

令和8年(2026年)10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
1日 (木)	ごはん			米			100	5
	牛乳			牛乳			1本(206)	2
	焼き魚のみぞれあんかけ			ぶり酒塩大根おろし砂糖みりん薄口しょうゆでんぶん削り節だし汁			1切(70) 2 0.2 20 0.5 0.5 1 2.5 0.3 1 10	1 2 4 5 5 5 5
	白玉みそ汁			白玉もち油揚げ玉ねぎにんじん青ねぎみそ白みそ煮干しだし			25 5 20 10 5 8.5 2.5 3 130	5 1 4 3 3 1 1 6
	ごぼうのスタミナ炒め			ささぎりごぼう豚もも肉にんにく小松菜にんじん砂糖みりん酒薄口しょうゆ濃口しょうゆなたねサラダ油			30 10 0.05 10 10 1 1 0.5 0.5	4 4 4 3 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			814	37.6
	ビタミン			チンゲンサイ米粉めん玉ねぎにんじんえのきたけ薄口しょうゆこしょう削り節出し昆布だし汁			290	0.5
	食物繊維			チンゲンサイ米粉めん玉ねぎにんじんえのきたけ薄口しょうゆこしょう削り節出し昆布だし汁			0.68	14
	808			チンゲンサイ米粉めん玉ねぎにんじんえのきたけ薄口しょうゆこしょう削り節出し昆布だし汁			20	4.4
	29.8			チンゲンサイ米粉めん玉ねぎにんじんえのきたけ薄口しょうゆこしょう削り節出し昆布だし汁			2.3	473

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)	食品群
2日 (金)	ごはん			米			100	5
	牛乳			牛乳			1本(206)	2
	大根とにんじんのカレーそばろ			大根にんじん豚ミンチ肉土しょうが砂糖みりん酒薄口しょうゆ濃口しょうゆカレー粉でんぶんなたねサラダ油			70 20 40 0.3 1.2 1.2 2 2.4 2.4 0.6 0.5 0.5	4 3 1 4 5 5 6 6 6 5 6
	チンゲンサイスープ			チンゲンサイ米粉めん玉ねぎにんじんえのきたけ薄口しょうゆこしょう削り節出し昆布だし汁			15 10 20 10 5 5 2 0.2 140	3 5 4 3 4 4 5 6
	コロッケ			コロッケなたね油			1個(60)	5 6
	808			コロッケなたね油			20	4.4
	29.8			コロッケなたね油			2.3	473
	7.2			コロッケなたね油			0.72	0.53
	0.53			コロッケなたね油			20	4.4
	20			コロッケなたね油			2.3	473

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)	食品群
5日 (月)	ごはん			米			100	5
	牛乳			牛乳			1本(206)	2
	豚肉のしょうが炒め			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ぶんなたねサラダ油			70 1 1 1 0.5 1 3 0.3 0.5 0.5	1 1 1 4 4 1 5 6
	かきたま汁			卵かまぼこ玉ねぎにんじんみつば薄口しょうゆでんぶん削り節出し昆布だし汁			20 10 30 10 3 5 0.5 2 0.2 140	1 1 4 3 3 5 5 2 5 6
	和風サラダ			ささみフレークキャベツにんじん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			15 30 15 0.5 0.5 1.5 2 0.2 0.01 1.2	1 4 3 5 5 2 2 6
	777			ささみフレークキャベツにんじん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			2.2	315
	36.6			ささみフレークキャベツにんじん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			2.9	291
	2.2			ささみフレークキャベツにんじん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			0.67	21
	0.67			ささみフレークキャベツにんじん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			21	2.9
	21			ささみフレークキャベツにんじん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			2.9	2.9

