

令和8年(2026年)11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
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	実施日	献立名				食品名		1人分量(g)	食品群												
2 日 (月)		ごはん	米	100	5	4 日 (水)	ごはん	米	100	5	5 日 (木)		コッペパン	コッペパン	1食(121)	5													
		牛乳	牛乳	1本(206)	2			牛乳	牛乳	1本(206)			2																
		プリプリ中華炒め	鶏もも肉(皮つき)	50	1			さばのソース煮	さば	1切(70)			1	豚肉のケチャップがらめ	豚もも肉(角切り)	80	1												
			酒	1	1				土しょうが	1			4		土しょうが	1	4												
			濃口しょうゆ	1	1				ウスターソース	7.2			5		濃口しょうゆ	1	3												
			つばね(角切り)	25	1				砂糖	7.2			5		でんぷん	12	5												
			こんにんげん	20	3				酒	3.6					なたね油	4	6												
			にんじん	5	3				濃口しょうゆ	5.4					ケチャップ	4	6												
			さきく(乾)	0.7	4				水	9.6					ウスターソース	3.5	5												
			黒しょうが	0.5	4										砂糖	2.5	5												
中華スープ		土しょうが	0.3	4	すまし汁		鶏むね肉	10	1	米粉のクリームシチュー		でんぷん	10	5															
		にんにく	0.6	5				玉ねぎ	20			4		鶏もも肉	20	1													
		砂糖	1.5	5				えのきたけ	10			4		塩	0.6														
		濃口しょうゆ	0.6					にんじん	10			3		じゃがいも	40	5													
		酢	2.5					みつば	10			3		玉ねぎ	30	4													
		豆板醤	0.1					カットわかめ	3			3		クリームコーン(缶)	20	4													
		なたねサラダ油	0.1	6				薄口しょうゆ	0.2			2		にんじん	20	3													
								削り節	5					パセリ(乾燥)	0.03	3													
								出し昆布	2					牛乳	30	2													
								だし汁	140					米粉	3	5													
じゃこ豆		かえりちりめん	3	2	エリンギのために		エリンギ	20	4	色どり野菜サラダ		こしょう	10	1															
		なたね油	0.2	6				バラベーコン	10			4		鶏がらスープ	0.01	3													
		大豆(冷凍)	30	1				玉ねぎ	15			4		なたねサラダ油	57	6													
		でんぷん	2	5				にんじん	10			3		ショルダーベーコン	10	1													
		なたね油	1.5	5				青ねぎ	5			3		糸切りかつお	0.5	1													
		白ごま	1	5				濃口しょうゆ	0.5					白菜	40	4													
		砂糖	2.5	5				塩	0.1					にんじん	10	3													
		濃口しょうゆ	2					こしょう	0.01					ひじき	0.5	2													
								なたねサラダ油	0.5			6		薄口しょうゆ	1														
														卵抜きマヨネーズ	8	6													
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	μg	B1mg	B2mg	Cmg	g																				
766	32	2.9	377	3.7	380	0.4	0.58	10	5.3	831	32.8	3.2	270	2.4	271	0.43	0.73	12	3.1	874	44.5	3.5	359	2.3	322	1.15	0.78	32	10.6

6 日 (金)	ごはん	米	100	5	9 日 (月)	ごはん	米	100	5	10 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																	
	菊菜と豆腐の炒めたん	菊菜	20	3		豚キムチ	豚もも肉	50	1		豚肉とれんこんの炒め物	豚肩ロース肉	50	1																	
		豆腐(冷凍)	80	1			塩	0.1	れんこん			20	4																		
		鶏もも肉(皮つき)	25	1			こしょう	0.01	玉ねぎ			20	4																		
		土しょうが	0.5	4			白菜のキムチ	30	4			さやいんげん	5	3																	
		玉ねぎ	30	4			玉ねぎ	25	4			砂糖	1.5	5																	
		にんじん	15	3			キャベツ	20	4			みりん	1																		
		しめじ	10	4			にら	5	3			濃口しょうゆ	3.5																		
		砂糖	1.5	5			砂糖	0.2	5			なたねサラダ油	1	6																	
濃口しょうゆ		5		濃口しょうゆ	1			卵	20	1																					
塩	0.1		なたねサラダ油	0.5	6	白 菜	20	4																							
こしょう	0.01		春雨サラダ	春雨	8	5	にんじん	10	3																						
でんぷん	1	5		焼き豚	10	1	もやし	10	4																						
なたねサラダ油	1	6		にんじん	10	3	青ねぎ	3	3																						
五目スープ	ショルダーベーコン	15		1	もやし	10	4	みそ	8.5	1																					
	玉ねぎ	30		4	砂糖	1.5	5	白みそ	2.5	1																					
	たけのこ	10		4	酢	2		煮干し	3																						
	にんじん	10		3	濃口しょうゆ	2.5		煮干しだし	130																						
	にら	5		3	なたねサラダ油	0.5	6	ハム	10	1																					
	薄口しょうゆ	5			ししゃもフライ	ししゃもフライ	2個(40)	1	糸切りかつお	1	1																				
	こしょう	0.01				なたね油	6	6	キャベツ	30	4																				
	でんぷん	0.5	5	和風サラダ			にんじん	15	3																						
	酢	2					砂糖	0.5	5																						
	削り節	140					酢	1.5																							
だし汁	140		濃口しょうゆ				2																								
焼きいも	さつまいも	60	5				塩	0.2																							
	塩	0.2					こしょう	0.01																							
かつおのふりかけ	かつおのふりかけ	1個(2)	1				ぜりー	青りんごぜりー	1個(60)	5	なたねサラダ油	1.2	6																		
769	29	2.9	430		3		364	0.52	0.57	31	5.8	770	32.3	2.5	358	2.1	200	0.78	0.59	22	3.1	788	32.4	3.2	369	3	312	0.69	0.63	39	3.9

