

令和8年(2026年)9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
1日 (火) (防災を考える献立)	ごはん				アルファ化米				85				5
	牛乳				牛乳				1本(206)				2
	ヒートレスカレー				ヒートレスカレー				1袋(200)				
	切り干し大根の スタミナ炒め				切り干し大根				5				4
					ショルダーベーコン				20				1
					つき赤こんにゃく				10				
					にんにく				0.2				4
					砂糖				1.5				5
					濃口しょうゆ				3				
					なたねサラダ油				0.5				6
	ひじきとツナのサラダ				ひじき				1				2
					まぐろオイル漬け				20				1
小松菜					40				3				
にんじん					10				3				
薄口しょうゆ					0.5								
卵抜きマヨネーズ				10				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				
					レチノール活性当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg					
797	23.3	4.7	362	10.3	304	0.26	0.46	27	5.9				

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)				食品群
2日 (水)	ごはん				米				100				5
	牛乳				牛乳				1本(206)				2
	豚肉とトマトの煮込み				豚もも肉(角切り)				30				1
					にんにく				0.1				4
					赤ワイン				1				
					塩				0.6				
					こしょう				0.01				
					じゃがいも				50				5
					玉ねぎ				40				4
					にんじん				20				3
					トマト水煮(缶)				10				3
					パセリ(乾燥)				0.03				3
					ケチャップ				15				
	濃口しょうゆ				1								
	ポークスープ				2.3								
	水				68								
	なたねサラダ油				1				6				
	ミンチカツ				ミンチカツ				1個(60)				1
					なたね油				9				6
					ぶどうゼリーミックス				45				5
					黄桃(缶)				20				4
					パイナップル(缶)				15				4
874	27.5	2.2	273	4.8	257	0.63	0.53	56	7.1				

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)				食品群
3日 (木)	ごはん				米				100				5
	牛乳				牛乳				1本(206)				2
	鶏肉の梅肉焼き				鶏もも肉				80				1
					酒				1				1
					薄口しょうゆ				1				4
					ねりうめ				1.8				5
					砂糖				1				
					みりん				0.5				
					酒				0.5				
					濃口しょうゆ				1				5
					水				5				
	じゃがいものみそ汁				でんぶん				0.1				5
					じゃがいも				35				5
					油揚げ				5				1
					玉ねぎ				20				4
					にんじん				10				3
					青ねぎ				5				3
	夏野菜の炒め物				みそ				8.5				1
					白みそ				2.5				1
					煮干し				3				
					煮干しだし				130				
					ズッキーニ				20				4
					なす				20				4
					ピーマン				5				3
					豚肩ロース肉				20				1
					塩				0.1				
					こしょう				0.01				
					玉ねぎ				30				4
	もやし				20				4				
	にんじん				10				3				
	濃口しょうゆ				3								
	なたねサラダ油				1				6				
744	38.8	2.9	365	3.3	251	0.52	0.62	31	6.8				

4 日 (金)	おさつコッペパン				おさつコッペパン				1食(128)		5
	牛乳				牛乳				1本(206)		2
	米粉のかぼちゃシチュー 				かぼちゃ				30	3	
					鶏もも肉				20	1	
					塩				0.6		
					白ワイン				1		
					玉ねぎ				50	4	
					にんじん				20	3	
					パセリ(乾燥)				0.03	3	
					牛乳				30	2	
				米粉				5	5		
				水				12			
				こしょう				0.01			
				鶏がらスープ				3			
				水				57			
				なたねサラダ油				1	6		
米粉の白身魚フライ				米粉白身魚フライ				1個(60)		1	
				なたね油				9	6		
野菜サラダ				キャベツ				50	4		
				にんじん				15	3		
				ホールコーン				10	4		
				砂糖				0.5	5		
				酢				1.5			
				濃口しょうゆ				2			
				塩				0.2			
				こしょう				0.01			
				なたねサラダ油				1.2	6		
824	31.4	3.1	364	1.7	464	0.37	0.63	46	8.5		

