

# 令和8年(2026年)7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

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

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

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 (水) (半夏生献立)	ごはん	米	1年 90 2・3年 100	5	2日 (木)	ごはん	米	1年 90 2・3年 100	5	3日 (金)	ごはん	米	1年 90 2・3年 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															
	焼き肉	豚肩ロース肉 鶏もも肉 じゃがいも 赤こんにゃく 玉ねぎ にんにく 白ごま ケチャップ ウスターソース 砂糖 みりん 濃口しょうゆ だし なたねサラダ油	60 30 0.5 0.2 0.2 0.2 0.2 1.5 0.8 1 1.5 0.5	1 4 4 4 6 2 5 1 6		鶏もも肉 じゃがいも 赤こんにゃく 玉ねぎ にんにく さやいんげん 砂糖 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ だし	35 40 25 20 20 3 3 2 1 3 2 2 2	1 5 1 4 3 3 5 3 1 2 2 2	豚肩ロース肉 鶏もも肉 じゃがいも 赤こんにゃく 玉ねぎ にんにく さやいんげん 砂糖 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ だし		70 1 1 1 1 20 4 0.5 1 3 0.3 0.5	1 1 1 4 4 6																	
	中華スープ	ショルダーベーコン 卵 クリームコーン(缶) 玉ねぎ にんにく 青ねぎ しょうが 酒 薄口しょうゆ 塩 でんぶ ポークスープ 水	5 20 20 20 10 0.5 0.1 0.5 0.4 0.1 0.5 4.7 1.36	1 1 4 3 3 4 4 5 5		ミンチカツ	ミンチカツ なたね油	1個(60)	1 6		とうがんのみそ汁	とうがん(カット) 豆腐(冷凍) 油揚げ にんじん 青ねぎ カットわかめ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	20 20 5 10 3 0.2 10 3 1 140	4 1 1 3 2 2 1 1 1															
	たこの酢の物	たこ ゆり カットわかめ 砂糖 薄口しょうゆ	15 30 0.5 1.1 1.5	1 4 2 5		サラダで元気	ハム 糸切りかつお キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 糸切り昆布 砂糖 酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう なたねサラダ油	10 1 20 15 10 10 0.5 0.5 1.5 2 0.2 0.01 1.2	1 1 4 3 4 4 2 5 2 6		カレーソテー	バラベーコン キャベツ 玉ねぎ カレー粉 塩 なたねサラダ油	15 30 15 0.1 0.5	1 4 4 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	食物繊維 g	830		32.2	2.6	302	22.4	369	0.48	0.59	34	7.2	800	34.3	3	386	3	164	0.78	0.58	34	3.1

6日 (月) (七夕献立)	ちらしずし	米 ちらしずしの素 米 ちらしずしの素	1年 85 2・3年 23 90 25	5 4 5 4	7日 (火)	ごはん	米	1年 90 2・3年 100	5	8日 (水)	ごはん	米	1年 90 2・3年 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																			
	鶏肉の梅肉焼き	鶏もも肉 酒 薄口しょうゆ ねぎ 砂糖 みりん 酒 濃口しょうゆ 水 でんぶ	80 1 1 1.8 1 0.5 0.5 1 5 0.1	1 1 4 5 5		揚げさばのみそがらめ	さば しょうが 酒 濃口しょうゆ でんぶ なたね油 みそ 白みそ 砂糖 みりん 酒 水	1切(60)	1 4 1 2 5 6 1 1 5		カオナーガイ	鶏もも肉 しょうが 油揚げ たけのこ 青ねぎ 干ししいたけ オイスターソース 砂糖 酒 酢 濃口しょうゆ でんぶ 鶏がらスープ 水 なたねサラダ油	60 0.01 7 10 3 1 1 1 0.5 1 3 1 1 0.3 5 0.5	1 1 4 3 4 5 6																			
	七夕汁	米粉めん オクラ 型抜きかまぼこ(星) 玉ねぎ えのき にんじん 薄口しょうゆ 削り節 だし昆布 だし汁	8 5 10 20 10 10 5 2 0.2 140	5 3 1 4 4 3		かきたま汁	卵 玉ねぎ にんじん みつば 薄口しょうゆ でんぶ 削り節 だし昆布 だし汁	20 30 10 3 5 0.5 2 0.2 140	1 4 3 3 5 5		豚肉とキャベツの スープ煮	豚もも肉 塩 しょうが 赤ワイン キャベツ にんじん パセリ(乾燥) 薄口しょうゆ ポークスープ 水 なたねサラダ油	25 0.4 0.01 1 50 4 30 20 0.03 2 3.3 97 1	1 1 4 3 3 6																			
	枝豆ポテト	えだまめ じゃがいも 塩 こしょう 酢 卵抜きマヨネーズ	15 40 0.1 0.01 0.4 7	4 5 5 6		野菜のサワー漬け	キャベツ きゅうり にんじん 砂糖 酢 こしょう	20 15 10 1.5 2.2 0.4 0.01	4 4 3 5		ウインナーカクテル	フランクフルト ホールコーン さやいんげん 塩 こしょう なたねサラダ油	40 10 5 0.2 0.01 0.5	1 4 3 6																			
	七夕ゼリー	たなばたゼリー	1個(31)	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	食物繊維 g	821	29.9	3.0	287	2.6	304	0.33	0.69	17	2.6	805	39.1	2.6	304	2.5	244	0.63	0.63	34	3.9