6 日 (火)	ごはん				米				100	5
	牛乳				牛乳				1本(206)	2
	いわしのしょうが煮				いわし 土しょうが 砂糖 みりん 酒 濃口しょうゆ 水				1尾(40) 0.8 3.6 1.2 1.8 5.4 12	1 4 5 5 3 5 6
	きのこ入り肉豆腐				えのきたけ エリンギ しめじ 牛肩ロース肉 豆腐(冷凍) 糸こんにゃく 白ねぎ 青ねぎ 砂糖 酒 みりん 濃口しょうゆ なたねサラダ油				10 10 10 40 70 20 15 5 2 1 1 6 1	4 4 4 1 1 4 3 5 6 6
	キャベツのゆかり和え				キャベツ にんじん ゆかり 薄口しょうゆ				30 10 0.2 0.7	4 3 3 6
	780	33	2.2	377	3.1	169	0.35	0.67	19	3.5
	ごはん				米				100	5
	牛乳				牛乳				1本(206)	2
	鶏じゃが				鶏もも肉(皮つき) じゃがいも 糸こんにゃく 玉ねぎ にんじん さやいんげん 砂糖 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 出し削り なたねサラダ油 だし汁				30 45 15 30 20 3 2 1 4 2 2 1 20	1 5 4 3 3 5 6 6 6 6 6
	かき揚げ				野菜かき揚げ なたね油 みりん 濃口しょうゆ でんぶ 出し削り 水				1個(50) 9 3 3 0.3 0.1 10	4 6 5 5 6
もやしのごま和え				もやし ひじき つき赤こんにゃく 白ごま 甘酒 酢 濃口しょうゆ				50 1 5 0.5 7 1.2 1.5	4 2 6 6	
833	24.2	2	286	5.9	240	0.3	0.47	23	7.4	
8 日 (木)	ごはん				米				100	5
	牛乳				牛乳				1本(206)	2
	ポークチャップ				豚もも肉(厚切り) 赤ワイン 塩 こしょう 玉ねぎ マッシュルーム ケチャップ ウスターソース 米粉 なたねサラダ油				70 1 0.1 0.01 30 7 1 0.4 0.5	1 4 3 4 4 6
	肉団子と白菜の スープ煮				肉団子 白菜 チンゲンサイ にんじん 薄口しょうゆ こしょう 出し削り 出し昆布 だし汁				30 50 10 10 4.5 0.01 2 0.1 100	1 4 3 3 4 6
	わかめの チョレギサラダ				カットわかめ かまぼこ(千切り) キャベツ にんじん 砂糖 酢 コチジャン 濃口しょうゆ なたねサラダ油				0.5 15 20 5 1 1 0.5 0.5	2 1 4 3 5 5 6
	728	36.9	2.5	302	2.2	221	0.96	0.6	27	3.1

9 日 (金)	コッペパン				コッペパン				1食(121)				5						
	牛乳				牛乳				1本(206)				2						
	クリームシチュー				鶏もも肉				30				1						
					白ワイン				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						
					パセリ(乾燥)				0.03				3						
				牛乳				30				2							
				小麦粉				5				5							
				バター				2				6							
				なたねサラダ油				2				6							
				鶏がらスープ				3.5											
				水				67											
				なたねサラダ油				1				6							
				ウインナーカクテル				フランクフルト				40				1			
								にんじん				10				3			
								さやいんげん				5				3			
								塩				0.2							
								こしょう				0.01							
								なたねサラダ油				0.5				6			
				3種のゼリーミックス				フルーツゼリー(マスカット)				25				5			
								フルーツゼリー(みかん)				25				5			
								フルーツゼリー(梨)				25				5			
815	31.7	2.9	399	5.6	333	0.43	0.62	55	11	829	39.6	3.3	369	3.2	191	0.51	0.56	19	3.4

13 日 (火)	ごはん				米				100				5						
	牛乳				牛乳				1本(206)				2						
	鶏の照り焼き				鶏もも肉(皮つき)				80				1						
					土しょうが				0.3				4						
					にんにく				0.1				4						
					砂糖				3				5						
					みりん				1.6										
					酒				1.6										
					濃口しょうゆ				6										
					豚汁				豚もも肉				20				1		
								油揚げ				5				1			
								さつまいも				25				5			
								こんにゃく(短冊)				10							
								ささぎりごぼう				10				4			
								青ねぎ				5				3			
								みそ				8.5				3			
								白みそ				2.5				1			
								煮干し				3				1			
								煮干しだし				130							
				ツナと大根のおかか和え				まぐろオイル漬け				15				1			
								大根				35				4			
								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							
829	39.6	3.3	369	3.2	191	0.51	0.56	19	3.4	765	33.4	2.8	380	3.1	285	0.4	0.57	30	5.2

