	ポロニアハンムステーキ	1枚(50)	1		野菜たっぷり卵みそ汁	卵 玉ねぎ しろな にんじん 青ねぎ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	20 30 30 10 3 9 3 3 140	1 4 3 3 1 1 1 6	もやし中華和え	もやし にんじん 白ごま 砂糖 酢 薄口しょうゆ ごま油	50 10 10 0.5 2 2 3 0.3	4 3 6 5 5 6	野菜サラダ	キャベツ にんじん ホールコーン 砂糖 酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう なたねサラダ油	60 15 10 0.5 1.5 2 0.2 0.01 1.2	4 3 5 5 1 6	もやしのピリ辛炒め	もやし にんじん ピーマン 砂糖 濃口しょうゆ 豆板醤 なたねサラダ油	40 10 3 0.5 2 0.05 0.5	4 3 5 5 6					
	エネルギー	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg		鉄 mg	ビタミン B1 mg	B2 mg	C mg		食物繊維 g	744	38.7	3.2	343	1.8	364	0.79	0.64	35	10.1	798	33	3.1	291	2.3	201	0.5	0.51	24	3.8

9日 (火)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	10日 (水)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	11日 (木)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5																																			
	牛乳	牛乳	1本(206)	2		牛乳	牛乳	1本(206)	2		牛乳	牛乳	1本(206)	2																																			
	魚の卵抜き マヨネーズ焼き	さわら 酒 塩 こしょう パセリ(乾燥) 卵抜きマヨネーズ	1切(70) 0.5 0.1 0.01 0.02 10	1 6 3 6		かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ なたね油	1個(60) 9	3 6		豚肉の照り焼き	豚肩ロース肉(厚切り) 酒 塩 こしょう 青ねぎ にんにく 砂糖 みりん 濃口しょうゆ でんぶん 水	80 1 0.1 0.01 5 0.2 2.5 1 3 0.3 10	1 1 3 4 5 5	野菜たっぷり卵みそ汁	卵 玉ねぎ しろな にんじん 青ねぎ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	20 30 30 10 3 9 3 3 140	1 4 3 3 1 1 1 6	もやしのピリ辛炒め	もやし にんじん ピーマン 砂糖 濃口しょうゆ 豆板醤 なたねサラダ油	40 10 3 0.5 2 0.05 0.5	4 3 5 5 6																											
	豚汁	豚もも肉 油揚げ こんにゃく(短冊) ささぎりごぼう にんじん 青ねぎ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	10 5 15 10 10 5 9 3 3 140	1 1 4 3 3 1 1 6		牛肉とトマトの煮込み	牛肩ロース肉 にんにく 塩 こしょう 赤ワイン トマト水煮(缶) じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ(乾燥) ケチャップ 濃口しょうゆ ポークスープ 水 なたねサラダ油	30 0.1 0.6 0.01 1 10 50 40 20 0.03 15 1 2.3 68 1	1 4 3 3 3 3 6		野菜サラダ	キャベツ にんじん ホールコーン 砂糖 酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう なたねサラダ油	60 15 10 0.5 1.5 2 0.2 0.01 1.2	4 3 5 5 1 6	もやしのピリ辛炒め	もやし にんじん ピーマン 砂糖 濃口しょうゆ 豆板醤 なたねサラダ油	40 10 3 0.5 2 0.05 0.5	4 3 5 5 6																															
	フォーサラダ	ベトナム麺(フォー) きゅうり にんじん 砂糖 酢 薄口しょうゆ なたねサラダ油	15 15 10 0.3 1.5 3 0.5	5 4 3 5 3 6		かつおのふりかけ	かつおのふりかけ	1個(2)	1		エネルギー	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	803	35.7	2.7	366	3	243	0.38	0.65	8	3.1	883	24.6	2.5	445	4.2	410	0.38	0.49	56	10.1	777	34.9	2.8	364	3	291	0.78	0.69	18	3.2