7 日 (月)	ごはん				米				100		5
	牛乳				牛乳				1本(206)		2
	豚肉のねぎみそ炒め				豚肩ロース肉				80	1	
					酒				1	3	
					青ねぎ				5	5	
					砂糖				3		
					酒				1		
					みりん				1		
					濃口しょうゆ				0.5	1	
					みそ				4	6	
				なたねサラダ油				0.5			
豆腐スープ					豆腐(冷凍)				25	1	
					玉ねぎ				15	4	
					えのきたけ				10	4	
					にんじん				10	3	
					青ねぎ				5	3	
					薄口しょうゆ				5		
					こしょう				0.01		
					鶏がらスープ				7		
					水				133		
	フォーサラダ					ベトナム麺(フォー)				10	5
				きゅうり				15	4		
				にんじん				10	3		
				ホールコーン				10	4		
				砂糖				1	5		
				酢				1.5			
				薄口しょうゆ				3			
				なたねサラダ油				1	6		
783		31.7	2.2	288	2.1	244	0.79	0.6	12	2.9	

8 日 (火)	ごはん				米				100		5
	牛乳				牛乳				1本(206)		2
	油淋鶏				鶏もも肉(皮つき)				80	1	
					酒				1	4	
					しょうが				1	4	
					にんにく				0.2	3	
					濃口しょうゆ				10	5	
					でんぶ				7	6	
					なたね油				4	5	
					白ねぎ				0.8		
				砂糖				3.5			
いももちのみそ汁					酢				3.5		
					濃口しょうゆ				3.5		
					オイスターソース				1.5		
					水				5		
					いももちボール				30	5	
					油揚げ				5	4	
					玉ねぎ				20	1	
					にんじん				10	3	
					青ねぎ				5	3	
					みそ				8.5	1	
わかめの チョレギサラダ					白みそ				2.3		
					煮干し				130		
					煮干しだし						
					カットわかめ				0.5	2	
					キャベツ				30	4	
					にんじん				10	3	
					ごま				1	6	
					砂糖				1	5	
					酢				1		
					ゴチジャン				1		
				濃口しょうゆ				0.5			
				ごま油				0.5	6		
852	33	3.3	383	3.2	265	0.33	0.52	23	3.7		

令和8年(2026年)9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			
17 日 (木)	ごはん			米		100			5			
	牛乳			牛乳		1本(206)			2			
	さばのしょうが煮			さば		1切(70)			1			
				土しょうが		1			4			
				砂糖		5.4			5			
				みりん		1.8						
				酒		2.8						
				濃口しょうゆ		8.2						
				水		18						
				きのこのみそ汁			えのきたけ		10			4
							しめじ		5			4
	豆腐(冷凍)		25				1					
	油揚げ		5				1					
	青ねぎ		5				3					
	みそ		9.5				1					
	白みそ		2.5				1					
	煮干し		3									
	煮干しだし		130									
	にんじんの昆布炒め			にんじん		30			3			
				塩昆布		0.3			2			
				つきこんにゃく		10						
				ピーマン		5			3			
				塩		0.1						
				なたねサラダ油		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			
				ナトリウム相当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg					
813	32.2	3.4	380	3.2	333	0.37	0.66	10	3.1			

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)	食品群	
18 日 (金)	食パン			食パン			1食(108)	5	
	飲むヨーグルト			飲むヨーグルト			1本(193)	2	
	ビーフシチュー			牛肩ロース肉(角切り)			30	1	
				にんにく			0.1	4	
				塩			0.5		
				こしょう			0.01		
				赤ワイン			1		
				玉ねぎ			50	4	
				にんじん			20	3	
				マッシュルーム			5	4	
				パセリ(乾燥)			0.03	3	
				小麦粉			5.5	5	
				なたねサラダ油			4	6	
				ケチャップ			12		
				トマトピューレ			12		
				ウスターソース			3		
				濃口しょうゆ			1.5		
				ポークスープ			2.3		
				水			68		
				なたねサラダ油			1	6	
ギザギザポテト			フライドポテト(ウェーブ)			70	5		
			塩			0.15			
			なたね油			3	6		
卵サラダ			いり卵			20	1		
			小松菜			35	3		
			にんじん			10	3		
			砂糖			0.5	5		
			酢			1.5			
			濃口しょうゆ			2			
			塩			0.2			
			こしょう			0.01			
			なたねサラダ油			1.2	6		
789	25.9	3.1	390	11.4	365	0.33	0.59	34	8.9