14 日 (水)	ごはん				米				100				5				
	牛乳				牛乳				1本(206)				2				
	鶏たまそぼろ				鶏ミンチ肉				40				1				
					土しょうが				0.5				4				
					いり卵				25				1				
					糸こんにゃく				8								
					にんじん				10				3				
					青ねぎ				3				3				
					砂糖				1.3				5				
					みりん				1.3								
				酒				1.3									
				濃口しょうゆ				2.5									
				田舎みそ汁				豚もも肉				10				1	
								油揚げ				5				1	
								じゃがいも				20				5	
								白玉もち				25				5	
								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					
				炒めビーフン				ビーフン				8				5	
								キャベツ				40				4	
								にんじん				10				3	
								ホールコーン				10				4	
								砂糖				1				5	
								酢				2					
								薄口しょうゆ				3					
								なたねサラダ油				1				6	
765	33.4	2.8	380	3.1	285	0.4	0.57	30	5.2								

15 日 (木)	ごはん				米				100				5						
	牛乳				牛乳				1本(206)				2						
	ミルメーク				ミルメーク(ココア)				1個(8)				5						
	かつおのごまがらめ				かつお(角切り)				70				1						
					土しょうが				0.5				4						
					酒				1										
					濃口しょうゆ				1										
					でんぶん				10				5						
					なたね油				3.5				6						
					白ごま				2				6						
					黒砂糖				3.5				5						
					砂糖				1				5						
					濃口しょうゆ				3										
					水				7										
	トックスープ				トック				20				5						
					豚もも肉				15				1						
					玉ねぎ				20				4						
					白菜				20				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										
					出し削り				2										
					だし汁				140										
	はりはり漬け				切り干し大根				4				4						
					きざみたくあん				7.5				4						
					にんじん				10				3						
					砂糖				1				5						
					酢				1										
					濃口しょうゆ				0.6										
830	38.8	2.2	366	3.4	245	0.57	0.69	15	3.5										
16 日 (金)	うずまきパン				うずまきパン				1食(106)				5						
	牛乳				牛乳				1本(206)				2						
	米粉のミルク				鶏もも肉				30				1						
	コーンポタージュ				白ワイン				1										
					塩				0.6										
					こしょう				0.01										
					クリームコーン(缶)				30				4						
					ホールコーン				10				4						
					玉ねぎ				40				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										
					鶏がらスープ				2.8										
					水				53										
					なたねサラダ油				1				6						
	野菜サラダ				キャベツ				60				4						
					にんじん				15				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						
	かぼちゃグラタン				かぼちゃグラタン				1個(60)				3						
	いちごジャム				いちごジャム				1個(15)				5						
	792	27.2	2.7	496	8.3	380	0.35	0.59	39	10.3									
	19 日 (月)	ごはん				米				100				5					
		牛乳				牛乳				1本(206)				2					
ビビンバ				豚もも肉				50				1							
				ほうれん草				30				3							
				たけのこ				10				4							
				にんじん				10				3							
				青ねぎ				3				3							
				にんにく				0.3				4							
				白ごま				1				5							
				砂糖				2											
					濃口しょうゆ				5.5										
					ごま油				0.2				6						
					なたねサラダ油				1				6						
	わかめスープ				カットわかめ				0.2				2						
					鶏むね肉				10				1						
					玉ねぎ				30				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										
					削り節				2										
					出し昆布				0.2										
					だし汁				140										
	大学芋				さつまいも				60				5						
					なたね油				3				6						
					砂糖				15				5						
					酢				0.5										
					水				6										
	795	31.4	2.1	313	2.9	342	0.83	0.62	37	4.8									