12日 (金) 【広島県】	菜めし	米 菜めしの素 米 菜めしの素	1年生 90 2・3年生 100	5 3 3	15日 (月)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	16日 (火)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5																																							
	牛乳	牛乳	1本(206)	2		牛乳	牛乳	1本(206)	2		牛乳	牛乳	1本(206)	2																																							
	鶏肉のレモン風味揚げ	鶏もも肉(皮つき) 酒 塩 こしょう でんぶん なたね油 レモン果汁 青ねぎ 砂糖 みりん 濃口しょうゆ	80 1 0.1 0.01 12 3 3 3 2 1.5 3	1 5 6 4 3 5		牛乳	牛乳	1本(206)	2		牛肉の甘辛煮	牛肩ロース肉 土しよが ささがきごぼう にんじん ひじき 砂糖 酒 濃口しょうゆ なたねサラダ油 水	40 0.5 15 15 1 3 1 5 0.5 5	1 4 4 2 5 6	野菜スープ	玉ねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ こしょう 出し削り だし汁	30 15 10 5 5 0.01 2 140	4 3 4 3 3	ヤンニョムポテト	じゃがいも でんぶん なたね油 にんにく 白ごま ケチャップ 砂糖 酒 濃口しょうゆ コチジャン 水	80 6 4 0.1 1 5 0.5 1 3 8	5 6 6 4 6 5																															
	広島元氣汁	しらす干し 油揚げ じゃがいも 玉ねぎ にんじん 青ねぎ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	3 5 30 20 10 5 9 3 3 140	2 5 5 4 3 1 1		栄養満点スープ	シロダールベーコン 豆腐(冷凍) チンゲンサイ にんじん もやし 青ねぎ 土しよが カットわかめ 薄口しょうゆ 薄口しょうゆ だし汁	20 25 20 10 10 5 0.5 0.1 0.4 0.2 0.01 140	1 1 3 3 4 3 2 6		えび入り春雨サラダ	むきえび 春雨 きゅうり にんじん 砂糖 酢 濃口しょうゆ なたねサラダ油	15 10 10 1.5 2 2.5 0.5	1 4 3 5 6	エネルギー	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	836	33.8	4	391	3.7	278	0.33	0.51	20	5.7	769	38.5	3.7	408	4.3	428	1.29	0.94	62	2.9	794	25.3	2.5	292	2.5	309	0.36	0.52	31	11.1

令和8年(2026年)6月分 学校給食献立表

中学校A献立
茨木市教育委員会

〈6つの基礎食品群〉

1群…たんぱく質を多く含む食品
2群…無機質を多く含む食品
3群…カロテン(ビタミンA)を多く含む食品
4群…ビタミンCを多く含む食品
5群…炭水化物を多く含む食品
6群…脂質を多く含む食品