9日 (木)	コッペパン	コッペパン	1食(89)	5	10日 (金)	ごはん	米	1年 90 2・3年 100	5	13日 (月) 【長野県】	ごはん	米	1年 90 2・3年 100	5																			
	小さいきなこパン	コッペパン なたね油 きなこ 砂糖 塩	1食(30) 4.5 6 4 0.1	5 6 1 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		マーボーなす	なす もも肉 しょうが 玉ねぎ にんにく にら ケチャップ 砂糖 濃口しょうゆ みそ 豆板醤 なたねサラダ油	50 40 0.5 30 10 5 2 2 1 3 0.1 1	4 1 4 4 3 3 5 1 1 6		キムタク丼	白菜のキムチ きざみたくあん 豚もも肉 しょうが キャベツ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ なたねサラダ油	30 20 40 0.1 20 15 5 0.6 0.5	4 4 1 4 4 3 3 6																			
	米粉のミルクコーン ポタージュ	鶏もも肉 白ワイン クリームコーン(缶) ホールコーン 玉ねぎ にんじん パセリ(乾燥) 牛乳 米粉 水 塩 こしょう 鶏がらスープ 水 なたねサラダ油	15 1 30 10 40 20 0.03 30 5 12 0.6 0.01 4 76 1	1 4 4 4 3 2 5 6		豆腐のみそ汁	豆腐(冷凍) かまぼこ 油揚げ 玉ねぎ キャベツ カットわかめ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	25 10 5 20 5 0.2 10 3 140	1 1 1 4 3 2 1 1 6		じゃがいもと とうもろこしのみそ汁	じゃがいも ホールコーン 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	20 10 5 20 10 3 9 3 140	5 4 1 4 3 3 1																			
	スティックハンバーグ	スティックハンバーグ	1個(60)	1		チキンサラダ	ささみフレーク キャベツ きゅうり にんじん 砂糖 酢 こしょう なたねサラダ油	25 30 10 10 1.5 2 0.3 0.02	1 4 4 3 5		にらまんじゅう	にらまんじゅう	2個(60)	1																			
	ケチャップ	ケチャップ(300g)	クラス1本			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	食物繊維 g	799	35.5	3.8	452	3.4	254	0.42	0.65	29	5.3	782	31	3.8	459	4	306	0.77	0.55	34	7.1

14日 (火)	ごはん	米	1年 90 2・3年 100	5	15日 (水)	ごはん	米	1年 90 2・3年 100	5	16日 (木)	ごはん	米	1年 90 2・3年 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																							
	タコライス	豚ミンチ肉 にんにく 酒 チリパウダー 塩 こしょう 玉ねぎ トマト水煮(缶) にんじん セロリ ピーマン ケチャップ ウスターソース カレー粉 砂糖 なたねサラダ油	60 0.3 1 0.05 0.3 0.01 40 10 10 5 5 10 2 0.25 0.3 0.5	1 4 4 3 3 4 3 4 3 3 5 6		米粉の夏野菜カレー	ズッキーニ トマト 牛もも肉 しょうが にんにく 赤ワイン カレー粉 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ にんじん 米粉 水 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 ポークスープ 水 なたねサラダ油	20 10 30 0.1 0.1 1 0.8 0.9 0.01 40 30 20 6 15 5 3 3 3 0.8 2.3 68 2	4 3 1 4 4 4 5 3 5 6		トックとベーコンの スープ	トック ショルダーベーコン 玉ねぎ にんじん 青ねぎ 薄口しょうゆ こしょう だし 削り節 だし汁	30 15 30 10 3 0.01 0.2 140	5 1 4 3 3																							
	ゆでキャベツ	キャベツ	30	6		チキンナゲット	チキンナゲット なたね油	2個(40)	1 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	50 15 10 0.5 1.5 2 0.2 0.1 1.2	4 3 4 5																							
	フォースープ	ベトナム麺(フォー) 鶏むね肉 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん えのき 薄口しょうゆ こしょう 削り節 だし昆布 だし汁	10 20 20 20 10 5 0.01 2.5 0.2 140	5 1 4 3 3 4		みかんゼリーミックス	フルーツゼリー(みかん) みかん(缶) パイナップル(缶)	45 20 15	5 4 4		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	食物繊維 g	806	26.2	2.3	349	5.9	257	0.34	0.48	34	7.1	792	38.3	2.8	298	2.3	275	1.1	0.65	36	3.5