令和8年(2026年)10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			
20 日 (火)	ゆかりごはん			米 ゆかり		100 1		5 3					
	牛乳			牛乳		1本(206)		2					
	さばの塩こうじ焼き			さば 塩こうじ 塩		1切(70) 5 0.1		1					
	いももちのみそ汁			いももちボール 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		30 5 20 10 5 8.5 2.5 3 130		5 1 4 3 3 1 1 3 6					
	バンサンスー			焼き豚 春雨 にんじん もやし 白ごま 砂糖 酢 濃口しょうゆ ごま油		10 5 10 10 1 0.8 1.2 1.8 0.3		1 5 3 4 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			
	857			32.9		3.3		367		3.2			
実施日				献立名		食品名		1人分量(g)		食品群			
21 日 (水) 【京都府】				ごはん		米		100		5			
				牛乳		牛乳		1本(206)		2			
				衣笠丼		卵 油揚げ にんじん しめじ 青ねぎ 砂糖 みりん 酒 薄口しょうゆ 出し削り だし汁		40 7 10 5 5 1 1 0.5 3 1 20		1 1 3 4 3 5			
				大根のすまし汁		大根 かまぼこ えのきたけ にんじん みつば 薄口しょうゆ 削り節 出し昆布 だし汁		30 10 10 10 3 5 2 2 140		4 1 4 3 3			
				鶏団子の和風あんかけ		鶏団子 なたね油 砂糖 みりん 酒 薄口しょうゆ 水 でんぶん		40 2 1.5 1 1 2.5 10 0.2		1 6 5			
				ゼリー		ぶどうゼリー		1個(50)		5			
				796		29.5		3.1		367		3.9	
				実施日				献立名		食品名		1人分量(g)	
22 日 (木)				ごはん		米		100		5			
				牛乳		牛乳		1本(206)		2			
				豚肉と大豆の中華煮		豚肩ロース肉(角切り) 土しょうが 大豆(冷凍) たけのこ 青ねぎ 白ごま 砂糖 みりん 酒 濃口しょうゆ 出し削り だし汁 なたねサラダ油 ごま油		45 0.3 35 20 5 0.5 2 1.5 1.5 4 1 15 1 0.5		1 4 1 4 3 6 5			
				五目スープ		ショルダーベーコン 玉ねぎ えのきたけ にんじん 青ねぎ 薄口しょうゆ こしょう 出し削り だし汁		15 30 10 10 5 5 0.01 2 140		1 4 4 3 3			
				もぐもぐサラダ		ささがきごぼう れんこん(いちよう切り・水煮) にんじん 卵抜きマヨネーズ 薄口しょうゆ		15 15 10 7 0.3		4 4 3 6			
				808		34.2		2.4		310		2.9	

23 日 (金)	コッペパン				コッペパン				1食(121)		5	26 日 (月)	ごはん				米		100				5	27 日 (火)	ごはん				米		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	
	えび入り スパゲティバジリコ				スパゲティ				35		5		焼き肉				牛肩ロース肉		55				1		五目炒め				豚肩ロース肉		35				1	
					塩				0.15								玉ねぎ		30				4						土しょうが		0.5				4	
					バラベーコン				10		1						土しょうが		5				4						酒		0.5					
					にんにく				0.1		4						にんにく		0.2				4						塩		0.1					
					いか				10		1						ケチャップ		0.2										こしょう		0.01					
					むきえび				10		1						ウスターソース		1.5										うずら卵		25				1	
					白ワイン				1								砂糖		0.8				5						白菜		20				4	
					玉ねぎ				40		4						みりん		1										玉ねぎ		20				4	
				にんじん				10		3					濃口しょうゆ		2									にんじん		10				3				
				エリンギ				5		4					赤出しみそ		1.5				1					チンゲンサイ		10				3				
				塩				0.6							なたねサラダ油		0.5				6					干しいたけ		1				4				
				こしょう				0.01							豚もも肉		15				1					濃口しょうゆ		3								
				バジル(冷凍)				2		3					豆腐(冷凍)		25				4					でんぶん		1				5				
				オリーブオイル				1		6					白菜		20				3					なたねサラダ油		1				6				
				鶏肉のカレー風味焼き				鶏もも肉				60		1					にんぎ		10				3											
								土しょうが				0.2		4					青ねぎ		5				3											
								にんにく				0.2		4					土しょうが		0.5				4											
								カレー粉				0.4							にんにく		0.1				4											
								塩				0.4							酒		4									豆腐(冷凍)		30				1
																			薄口しょうゆ		0.2									油揚げ		5				1
																			塩		0.01									玉ねぎ		20				4
																			こしょう		2									青ねぎ		5				3
																			削り節		140									カットわかめ		0.2				2
																			だし汁		25				3					みそ		9.5				1
																			小松菜		25				3					白みそ		2.5				1
																			キャベツ		20				4					煮干し		3				
																			にんじん		10				3					煮干しだし		130				
																			きざみのり		0.5				2											
																			砂糖		1.5				5											
																			濃口しょうゆ		2.5									シュウマイ		3個(54)				1
800	42.8	3.5	411	2.2	214	0.45	0.67	25	8.4	747	30.7	2.3	347	3	313	0.46	0.58	31	3.2	809	35.3	3	413	3.8	300	0.69	0.64	16	3.6							

