

中学校B 献立
茨木市教育委員会

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
5 日 (月)	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			1尾(40)			1
					土しょうが			0.8			4
					砂糖			3.6			5
					みりん			1.2			
					酒			1.8			
					濃口しょうゆ			5.4			
					水			12			
	きのこ入り肉豆腐				えのきたけ			10			4
					エリンギ			10			4
					しめじ			10			4
					牛肩ロース肉			40			1
					豆腐(冷凍)			70			1
					糸こんにゃく			20			
					白ねぎ			15			4
					青ねぎ			5			3
				砂糖			2			5	
				酒			1				
				みりん			1				
				濃口しょうゆ			6				
				なたねサラダ油			1			6	
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	33	2.2	377	3.1	169	0.35	0.67	19	3.5		

8 日 (木)	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		

14 日 (水)	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			
					でんぷん			10			5
					なたね油			3.5			6
					白ごま			2			
					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			
					ごししょう			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		

19 日 (月)	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
	パンサンスー			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
	857	32.9	3.3	367	3.2	279	0.42	0.65	11	3.2

令和8年(2026年)10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																								
20日 (火)  【京都府】		ごはん	米	100	5	21日 (水)		ごはん	米	100	5																							
		牛乳	牛乳	1本(206)	2			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	だし	だし汁	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	だし昆布	だし汁	鶏団子	なたね油	砂糖	みりん	酒	薄口しょうゆ	水	でんぶん	ゼリー	ぶどうゼリー
		40	7	10	5			1	1	0.5	3	1	20	30	10	10	3	10	3	5	2	0.2	140	40	2	1.5	1	1	2.5	10	5	5		
		1	3	4	3			5	1	0.5	3	1	20	30	10	10	3	10	3	5	2	0.2	140	40	2	1.5	1	1	2.5	10	5	5		
		1	3	4	3			5	1	0.5	3	1	20	30	10	10	3	10	3	5	2	0.2	140	40	2	1.5	1	1	2.5	10	5	5		
		1	3	4	3			5	1	0.5	3	1	20	30	10	10	3	10	3	5	2	0.2	140	40	2	1.5	1	1	2.5	10	5	5		
		1	3	4	3			5	1	0.5	3	1	20	30	10	10	3	10	3	5	2	0.2	140	40	2	1.5	1	1	2.5	10	5	5		
		1	3	4	3			5	1	0.5	3	1	20	30	10	10	3	10	3	5	2	0.2	140	40	2	1.5	1	1	2.5	10	5	5		
		1	3	4	3			5	1	0.5	3	1	20	30	10	10	3	10	3	5	2	0.2	140	40	2	1.5	1	1	2.5	10	5	5		
エネルギー	たん白質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維																									
kcal	g	g	mg	mg	βカロテンμg	B1mg	B2mg	Cmg	g																									
796	29.5	3.1	367	3.9	336	0.32	0.64	9	2.6																									

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			食品群	
22日 (木)  【京都府】		コッペパン	コッペパン	1食(121)	5	22日 (木)		えび入り スパゲティバジリコ	スパゲティ	35	5
		牛乳	牛乳	1本(206)	2			えび入り スパゲティバジリコ	塩	0.15	1
		えび入り スパゲティバジリコ	塩	0.15	1			えび入り スパゲティバジリコ	バラベーコン	10	4
		えび入り スパゲティバジリコ	塩	0.15	1			えび入り スパゲティバジリコ	にんにく	0.1	4
		えび入り スパゲティバジリコ	塩	0.15	1			えび入り スパゲティバジリコ	いか	10	1
		えび入り スパゲティバジリコ	塩	0.15	1			えび入り スパゲティバジリコ	むきえび	10	1
		えび入り スパゲティバジリコ	塩	0.15	1			えび入り スパゲティバジリコ	白ワイン	1	1
		えび入り スパゲティバジリコ	塩	0.15	1			えび入り スパゲティバジリコ	玉ねぎ	40	4
		えび入り スパゲティバジリコ	塩	0.15	1			えび入り スパゲティバジリコ	にんじん	10	3
		えび入り スパゲティバジリコ	塩	0.15	1			えび入り スパゲティバジリコ	エリンギ	5	4
鶏肉のカレー風味焼き	鶏もも肉	60	1	鶏肉のカレー風味焼き	土しょうが	0.2	4				
鶏肉のカレー風味焼き	土しょうが	0.2	4	鶏肉のカレー風味焼き	にんにく	0.2	4				
鶏肉のカレー風味焼き	にんにく	0.2	4	鶏肉のカレー風味焼き	カレー粉	0.4	5				
鶏肉のカレー風味焼き	カレー粉	0.4	5	鶏肉のカレー風味焼き	塩	0.4	5				
キャベツのサワー漬け	キャベツ	30	4	キャベツのサワー漬け	もやし	15	4				
キャベツのサワー漬け	もやし	15	4	キャベツのサワー漬け	砂糖	1.5	5				
キャベツのサワー漬け	砂糖	1.5	5	キャベツのサワー漬け	酢	2.2	5				
キャベツのサワー漬け	酢	2.2	5	キャベツのサワー漬け	塩	0.4	5				
キャベツのサワー漬け	塩	0.4	5	キャベツのサワー漬け	こしょう	0.01	5				
固形チーズ	固形チーズ	1個(15)	2	固形チーズ	固形チーズ	1個(15)	2				
エネルギー	たん白質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維		
kcal	g	g	mg	mg	βカロテンμg	B1mg	B2mg	Cmg	g		
800	42.8	3.5	411	2.2	214	0.45	0.67	25	8.4		