11 日 (水)		ごはん	米	100	5	12 日 (木)		ごはん	米	100	5	13 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
		鶏肉の梅肉焼き	鶏もも肉(皮つき)	80	1			米粉のハヤシシチュー	牛もも肉	30	1			鶏すき	鶏もも肉	45	1
			酒	1	1				にんにく	0.1	4				豆腐(冷凍)	30	1
			薄口しょうゆ	1	1				塩	0.5					こんにゃく	20	
			ねりうめ	1.8	4				こしょう	0.01					白菜	30	4
			砂糖	1	5				赤ワイン	1					白ねぎ	20	4
			みりん	0.5					玉ねぎ	50	4				玉ねぎ	15	4
			酒	0.5					トマト水煮(缶)	20	3				えのきたけ	10	4
			濃口しょうゆ	1					にんじん	20	3				砂糖	2	5
豆腐ともずくのスープ			水	0.1	5	カミカミもやし			パセリ(乾燥)	0.03	3	白玉みそ汁			濃口しょうゆ	5	
			でんぷん	0.1					米粉	5	5				なたねサラダ油	1	6
									ケチャップ	15							
									水	12					白玉もち	25	5
									油揚げ	12					油揚げ	5	1
									トマトピューレ	12					玉ねぎ	20	4
									ウスターソース	2.5	5				にんじん	10	3
									砂糖	0.3					青ねぎ	5	3
									濃口しょうゆ	1					みそ	8.5	1
									ポークスープ	2.3					白みそ	2.5	1
チャブチェ						カミカミもやし			水	68		わかめの チョコレギサラダ			煮干し	3	
									なたねサラダ油	1	6				煮干しだし	130	

788	39.2	2.8	302	2.6	199	0.66	0.65	15	2.4
-----	------	-----	-----	-----	-----	------	------	----	-----

836	28.3	2.6	288	2.9	375	0.37	0.56	18	3.8
-----	------	-----	-----	-----	-----	------	------	----	-----

758	32.1	3.1	432	3.3	207	0.36	0.51	27	4.9
-----	------	-----	-----	-----	-----	------	------	----	-----

令和8年(2026年)11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
19日(木)	食パン				食パン				1食(109)				5
	牛乳				牛乳				1本(206)				2
	ミルメーク				ミルメーク(キャラメル)				1個(7)				5
	さつまいもポトフ				さつまいも 鶏もも肉 にんにく 塩 玉ねぎ 大根 にんじん 白菜 薄口しょうゆ こしょう 鶏がらスープ 水 なたねサラダ油				40 30 0.2 0.5 20 20 20 20 0.5 0.01 3.5 67 1				5 1 4 4 4 3 3 4 4 6 6
	ツナサンド				まぐろオイル漬け キャベツ 玉ねぎ 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ 酢				30 20 15 0.2 0.01 10 0.5				1 4 4 4 6 6
	ハムステーキ				ボロニアハムステーキ				1枚(50)				1
	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			
						レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg				
	772	40.2	3.3	348	3.4	236	0.78	0.6	33	6.7			

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)				食品群
20日(金) (和食の日献立)	菜めし				米 菜めしの素				100 2				5 3
	牛乳				牛乳				1本(206)				2
	魚の竜田揚げ				さば 土しょうが 酒 濃口しょうゆ でんぶん なたね油				1切(60) 1 1 3 10 3				1 4 5 6
	豆腐のみそ汁				豆腐(冷凍) 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 9.5 2.5 3 130				1 1 4 3 3 1 1
	白菜の和え物				白菜 にんじん 甘酒 酢 濃口しょうゆ				30 20 5 0.8 1				4 3
	826	30.6	3.3	408	3.1	334	0.34	0.61	13	3.1			