# 令和8年(2026年)8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

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群					
26日(水)	ごはん 牛乳 豚肉のねぎみそがけ	米	100	5					
		牛乳	1本(206)	2					
		豚肩ロース肉(厚切り)	70	1					
		酒	1	3					
		青ねぎ	3	3					
		砂糖	3	5					
		酒	1	1					
		みりん	1	1					
		濃口しょうゆ	0.5	4					
		みそ	4	1					
	水	5	5						
	鶏団子と春雨のスープ煮	鶏団子	30	1					
		春雨	5	5					
		玉ねぎ	30	5					
		こんにゃく	20	3					
しょうゆ		10	3						
わかめのチヨレギサラダ	カットわかめ	0.5	2						
	かまぼこ(千切り)	15	1						
	キャベツ	20	4						
	にんじん	5	3						
	ごま	1	6						
	砂糖	1	5						
	酢	1	1						
	チジャン	1	1						
	濃口しょうゆ	0.5	6						
	ごま油	0.5	6						
エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
817	33.8	2.8	311	2.5	243	0.72	0.63	22	2.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群					
27日(木)	ごはん 牛乳 米粉のハヤシチュー	米	100	5					
		牛乳	1本(206)	2					
		牛肩ロース肉	30	1					
		にんにく	0.1	4					
		赤ワイン	1	1					
		塩	0.5	5					
		こしょう	0.01	6					
		じゃがいも	50	5					
		玉ねぎ	50	4					
		にんじん	20	3					
	パセリ(乾燥)	0.03	3						
	米粉	5	5						
	水	15	1						
	ケチャップ	12	1						
	トマトピューレ	12	1						
ウスターソース	2.5	5							
砂糖	0.3	5							
濃口しょうゆ	1.2	1							
ポークスープ	2.3	6							
水	68	6							
なたねサラダ油	1	6							
ザワークラウト	バラベーコン	15	1						
	キャベツ	60	4						
	酢	1.5	1						
	塩	0.1	6						
冷凍みかん	みかん(冷凍)	1個(50)	4						
	こしょう	0.01	6						
	なたねサラダ油	0.5	6						
エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
773	23.5	1.9	293	2.1	325	0.42	0.48	69	8.3

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群					
28日(金)	ごはん 牛乳 魚のレモン風味揚げ	米	100	5					
		牛乳	1本(206)	2					
		さわら	1切(60)	1					
		酒	0.5	5					
		塩	0.1	6					
		こしょう	0.01	6					
		でんぶ	10	5					
		なたね油	3	6					
		レモン果汁	3	4					
		砂糖	2	5					
	酒	2	2						
	濃口しょうゆ	3	3						
	水	5	5						
	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		5	1						
もやし		20	4						
ささみときゅうりの和え物	ささみフレーク	20	1						
	きゅうり	40	4						
	砂糖	1.5	5						
	薄口しょうゆ	2.5	6						
	水	140	6						
エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
789	36.7	3.1	363	3	151	0.29	0.63	18	3.4

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群					
31日(月)	ごはん 牛乳 鶏肉のあっさり照り焼き	米	100	5					
		牛乳	1本(206)	2					
		鶏もも肉	80	1					
		にんにく	0.05	4					
		砂糖	3	5					
		みりん	1.5	1					
	玉ねぎのみそ汁	酒	1.5	1					
		酢	1.5	1					
		濃口しょうゆ	6	6					
		玉ねぎ	30	4					
		油揚げ	5	1					
		じゃがいも	20	5					
	豚肉と野菜の炒め物	にんじん	10	3					
		青ねぎ	5	3					
		みそ	3	3					
白干し		3	1						
煮干し		140	6						
豚もも肉		20	1						
しょうが		0.3	4						
玉ねぎ		30	4						
もやし		20	4						
たけのこ	10	4							
にんじん	10	3							
ピーマン	5	3							
ごま	1	6							
みりん	1	1							
濃口しょうゆ	1	3							
塩	0.1	6							
こしょう	0.01	6							
なたねサラダ油	1	6							
ごま油	0.5	6							
さつまいもチップス	さつまいもチップス	1袋(5)	5						
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
768	40	3.4	377	3.4	243	0.56	0.61	24	5.6