23 日 (金)	ごはん				米				100		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	
	焼き肉				牛肩ロース肉				55		1		五目炒め				豚肩ロース肉				35		1		鶏肉のから揚げ				鶏もも肉(皮つき)				80		1	
					玉ねぎ				30		4						土しょうが				0.5		4		土しょうが				土しょうが				0.5		4	
					土しょうが				0.5		4						酒				0.5		4		にんにく				にんにく				0.2		4	
					にんにく				0.2		4						塩				0.1				酒				塩				0.5			
					ケチャップ				2								こしょう				0.01				でんぶん				こしょう				0.01			
					ウスターソース				1.5								うずら卵				25		1		なたね油				でんぶん				12		5	
					砂糖				0.8		5						白菜				20		4						なたね油				4		6	
					みりん				1								にんじん				10		3						さつまいものみそ汁				さつまいも			
栄養満点スープ				豚もも肉				15		1	豆腐のみそ汁				豆腐(冷凍)				25		1	カミカミもやし				白玉もち				20		5				
				豆腐(冷凍)				25		1					油揚げ				5		1					玉ねぎ				20		4				
				白菜				20		4					青ねぎ				5		3					にんじん				10		3				
				にんじん				10		3					みそ				9.5		1					白ごま				0.2		6				
				青ねぎ				5		3					煮干し				3		3					濃口しょうゆ				3		6				
				土しょうが				0.5		4					カットわかめ				0.2		2					にんにく				0.1		4				
				にんにく				0.1		4					白みそ				2.5		1					にんにく				0.1		4				
				酒				0.1		4					煮干し				130							白ごま				0.2		6				
				薄口しょうゆ				4							油揚げ				5		1					砂糖				0.8		5				
				塩				0.2		4					玉ねぎ				20		4					濃口しょうゆ				3		6				
				こしょう				0.01		2					青ねぎ				5		3					ごま油				0.3		6				
				削り節				2							みそ				9.5		1					なたねサラダ油				0.3		6				
				だし汁				140							蒸しシュウマイ				シュウマイ				3個(54)		1											
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	852	32.1	2.8	351	2.9	226	0.35	0.53	22	3.5							

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			
	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		米粉のポークカレー				豚肩 ロース肉			40		1			
					牛もも肉			30		1									土しょうが								0.1		4						
					土しょうが			0.5		4									にんにく								0.1		4						
					玉ねぎ			50		4									赤ワイン								1		4						
					にんじん			20		3									カレー粉								0.7		1						
					にら			5		3						塩			1		1														
					砂糖			1.2		5						しょう			0.01		4														
					赤出しみそ			4.8		1						じゃがいも			50		5														
				みそ			4.8		1					玉ねぎ			30		4																
				豆板醤			0.1		5					にんじん			20		3																
				でんぶん			1		6	マカロニサラダ				マカロニ			10		5	ザワークラウト				水			15		5						
				なたねサラダ油			1		6								薄口しょうゆ							5		3				ソテードオニオン			10		4
				えのきたけ			5		4								こしょう							0.01		4				ケチャップ			5		4
				しめじ			5		4								出し削り							2		4				ウスターソース			3		4
				型抜きかまぼこ(いちょう)			10		1								だし汁							140		4				トンカツソース			3		4
				玉ねぎ			20		4					マカロニ			10		5					濃口しょうゆ			0.8		6						
				にんじん			10		3					ハム			10		1					ポークスープ			2.3		6						
				青ねぎ			5		3					にんじん			10		3					水			68		6						
				薄口しょうゆ			5		3					ホールコーン			10		4					なたねサラダ油			1		6						
				削り節			2		3					塩			0.1		6					バラベーコン			10		1						
				出し昆布			0.2		6					こしょう			0.01		6					キャベツ			60		4						
				だし汁			140		6					卵抜きマヨネーズ			10		6					酢			1.5		4						
				野菜のオープン焼き			かぼちゃ			45		3					こしょう			0.01		6					なたねサラダ油			0.5		6			
							ブロッコリー(冷)			30		3					みかん(缶)			30		4					パイナップル(缶)			30		4			
							塩			0.2		6					卵抜きマヨネーズ			10		6													
							こしょう			0.01		6					酢			0.5		6													
							オリーブオイル			1		6																							
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	770	24.8	2.3	290	2.2	241	0.62	0.51	55	7.8						