

# 令和8年(2026年)6月分 学校給食献立表

中学校B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																										
	鶏の照り焼き	鶏もも肉(皮つき) 土しょうが にんにく 砂糖 みりん 酒 濃口しょうゆ	80 0.3 0.1 3 4 5 1.6 1.6 6	1 4 4 5 5 6		魚のバーベキューソース	ホキ 白ワイン 塩 こしょう でんぷん なたね油 りんごピューレ 玉ねぎ にんにく 土しょうが にんにく パセリ(乾燥) 砂糖 酒 濃口しょうゆ 水	1 1 1 0.1 0.01 10 3 5 6 8 4 4 4 0.2 0.03 1.5 2 3 2	1 1 1 5 5 4 4 4 3 3 5		鶏とうずら卵のさっぱり煮	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 2 4 4 20 30	1 4 5 4 4 1 3																										
	チャプチェ	牛もも肉 土しょうが にんにく 塩 こしょう 砂糖 濃口しょうゆ 春雨 たけのこ にんじん 青ねぎ 干しいたけ 白ごま 白みそ 濃口しょうゆ なたねサラダ油	25 0.1 0.1 0.1 0.01 0.5 1 1 10 10 10 5 1 1 2.5 0.5	1 4 4 4 5 5 4 4 3 3 3 4 6 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 みつば 薄口しょうゆ 削り節 だし昆布 だし汁	10 20 20 10 10 10 3 5 2 140	5 1 4 4 3 3 3		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 1 0.5	4 2 3 6	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 10 0.1 10 0.5	5 1 4 3 3 4 1 6																						
	ごぼうサラダ	ささがきごぼう ハム 玉ねぎ にんじん 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ	15 10 15 10 10 0.2 0.1 0.5	4 1 4 3 3 6		ゼリー	ラ・フランスゼリー	1個(40)	5		豆腐のみそ汁	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 3 140	1 1 4 3 2 1 1 1																										
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg		鉄 mg	ビタミン	食物繊維 g			832	35.3	2.5	275	2.3	262	0.4	0.59	14	3.3	733	32.2	2.3	292	3.5	262	0.3	0.54	67	3.5	812	39	3.4	404	3.8	270	0.45	0.62	15	3.8

4日(木)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	5日(金)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	8日(月)	パーカーパン	パーカーパン	1食(110)	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																													
	豚丼	豚肩ロース肉 酒 薄口しょうゆ 玉ねぎ 土しょうが みりん 濃口しょうゆ でんぷん なたねサラダ油	70 1 1 20 0.5 1 3 0.3 0.5	1 1 4 4 4 5 6		マーボー豆腐	豆腐(冷凍) 牛もも肉 土しょうが 玉ねぎ にんじん ら 砂糖 赤出しみそ みそ 豆板醤 でんぷん 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 3 5 1 6		米粉のクリームシチュー	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 6 5 4 4 3 2 5 6	ハンステーキ	ポロニアハンステーキ	1枚(50)	1																									
	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 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 干しいたけ 土しょうが 酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう 削り節 だし汁	8 20 20 20 0.5 4 0.5 4 0.1 0.01 2 140	5 1 4 3 4 4 4		もやしの中華和え	もやし にんじん 白ごま 砂糖 酢 薄口しょうゆ ごま油	50 10 0.5 2 2 3 0.3	4 3 6 5 5 6	ツナサラダ	まぐろオイル漬け キャベツ きゅうり にんじん 酢 塩 こしょう なたねサラダ油	15 30 15 15 3 0.3 0.01 2	1 4 4 3 3 6																									
	ポテトもち	ポテトもち なたね油	1個(50) 3	5 6		エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg		鉄 mg	ビタミン	食物繊維 g	827	33.5	2.3	432	2	233	0.73	0.58	20	3.3	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