## 日本の味めぐり【長野県】

### 7月13日(月) キムタク丼

キムタクとはキムチとたくあんのことで長野県塩尻市で人気の料理です。  
長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域でありながら、子どもたちの漬物離れがすすんでいました。子どもたちに漬物をおいしく食べてもらいたいという想いから中学校の栄養士が考案したのが「キムタクごはん」です。今では市内に広がり、人気メニューで家庭料理にもなっているそうです。

### 7月1日(水) 半夏生献立

ごはん・牛乳・焼き肉・中華スープ  
たこの酢の物

半夏生とは夏至から数えて、11日めから5日間のことです。田植えを終えるめやすとされています。今年の半夏生は7月2日です。  
昔から農作物への感謝や健康を願い、地域ごとに様々なものを食べる風習があります。  
関西では田植えをした稲の根が「たこの吸盤のように」しっかり根付くことを願って、たこが食べられるようです。



### 7月6日(月) セタ献立

ちらしずし・牛乳・鶏肉の梅肉焼き  
セタ汁・枝豆ポテト・セタゼリー

セタは中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機(はた)を織るのが上手な織姫と牛遣いの彦星が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといいます。しかし、年に1度だけ会うことを許されたのが7月7日だそうです。  
セタには天の川に見立てた「そうめん」を食べますが、給食では米粉めんを使い、星形のかまぼこや切った形が星のようにみえるオクラなどが入ったセタ汁にしています。



## Let's eat !!

## 熱中症を防ぐために

汗をたくさんかく夏に特に心配されるのは熱中症です。熱中症を防ぐためには水分補給が欠かせません。適度に水分補給をし、暑い夏をのりきりましょう!

### 水分補給① 3回の食事からしっかりとる!

水分を補給するのは飲み物ばかりではありません。  
ごはんは半分以上が水分です。みそ汁やスープ、生野菜からも摂取できます。  
1日3回の食事をしっかり食べることで、水分補給につながります。



### 水分補給② 野菜や果物からとる!

野菜や果物は90%近くが水分です。特に夏が旬の野菜や果物は水分が豊富で、汗で失われる無機質(ミネラル)やビタミンの補給にも役立ちます。  
また、夏野菜は体の熱を冷ます働きもあります。  
飲むだけでなく、「食べる」水分補給も活用しましょう。



### 水分補給③ のどが渇く前に飲む!

「のどが渇いたな」と感じた時には、もう体は脱水気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。



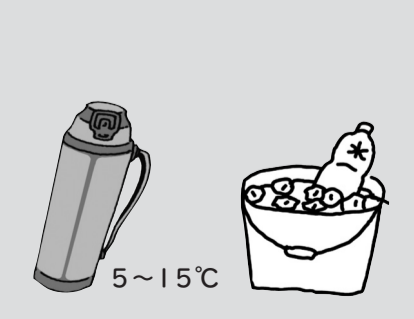
### 水分補給④ 一度にたくさん飲まない!

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどをゆっくりと飲むようにしましょう。



### 水分補給⑤ 適温は5~15℃

スポーツ中の水分補給に適切な水温は5~15℃だそうです。冷やしすぎはよくありません。また、炎天下に飲み物を放置すると食中毒の原因につながります。気をつけましょう。



### 水分補給⑥ ジュースや炭酸飲料はNG ふだんは水か麦茶で!

糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。さらに飲みすぎは太りすぎにつながることもあります。ふだんは水かカフェインのない麦茶が水分補給には適しています。  
急に汗をたくさんかいた時にはスポーツドリンクもうまく活用しましょう。



## 夏に美味しい野菜

7月・8月の給食にもたくさん使用しています。

かぼちゃ、とうがん、きゅうり、なす、オクラ、ピーマン、とうもろこし、枝豆、トマト

このマークの献立は卵(鶏・うずら)除去食の日です。  
7月1日(水) 中華スープ(鶏卵)  
7月7日(火) かきたま汁(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。  
7月9日(木) 米粉のミルクコーンポタージュ(牛乳)  
7月14日(火) スライスチーズ(乳製品)

A献立の学校  
養精・西・南  
東雲・天王・平田

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