

令和8年(2026年)9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

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	
	鶏肉の梅肉焼き				鶏もも肉			80			1	
					酒			1				
					薄口しょうゆ			1				
					ねりうめ			1.8			4	
					砂糖			1			5	
					みりん			0.5				
					酒			0.5				
					濃口しょうゆ			1				
					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				
夏野菜の炒め物				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					
				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			

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			食品群				
3日 (木)	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		

令和8年(2026年)9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

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		
17 日 (木)	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			
				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			
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	
					チニール消化性当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
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
18 日 (金)	ごはん				米			100			5
	牛乳				牛乳			1本(206)			2
	切り干し大根入り				切り干し大根			4			4
	ビビンバ				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				トック			25			5
	スープ				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				まぐろオイル漬け			20			1	
和えもの				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		

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			食品群
24 日 (木) (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 3
	月見団子			白玉団子 砂糖 濃口しょうゆ でんぷん 水			50 4.5 3 0.75 15			5 5 5 5
778	28.4	3.8	415	3.5	284	0.32	0.5	9	3.6	

25 日 (金)	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
					でんぶん				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		

28 日 (月)	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 しめじ マッシュルーム 玉ねぎ にんじん トマトピューレ ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 砂糖 水 なたねサラダ油	1個(80) 5 3 10 5 8 2 2 0.5 0.5 3 0.3	1 4 4 4 3 3 5 6					
	コーンスープ	クリームコーン(缶) ホールコーン 鶏もも肉 塩 じゃがいも 玉ねぎ 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 10 15 0.6 40 30 20 0.03 30 3 10 0.01 3 57 1	4 4 1 5 5 4 3 2 5 5 6					
	レモンゼリーミックス	フルーツゼリー(レモン) みかん(缶)	50 40	5 4					
840	32.9	3	341	2	303	0.52	0.65	30	11.5

29 日 (火)	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						
		出し昆布	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

30 日 (水)	ごはん				米				100			5
	牛乳				牛乳				1本(206)			2
	焼き魚の				ぶり				1切(70)			1
	みぞれあんかけ				酒				2			
					塩				0.2			
					大根おろし				20			4
					砂糖				0.5			5
					みりん				0.5			
					酒				1			
					薄口しょうゆ				2.5			
					でんぶん				0.3			5
					削り節				1			
					だし汁				10			
	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				8.5			1
				白みそ				2.5			1	
				煮干し				3				
				煮だし				130				
ごぼうのスタミナ炒め				ささぎりごぼう				30			4	
				豚もも肉				10			1	
				にんにく				0.05			4	
				小松菜				10			3	
				にんじん				10			3	
				砂糖				1			5	
				みりん				1				
				酒				0.5				
				濃口しょうゆ				3				
				なたねサラダ油				0.5			6	
814	37.6	2.9	391	3.8	290	0.5	0.68	14	5			

Let's eat !!

月見献立 24日(木)

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。

8日(火) かきたま汁(鶏卵)
17日(木) 卵サラダ(鶏卵)
24日(木) 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。

3日(木) 米粉のかぼちゃシチュー(牛乳)
28日(月) コーンスープ(牛乳)

日本の味めぐり【徳島県】 15日(火)

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たいです。

「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!

必須品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度(飲料水+調理用水)	カセットコンロ・カセットボンベ 12本 ※1人1通関約6本程度
主食	米 2kg×2袋	乾めん(うどん・そうめん・パスタなど) ※1袋消費したら1袋買い足す
エネルギー	※1袋消費したら1袋買い足す	※1袋消費したら1袋買い足す
野菜	缶詰(肉・魚) ※1袋消費したら1袋買い足す	レトルト食品 ※1袋消費したら1袋買い足す
副菜	その他	その他

B献立の学校

東・豊川・三島・北西陵・北陵・太田
彩都西

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