9日(火)	ごはん	米	1年生 85 2・3年生 90	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																									
	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 6		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	0.5 0.1 0.01 0.02 10	1 1 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																									
	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 だし昆布 だし汁 ごま油	0.2 20 10 5 0.5 5 0.01 2 0.2 140 0.2	2 4 3 6 6		豚汁	豚もも肉 油揚げ こんにゃく(短冊) さざりごぼう 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 3 3 140	1 1 4 3 3 1		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 4 5 6	かつおのふりかけ	かつおのふりかけ	1個(2)	1																					
	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		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		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 4 5 6																									
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg		鉄 mg	ビタミン	食物繊維 g	798		33	3.1	291	2.3	201	0.5	0.51	24	3.8	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

12日(金)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	15日(月)	菜めし	米 菜めしの素 米 菜めしの素	1年生 90 1.8 2・3年生 100 2	5 3 5 3	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																							
	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 酒 みりん 濃口しょうゆ でんぷん 水	80 1 0.1 0.01 5 0.2 2.5 1 1 3 0.3 10	1 1 4 3 4 5		鶏肉のレモン風味揚げ	鶏もも肉(皮つき) 酒 塩 こしょう でんぷん なたね油 レモン果汁 青ねぎ みりん 濃口しょうゆ	80 1 0.1 0.01 12 3 3 3 3 1.5 3	1 1 5 3 5		栄養満点スープ	ショルダーベーコン 豆腐(冷凍) チンゲンサイ にんじん もやし 青ねぎ 土しょうが にんにく カットわかめ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 削り節 だし汁	20 25 20 10 10 10 0.5 0.1 0.2 0.4 0.2 0.01 2 140	1 1 3 3 4 3 1 1 1																							
	野菜たっぷり卵みそ汁	卵 玉ねぎ ろろ にんじん 青ねぎ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	20 30 10 10 3 9 3 3 140	1 4 3 3 3 1 1		広島元気汁	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 10 5 3 3 140	2 1 5 4 3 3 1		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 5 4 3 5 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 3 5 6		わかめの和え物	海藻ミックス 春雨 にんじん 砂糖 薄口しょうゆ 酢	1 1 10 0.8 2.3 1.5	2 5 3 5		エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン	食物繊維 g	777	34.9	2.8	364	3	291	0.78	0.69	18	3.2	769	38.5	3.7	408	4.3	428	1.29	0.94	62	2.9

# 令和8年(2026年)6月分 学校給食献立表

中学校B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					
17日(水)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5					
		牛乳	1本(206)	2					
	牛肉の甘辛煮	牛肩ロース肉	40	1					
		土ししょうが	0.5	4					
		さきかきごぼう	15	4					
		にんじん	15	4					
		ひじき	1	2					
		砂糖	3	5					
	野菜スープ	酒濃口しょうゆ	1	5					
		なたねサラダ油	0.5	6					
		水	5						
		玉ねぎ	30	4					
		にんじん	15	4					
		えのきたけ	10	3					
	ヤンニョムポテト	青ねぎ	5	3					
		薄口しょうゆ	5	5					
		だし	0.01	2					
だし		2							
だし		140							
じゃがいも		80	5						
でんぷん	6	5							
なたね油	4	6							
にんにく	0.1	4							
白ごま	1	6							
ケチャップ	1	5							
砂糖	0.5	5							
酒濃口しょうゆ	1	3							
コチジャン	3	8							
エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	
794	25.3	2.5	292	2.5	309	0.36	0.52	31	11.1