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			食品群
24 日 (木)	ごはん				米			100			5
	牛乳				牛乳			1本(206)			2
	切り干し大根入り ビビンバ				切り干し大根			4			4
					豚もも肉			40			1
					もやし			20			4
					たけのこ			15			4
					にんじん			15			3
					にんにく			0.3			4
					白ごま			1			6
					砂糖			2			5
					濃口しょうゆ			5.5			
					ごま油			0.2			6
					なたねサラダ油			0.5			6
	トックとベーコンの スープ				トック			25			5
					ショルダーベーコン			15			1
					玉ねぎ			25			4
					にんじん			10			3
					青ねぎ			5			3
					薄口しょうゆ			5			
					こしょう			0.01			
					削り節			2			
					だし汁			140			
ツナとコーンの 和えもの				まぐろオイル漬け			20			1	
				キャベツ			30			4	
				ホールコーン			20			4	
				砂糖			0.5			5	
				薄口しょうゆ			2.5				
774	34.1	3	310	2.3	271	0.75	0.59	29	4.8		

25 日 (金) (月見献立)	菜っぱごはん			米 乾燥大根葉			100 3			5 3		
	牛乳			牛乳			1本(206)			2		
	里いもと鶏肉の中華煮			里いも 鶏もも肉 うずら卵 青ねぎ 白ごま 砂糖 みりん 酒 濃口しょうゆ 鶏がらスープ 水 ごま油			50 20 20 3 1 1 1 0.5 3 1 19 0.5			5 1 1 3 6 5 6		
	豆腐のみそ汁			豆腐(冷凍) 油揚げ 玉ねぎ にんじん カットわかめ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし			30 5 20 10 0.2 9.5 2.5 3 130			1 1 4 3 2 1 1 		
	月見団子			白玉団子 砂糖 濃口しょうゆ でんぶん 水			50 4.5 3 0.75 15			5 5 5 		
	778	28.4	3.8	415	3.5	284	0.32	0.5	9	3.6		

28 日 (月)	ごはん			米				100		5
	牛乳			牛乳				1本(206)		2
	魚の磯辺揚げ			さわら				1切(60)		1
				酒				0.5		
				濃口しょうゆ				3		
				あおさ				0.2		2
				でんぷん				10		5
				なたね油				3		6
	さつま汁			豚もも肉				20		1
				油揚げ				5		1
				さつまいも				30		5
				こんにゃく(短冊)				15		
				ささぎりごぼう				10		4
				にんじん				10		3
				青ねぎ				5		3
				みそ				8.5		1
				白みそ				2.5		1
				煮干し				3		
				煮干しだし				130		
	キャベツのゆかり和え			キャベツ				30		4
			にんじん				10		3	
			ゆかり				0.2		3	
			薄口しょうゆ				0.7			
780	35.3	2.5	384	3.2	242	0.5	0.65	26	4	

29 日 (火)	コッペパン	コッペパン	1食(119)	5					
	牛乳	牛乳	1本(206)	2					
	ハンバーグの きのこソース	ハンバーグ	1個(80)	1					
		しめじ	5	4					
		マッシュルーム	3	4					
		玉ねぎ	10	4					
		にんじん	5	3					
		トマトピューレ	8						
		ウスターソース	2						
		ケチャップ	2						
		赤ワイン	0.5						
		砂糖	0.5	5					
		水	3						
		なたねサラダ油	0.3	6					
		コーンスープ	クリームコーン(缶)	30	4				
			ホールコーン	10	4				
	鶏もも肉		15	1					
	塩		0.6						
	じゃがいも		40	5					
	玉ねぎ		30	4					
	にんじん		20	3					
パセリ(乾燥)	0.03		3						
牛乳	30		2						
米粉	3		5						
水	10								
こしょう	0.01								
鶏がらスープ	3								
水	57								
なたねサラダ油	1	6							
レモンゼリーミックス	フルーツゼリー(レモン)	50	5						
	みかん(缶)	40	4						
840	32.9	3	341	2	303	0.52	0.65	30	11.5