2群…無機質を多く含む食品
5群…炭水化物を多く含む食品

3群…カロテン(ビタミンA)を多く含む食品
6群…脂質を多く含む食品

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
17日(水)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	親子煮	鶏もも肉 卵 玉ねぎ にんにく みつば 砂糖 みりん 薄口しょうゆ だし だし汁	25 30 30 10 3 1 1 3 1 10	1 1 4 3 3 5
	えのきたけのみそ汁	えのきたけ 豆腐(冷凍) 油揚げ にんにく 青ねぎ カットわかめ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	10 25 5 10 5 0.2 10 3 3 140	4 1 1 3 3 2 1 1 1
	魚の照り焼き	しいら 砂糖 みりん 酒 濃口しょうゆ	1切(70) 2 1 1 3	1 5
	エネルギー	たん白質 g	44.2	
		食塩相当量 g	3.1	
		カルシウム mg	399	
		鉄 mg	3.7	
		ビタミン		
	食物繊維 g	2.9		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
18日(木)	食パン	食パン	1食(108)	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	スラッピージョー	豚ミンチ肉 土しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 米粉 なたねサラダ油	40 0.5 0.5 40 5 12 4 1 0.2 0.8 0.5	1 4 4 4 3 5 5 6
	コンソメスープ	ショルダーベーコン マカロニ 玉ねぎ にんにく 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 こしょう ポークスープ 水	15 8 30 15 5 4 0.1 0.01 4.7 136	1 5 4 3 3 4 1 1 6
	ポテトサラダ	じゃがいも にんにく ホールコーン 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ 酢	50 10 10 0.1 0.01 10 0.5	5 3 4 6
	スライスチーズ	スライスチーズ	1枚(20)	2
	エネルギー		755	
			36.1	
			3.9	
			431	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
19日(金)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	鶏肉の野菜炒め	鶏もも肉 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう チンゲンサイ もやし にんにく たけのこ 濃口しょうゆ なたねサラダ油	40 1 1 0.1 0.01 20 20 15 10 3 1	1 1 1 5 3 4 3 4
	白玉みそ汁	白玉もち 油揚げ 玉ねぎ にんにく 青ねぎ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	25 5 1 20 10 3 3 140	5 1 4 3 1 1 3 1
	肉団子のもち米蒸し	肉団子のもち米蒸し	2個(60)	1
	エネルギー		800	
			30.9	
			3.1	
			379	
			3	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
22日(月)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	ゴーヤチャンプル	ゴーヤ さつま揚げ 卵 豆腐(冷凍) にんにく もやし かつお節 濃口しょうゆ 塩 こしょう なたねサラダ油	10 10 20 30 10 10 0.3 1 0.3 0.01 0.5	1 1 1 3 3 4 1 6
	ソーキ汁	豚もも肉 米粉めん とうがん(カット) にんにく 青ねぎ 土しょうが 糸切り昆布 薄口しょうゆ だし だし汁	20 8 20 5 5 0.5 1 5 3 140	1 5 4 3 3 4 2
	もずくのかき揚げ	乾燥もずく フランクフルト 玉ねぎ 塩 小麦粉 でんぷん 水 なたね油	0.3 10 20 0.3 10 2 5 19	2 1 4 5 5 6
	パインコンポート	パインコンポート	1個(30)	4
	エネルギー		898	
			28.6	
			2.6	
			321	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
23日(火)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	さばのソース煮	さば 土しょうが ウスターソース 砂糖 酒 濃口しょうゆ 水	1切(70) 1 7.2 7.2 3.6 5.4 9.6	1 4 5 5 6
	いももちのみそ汁	いももちボール 油揚げ 玉ねぎ にんにく 青ねぎ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	30 5 20 10 5 9 3 3 140	5 1 4 3 3 1 1 6
	ナムル	キャベツ にんにく 白ごま 砂糖 酢 濃口しょうゆ 一味唐辛子 ごま油	50 15 1 1 2 2 0.01 0.3	4 3 6 5 5 6
	エネルギー		871	
			32	
			3.8	
			391	
			3.4	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
24日(水)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	肉豆腐	牛肩ロース肉 焼き豆腐(冷凍) 糸こんにゃく えのきたけ 白ねぎ エリンギ しめじ 青ねぎ 砂糖 酒 みりん 濃口しょうゆ なたねサラダ油	30 50 20 20 15 10 10 4 5 2 1 5 1 6	1 1 4 4 4 4 3 5
	とうもろこしのみそ汁	ホールコーン 玉ねぎ にんにく 青ねぎ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	10 4 10 5 9 3 3 140	4 3 3 1 1 3 1
	ツナときゅうりのおかか和え	まぐろオイル漬け きゅうり にんにく 糸切りかつお 砂糖 濃口しょうゆ	15 30 10 0.5 1 3	4 3 1 5
	エネルギー		765	
			31.5	
			3.1	
			440	
			3.9	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
25日(木)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	チキンカレー	鶏もも肉 土しょうが にんにく カレー粉 塩 こしょう 赤ワイン じゃがいも 玉ねぎ にんにく 牛乳 小麦粉 バター なたねサラダ油 ケチャップ ウスターソース トンカツソース チャツネ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ 水 なたねサラダ油	30 0.1 0.1 1 1 0.01 1 50 40 20 5 5.5 2 5 3 3 0.8 3.5 67 1	1 4 4 6 6
	ザワークラウト	バラベーコン キャベツ 酢 塩 こしょう なたねサラダ油	10 60 1.5 0.1 0.01 0.5	1 4 6
	ぶどうゼリーミックス	フルーツゼリー(ぶどう) みかん(缶) 黄桃(缶)	30 30 30	4 4 4
	エネルギー		780	
			23.6	
			2.4	
			295	
			2.9	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
26日(金)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	豚肉のケチャップがらめ	豚もも肉(角切り) 土しょうが 酒 濃口しょうゆ でんぷん なたね油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 水 でんぷん	80 1 1 3 12 4 6 3.5 2.5 10 0.2	1 4 6 5
	五目スープ	ショルダーベーコン 玉ねぎ たけのこ にんにく にら 薄口しょうゆ こしょう でんぷん 削り節 だし汁	10 30 10 10 5 5 0.01 0.5 2 140	1 4 4 3 3 5
	きゅうりのごま酢和え	きゅうり もやし 白ごま 砂糖 酢 薄口しょうゆ	30 15 1 1.5 1.5 2	4 4 6 5 6
	エネルギー		767	
			36	
			2.7	
			282	
			2.3	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
29日(月)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ 大根おろし えだまめ 砂糖 みりん 酒 濃口しょうゆ でんぷん 水	1個(80) 20 5 1.5 2 1 3.5 0.4 7	1 4 5 5
	夏野菜のみそ汁	かぼちゃ なす ホールコーン 油揚げ もやし 青ねぎ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	15 10 10 5 20 5 9 3 3 140	3 4 4 1 3 1
	キャベツの塩チャブチェ	キャベツ 鶏ミンチ肉 土しょうが 酒 塩 こしょう 春雨 にんにく ピーマン 白ごま オスターソース 鶏がらスープ 水 なたねサラダ油 ごま油	40 30 0.1 0.5 0.4 0.01 8 10 5 1 1 10 0.5 10 0.5 0.3	4 1 4 6
	エネルギー		838	
			35.5	
			3.7	
			399	
			3.3	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
30日(火)	わかめごはん	米 わかめごはんの素 米 わかめごはんの素	1年生 90 2・3年生 100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	鶏肉のから揚げ	鶏もも肉(皮つき) 土しょうが にんにく 酒 塩 こしょう でんぷん なたね油	80 0.2 0.2 1 0.5 0.01 10 4	1 4 4 6
	トックスープ	トック 豚もも肉 玉ねぎ にんにく にら 薄口しょうゆ こしょう だし だし汁	20 10 20 10 5 5 0.01 2 140	5 1 4 3 3
	にんにくシリシリ	にんにく まぐろオイル漬け 砂糖 濃口しょうゆ	30 20 0.8 1.2	3 1 5
	エネルギー		858	
			35.8	
			3.3	
			270	
			2.1	