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群					
18日(木)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5					
		牛乳	1本(206)	2					
	親子煮	鶏もも肉	25	1					
		卵	30	1					
		玉ねぎ	30	4					
		にんじん	10	3					
		みつば	3	3					
		砂糖	1	5					
		みりん	1	1					
		薄口しょうゆ	3	3					
		出し削り	1	1					
		だし汁	10						
	えのきたけのみそ汁	えのきたけ	10	4					
		豆腐(冷凍)	25	1					
		油揚げ	5	1					
		にんじん	10	3					
		青ねぎ	5	3					
カットわかめ		0.2	2						
魚の照り焼き	みそ	10	1						
	白みそ	3	1						
	煮干し	3	3						
	煮干しだし	140							
	しいら	1	1						
	砂糖	2	5						
みりん	1	1							
酒濃口しょうゆ	1	3							
エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	
740	44.2	3.1	399	3.7	311	0.46	0.67	9	2.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群					
19日(金)	食パン	食パン	1食(108)	5					
		牛乳	1本(206)	2					
	スラッピージョー	豚ミンチ肉	40	1					
		土ししょうが	0.5	4					
		にんにく	0.5	4					
		玉ねぎ	40	4					
		ピーマン	5	3					
		ケチャップ	12	5					
		ウスターソース	4	4					
		砂糖	1	5					
		塩	0.2	5					
		米粉	0.8	5					
	なたねサラダ油	0.5	6						
	コンソメスープ	ショルダーベーコン	15	1					
		マカロニ	8	5					
		玉ねぎ	30	4					
		にんじん	15	3					
青ねぎ		5	3						
薄口しょうゆ		4	4						
ポテトサラダ	塩	0.1	1						
	こしょう	0.01	1						
	ポークスープ	4.7	4						
	水	136							
	じゃがいも	50	5						
	にんじん	10	3						
ホールコーン	10	4							
塩	0.1	1							
こしょう	0.01	1							
卵抜きマヨネーズ	10	6							
酢	0.5								
スライスチーズ	スライスチーズ	1枚(20)	2						
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g
755	36.1	3.9	431	2	327	0.78	0.69	36	11.5

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	1本(206)	2					
	鶏肉の野菜炒め	鶏もも肉	40	1					
		酒濃口しょうゆ	1	1					
		塩	0.1	1					
		こしょう	0.01	1					
		チンゲンサイ	20	3					
		もやし	20	4					
		にんじん	15	3					
		たけのこ	10	4					
		濃口しょうゆ	3	3					
		なたねサラダ油	1	6					
	白玉みそ汁	白玉もち	25	5					
		油揚げ	5	1					
		玉ねぎ	20	4					
		にんじん	10	3					
		青ねぎ	5	3					
みそ		9	1						
白みそ	3	1							
煮干し	3	3							
煮干しだし	140								
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 kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g
800	30.9	3.1	379	3	306	0.43	0.53	16	3.5

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群					
23日(火) 「沖縄慰霊の日」献立	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5					
		牛乳	1本(206)	2					
	ゴーヤチャンプル	ゴーヤ	10	4					
		さつま揚げ	10	1					
		いり卵	20	1					
		豆腐(冷凍)	30	1					
		にんじん	10	3					
		もやし	10	4					
		かつお節	0.3	1					
		濃口しょうゆ	1	1					
		塩	0.3	1					
		こしょう	0.01	1					
	なたねサラダ油	0.5	6						
	ソーキ汁	豚もも肉	20	1					
		米粉めん	8	5					
		とうがん(カット)	20	4					
		にんじん	10	3					
青ねぎ		5	3						
土ししょうが		0.5	4						
糸切り昆布	1	2							
薄口しょうゆ	5	3							
だし汁	140								
もずくのかき揚げ	乾燥もずく	0.3	2						
	フランクフルト	10	1						
	玉ねぎ	20	4						
	塩	0.3	1						
	小麦粉	10	5						
	でんぷん	2	5						
水	5	6							
なたね油	19								
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 kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g
898	28.6	2.6	321	2.4	272	0.52	0.55	33	3.2

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	1本(206)	2					
	さばのソース煮	さば	1切(70)	1					
		土ししょうが	1	4					
		ウスターソース	7.2	5					
		砂糖	7.2	5					
		酒濃口しょうゆ	3.6	3					
		水	5.4	9.6					
	いももちのみそ汁	いももちボール	30	5					
		油揚げ	5	1					
		玉ねぎ	20	4					
		にんじん	10	3					
		青ねぎ	5	3					
		みそ	9	1					
	白みそ	3	1						
	煮干し	3	3						
	煮干しだし	140							
ナムル	キャベツ	50	4						
	にんじん	15	3						
	白ごま	1	6						
	砂糖	1	5						
	酢	2	2						
	濃口しょうゆ	2	2						
一味唐辛子	0.01	1							
ごま油	0.3	6							
エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	
871	32	3.8	391	3.4	297	0.36	0.65	29	4