30 日 (水)	ごはん			米			90		5
	牛乳			牛乳			1本(206)		2
	ミルメーク			ミルメーク(コーヒー)			1個(5)		5
	焼きそば			焼きそばめん			20		5
				豚もも肉			20		1
				塩			0.1		
				こしょう			0.01		
				キャベツ			30		4
				玉ねぎ			20		4
				にんじん			10		3
				ピーマン			5		3
				ウスターソース			6		
				トンカツソース			4		
				濃口しょうゆ			1		
				なたねサラダ油			1		6
	わかめスープ			カットわかめ			0.2		2
				かまぼこ			10		1
				玉ねぎ			20		4
				えのきたけ			10		4
				青ねぎ			5		3
				白ごま			0.3		6
			薄口しょうゆ			5			
			こしょう			0.01			
			削り節			2			
			だし昆布			0.2			
			だし汁			140			
			ごま油			0.2		6	
米粉のチキンカツ			米粉のチキンカツ			1個(60)		1	
			なたね油			9		6	
878	32.1	3.1	371	3.7	345	0.76	0.78	57	3.3

Let's eat !!

月見献立 25日(金)

菜っぱごはん・牛乳・里いもと鶏肉の中華煮
豆腐のみそ汁・月見団子

お月見は旧暦の8月15日に行われる行事です。
この日は十五夜といわれます。秋は1年の中で
空気が澄みわたり、月が最も美しく見える季節と
されていたため、この日の月は「中秋の名月」とよ
ばれ、親しまれてきました。
里いもやさつまいもなどの収穫を祝い、月に
感謝する行事で「芋名月」ともよばれています。
また、月の満ち欠けは農作業のめやすとされて
いたため、月の神様に豊作を祈る
意味が込められています。
今年の十五夜は9月25日(金)
です。

このマークの献立は
卵(鶏・うずら)
除去食の日です。

9日(水) かきたま汁(鶏卵)
18日(金) 卵サラダ(鶏卵)
25日(金) 里いもと鶏肉の中華煮
(うずら卵)

このマークの献立は
牛乳(おかず)・乳製品
除去食の日です。

4日(金) 米粉のかぼちゃシチュー
(牛乳)
29日(火) コーンスープ(牛乳)

日本の味めぐり【徳島県】 16日(水)

さなごうち
ごはん・牛乳・鶏肉の佐那河内揚げ
鳴門金時いものみそ汁・れんこんのおかか和え

佐那河内揚げは揚げた鶏肉にすだちを使ったタレをからめた献立です。「すだち」の全国シェアは、徳島県が100%近くを占めていて、徳島市、神山町、佐那河内村などが主な産地です。ビタミンCがレモンよりも豊富に含まれています。
徳島県の特産品は「すだち」以外にも、
鳴門金時いもやれんこん、阿波尾鶏、
鳴門わかめなどがあります。

防災を考える献立 9月1日(火)

ごはん(アルファ化米)・牛乳・ヒートレスカレー・切り干し大根のスタミナ炒め・ひじきとツナのサラダ

9月1日は「防災の日」です。1923年に発生した関東大震災を教訓に災害への備えと防災意識を高める目的で制定されました。日本は外国に比べて、地震や台風、火山の噴火など自然災害が発生しやすい国土です。
中学校給食センターでは災害への備えとして「アルファ化米」と「ヒートレスカレー」を備蓄しています。 <給食センターの備蓄倉庫の様子>
この日の給食ではローリングストックの一環として、賞味期限を迎える前に「アルファ化米」と「ヒートレスカレー」を提供します。中学生のみなさんには日ごろからどのような備えが必要か考えるきっかけにしてほしいです。

「アルファ化米」・・・炊きたてのごはんのおいしさをそのままに急速乾燥させたものです。
お湯や水を注ぐだけで、火を使わずに柔らかくおいしいごはんにもどるので
災害時の非常食などに広く利用されています。給食ではふだんのごはんと同じように炊飯します。
「ヒートレスカレー」・・・温めずにそのまま食べられるレトルトカレーです。
長期保存が可能で非常食や備蓄食品として利用されています。給食では温めて提供します。
「切り干し大根のスタミナ炒め」「ひじきとツナのサラダ」
家庭でも備蓄できる、乾物(切り干し大根やひじきなど)を使った炒め物とツナ缶などを使ったサラダです。

この日は茨木市内の中学生が同じ献立を食べます。



家庭での備えについても考えてみましょう!

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