28 日 (水)	ごはん				米				100	5	29 日 (木)	ごはん				米				100	5	30 日 (金)	ごはん				米				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							
	鶏肉のから揚げ				鶏もも肉(皮つき)				80	1		マーボー豆腐				豆腐(冷凍)				100	1		米粉の白身魚フライ				米粉白身魚フライ				1個(60)	1							
					土しょうが				0.5	4						牛もも肉				30	1						なたね油				7.5	6							
					にんにく				0.2	4						土しょうが				0.5	4																		
					酒				1							玉ねぎ				50	4																		
					塩				0.5							にんじん				20	3																		
					こしょう				0.01							にら				5	3																		
					でんぶん				12	5						砂糖				1.2	5						野菜スープ				玉ねぎ				30	4			
					なたね油				4	6						赤出しみそ				4.8	1										にんじん				15	3			
さつまいものみそ汁				さつまいも				30	5	秋のすまし汁				みそ				4.8	1	マカロニサラダ								えのきたけ				5	4						
				白玉もち				20	5									豆板醤						0.1						しめじ				5	4				
				玉ねぎ				20	4									でんぶん						1	5					型抜きかまぼこ(いちょう)				10	1				
				青ねぎ				5	3									なたねサラダ油						1	6					玉ねぎ				20	4				
				みそ				8.5	1																							にんじん				10	3		
カミカミもやし				白みそ				2.5	1	野菜のオープン焼き				青ねぎ				5	3									薄口しょうゆ				5							
				煮干し				3																				削り節				2							
				煮干しだし				130																				出し昆布				0.2							
																												だし汁				140							
				もやし				60	4					かぼちゃ				45	3									マカロニ				10	5						
				にんじん				15	3					ブロッコリー(冷)				30	3									ハム				10	1						
				青ねぎ				1	3					塩				0.2										にんじん				10	3						
				にんにく				0.1	4					こしょう				0.01										ホールコーン				10	4						
				白ごま				0.2	6					オリーブオイル				0.01	6									塩				0.1							
				砂糖				0.8	5																					こしょう				0.01					
				濃口しょうゆ				3																						卵抜きマヨネーズ				10	6				
				ごま油				0.3	6																					酢				0.5					
				なたねサラダ油				0.3	6																														
852	32.1	2.8	351	2.9	226	0.35	0.53	22	3.5	749	31.9	2.8	402	3.5	495	0.46	0.63	73	6.7	819	26.7	2.7	266	1.8	282	0.39	0.5	13	3.2										

Let's eat !!

日本の味めぐり【京都府】
21日(水) 衣笠丼
衣笠丼は甘辛く炊いた油揚げと青ねぎを卵でとじ、ごはんのにのせた京都発祥の郷土料理です。
京都市北区、金閣寺の近くに衣笠山という山があります。真夏に雪景色を見たいという宇多天皇のために、衣笠山に白絹をかけて雪に見立てたことから「きぬかけ山」とも呼ばれています。
この「きぬかけ山」にちなみ、井に盛った姿をそれに見立てて「衣笠丼」とよばれるようになったといわれています。

骨のついた魚の食べ方
6日(火) いわしのしょうが煮

①魚の中心におはしで切れめを入れます。

②魚の上の身を食べます。

③骨をはずして魚の向こう側に置きま。

④魚の下身を食べます。

⑤お皿には骨だけが残ります。

このマークの献立は卵(鶏・うずら)除去食の日です。
5日(月) かきたま汁(鶏卵)
14日(水) 鶏たまそぼろ(鶏卵)
21日(水) 衣笠丼(鶏卵)
27日(火) 五目炒め(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。
9日(金) クリームシチュー(牛乳・バター)
16日(金) 米粉のミルクコーンポタージュ(牛乳)
23日(金) 固形チーズ(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

VEGETABLE OIL INK

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。