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	1本(206)	2					
	肉豆腐	牛肩ロース肉	30	1					
		焼き豆腐(冷凍)	50	1					
		糸こんにゃく	20	4					
		えのきたけ	20	4					
		白ねぎ	15	4					
		エリンギ	10	4					
		しめじ	10	4					
		青ねぎ	5	3					
		砂糖	2	5					
		酒みりん	1	1					
	濃口しょうゆ	5	5						
	なたねサラダ油	1	6						
	とうもろこしのみそ汁	ホールコーン	10	4					
		玉ねぎ	30	4					
		にんじん	10	3					
青ねぎ		5	3						
みそ		9	1						
白みそ		3	1						
煮干し	3	3							
煮干しだし	140								
ツナときゅうりのおかか和え	まぐろオイル漬け	15	1						
	きゅうり	30	3						
	にんじん	10	3						
	糸切りかつお	0.5	1						
	砂糖	1	5						
	濃口しょうゆ	3	3						
エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	
765	31.5	3.1	440	3.9	248	0.38	0.55	16	5.9

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	1本(206)	2						
	チキンカレー	鶏もも肉	30	1						
		土ししょうが	0.1	4						
		カレー粉	0.1	4						
		塩	1	1						
		こしょう	0.01	1						
		赤ワイン	1	1						
		じゃがいも	50	5						
		玉ねぎ	40	4						
		にんじん	20	3						
		牛乳	5	2						
	小麦粉	5.5	5							
	バター	2	6							
	なたねサラダ油	2	6							
	ケチャップ	2	5							
	ウスターソース	3	3							
トンカツソース	3	3								
チャツネ	0.8	3								
濃口しょうゆ	3.5	3								
鶏がらスープ	67	1								
水	6	6								
なたねサラダ油	1	6								
ザワークラウト	バラベーコン	10	1							
	キャベツ	60	4							
	酢	1.5	1							
	塩	0.1	1							
	こしょう	0.01	1							
	なたねサラダ油	0.5	6							
ぶどうゼリーミックス	フルーツゼリー(ぶどう)	30	5							
	みかん(缶)	30	4							
	黄桃(缶)	30	4							
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	
	780	23.6	2.4	295	2.9	255	0.38	0.48	55	9.4

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	1本(206)	2					
	豚肉のケチャップがらめ	豚もも肉(角切り)	80	1					
		土ししょうが	1	4					
		酒濃口しょうゆ	1	1					
		でんぷん	12	5					
		なたね油	4	6					
		ケチャップ	6	6					
		ウスターソース	3.5	5					
		砂糖	2.5	5					
		水	10	5					
		でんぷん	0.2	5					
	五目スープ	ショルダーベーコン	10	1					
		玉ねぎ	30	4					
		たけのこ	10	4					
		にんじん	10	3					
		にら	5	3					
薄口しょうゆ		5	3						
こしょう	0.01	1							
でんぷん	0.5	5							
削り節	2	2							
だし汁	140								
きゅうりのごま酢和え	きゅうり	30	4						
	もやし	15	4						
	白ごま	1	6						
	砂糖	1	5						
	酢	1.5	5						
	薄口しょうゆ	2	2						
エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	
767	36	2.7	282	2.3	179	1.05	0.62	16	2.4

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群	
30日(火)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	
		牛乳	1本(206)	2	
	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ	1個(80)	2	
		大根おろし	20	4	
		たまごめ	5	5	
		砂糖	1.5	5	
		みりん	1	1	
		酒濃口しょうゆ	3.5	5	
		でんぷん	0.4	7	
		水	7		
		夏野菜のみそ汁	かぼちゃ	15	3
			なす	10	4
	ホールコーン		10	4	
	油揚げ		10	1	
	もやし		20	4	
	青ねぎ		20	4	
	みそ	9	1		
白みそ	3	1			
煮干し	3	3			
煮干しだし	140				
キャベツの塩チャブチェ	キャベツ	40	4		
	鶏ミンチ肉	30	1		
	土ししょうが	0.1	4		
	酒塩	0.5	4		
	こしょう	0.4	1		
	春雨	0.1	8		
にんじん	5	3			
ピーマン	10	3			
白ごま	5	1			
ウスターソース	1	1</			