Let's eat !!

日本の味めぐり【広島県】12日(金)

菜めし、牛乳、鶏肉のレモン風味揚げ

広島元気汁、わかめの和え物

『菜めし』
菜めしは広島菜を使った混ぜごはんです。
広島菜は広島県の伝統野菜で九州の高菜、信州の野沢菜に並ぶ日本三大漬け菜のひとつとされています。

『鶏肉のレモン風味揚げ』
広島県は瀬戸内の温暖な気候により、レモンの生産量が日本で一番多いです。揚げた鶏肉にレモン果汁などで作ったタレをからめています。

『広島元気汁』
広島元気汁は広島県の学校給食から生まれた献立です。広島特産のしらす干しなどが入ったみそ汁で、広島県呉市の学校を中心に広がり、給食の定番メニューになっているそうです。

沖縄慰霊の日献立 22日(月)

ごはん、牛乳、ゴーヤチャンプル、ソーキ汁、もずくのかき揚げ、パインコンポート

6月23日は沖縄慰霊の日です。沖縄戦等の戦没者の追悼式が行われ、悲惨な戦争を繰り返さないという沖縄の願いを全世界に伝えています。給食では沖縄料理や沖縄でよく採れる食材を使った献立が登場します。

『ゴーヤチャンプル』
チャンプルとは沖縄の方言で「ごちゃませ」という意味です。沖縄野菜のゴーヤなどいろいろな食材を炒めた料理です。

『ソーキ汁』
沖縄では豚肉を食べることが多く、豚の骨付きあばら肉(スペアリブ)のことをソーキといいます。ソーキ汁は沖縄の代表的な汁ものです。

「もずく」「パインアップル」なども沖縄でたくさん採れる食材です。給食を通して、沖縄のことや平和について考えてみてください。

A 献立の中学校

養精・西・南・東雲
天王・平田

このマークの献立は卵(鶏卵・うずら卵)除去食の日です。
2日(火) 鶏とうずら卵のさっぱり煮(うずら卵)
11日(木) 野菜たっぷり卵みそ汁(鶏卵)
17日(水) 親子煮(鶏卵)
22日(月) ゴーヤチャンプル(鶏卵)

このマークの献立は牛乳(おかず)・乳製品除去食の日です。
5日(金) 米粉のクリームシチュー(牛乳)
18日(木) スライスチーズ(乳製品)
25日(木) チキンカレー(バター・牛乳)

今月使用する物資の分析は茨木市ホームページに記載しています。
ページID: 63378