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)				食品群
24日(火)	ごはん				米				100				5
	牛乳				牛乳				1本(206)				2
	豚じゃが				豚肩ロース肉 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 だし汁 なたねサラダ油				40 45 15 30 20 3 2 1 4 2 2 20 1				1 5 4 3 3 3 5 1 4 2 2 6
	大根のすまし汁				大根 さつま揚げ 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 0.2 140				4 1 4 3 3 5 2 6
	うま塩ねぎまんじゅう				ねぎまんじゅう				2個(50)				1
	761	31.7	2.8	297	2.5	313	0.69	0.6	28	8.1			

25 日 (水)	ごはん	米	100	5					
	牛乳	牛乳	1本(206)	2					
	えび入り八宝菜	むきえび	20	1					
		豚もも肉	35	1					
		土しょうが	0.5	4					
		酒	0.5						
		塩	0.1						
		しょう	0.01						
		うずら卵	30	1					
		白菜	40	4					
	玉ねぎ	20	4						
	たけのこ	10	4						
	チンゲンサイ	10	3						
	にんじん	10	3						
	干ししいたけ	1	4						
	濃口しょうゆ	4							
	でんぶん	1	5						
	なたねサラダ油	1	6						
	いももちのみそ汁	いももちボール	30	5					
		玉ねぎ	20	4					
		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						
	根菜サラダ	さがきごぼう	25	4					
		れんこん(いちよう切り・水煮)	15	4					
		にんじん	10	3					
		ごまドレッシング	7	6					
753	33.8	3.1	406	4.1	394	0.62	0.62	28	6

30 日 (月)	ごはん	米	100						
	牛乳	牛乳	1本(206)	2					
	チキンカレー	鶏もも肉	30	1					
		土しょうが	0.1	4					
		にんにく	0.1	4					
		赤ワイン	1	1					
		カレー粉	1	1					
		塩	1	1					
		こしょう	0.01						
		じゃがいも	50	5					
	玉ねぎ	30	4						
	にんじん	20	3						
	牛乳	5	2						
	小麦粉	5.5	5						
	バター	2	6						
	なたねサラダ油	2	6						
	ソテードオニオン	10	5						
	ケチャップ	5	3						
	ウスターソース	3	3						
	トンカツソース	3	3						
	濃口しょうゆ	0.8							
	鶏がらスープ	3.5							
	水	67							
	なたねサラダ油	1	6						
	ザワークラウト	バラベーコン	10	1					
		キャベツ	50	4					
		酢	1.5						
		塩	0.1						
		こしょう	0.01						
		なたねサラダ油	0.5	6					
	ぶどうゼリーミックス	フルーツゼリー(ぶどう)	40	5					
		みかん(缶)	20	4					
		パイナップル(缶)	15	4					
772	23.5	2.4	294	4.1	252	0.38	0.47	77	7.9

日本の味めぐり【埼玉県】 18日(水)

みそポテト

埼玉県の秩父地方では、「小昼飯(こじゅうはん)」と呼ばれる農作業の合間や小腹がすいた時に食べる郷土料理がいくつかあります。その中の1つが「みそポテト」です。

揚げたじゃがいもに甘いみそダレをからめた料理です。ご当地では、おやつやおつまみ、おかずとして食べられてきました。

Let's eat !!

11月は「茨木市食育推進月間」です。

茨木市では食育を推進するため、11月を「茨木市食育推進月間」として、重点的に食育の取り組みを実施しています。

「食」はわたしたちが生きていく上で欠かすことのできないのちの源です。正しい食生活を送り、元気な心と身体でいるためには、食の「4つの“T”」が大切です。わたしたち一人ひとりが食の「4つの“T”」を意識し、食生活の改善に向け、取り組む必要があります。

また、毎日の食事を通して、旬の食材や食べ物の大切さ、食事を作ってくれる人への感謝など、さまざまなことを学ぶことができます。

和食の日献立 20日(金)

菜めし・牛乳・魚の竜田揚げ・豆腐のみそ汁・白菜の和え物

「和食」と聞いて、どんな料理を思い浮かべますか？

ごはん、みそ汁、焼き魚、煮物、漬物など私たちの身近にはたくさんの和食があります。

11月24日は「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」のごろ合わせから「和食の日」とされています。

和食の主な特徴

①多くの食材を使う

米を中心に、魚や肉、野菜、豆類など、さまざまな食材を組み合わせる食べ方です。

②だしや季節の味

昆布やかつお節などの「だし」を使い、素材の味を生かした料理が多いのも特徴です。季節の食材を取り入れ、旬の味を楽しみます。

③文化や行事とつながる

和食は料理だけではなく、季節を感じたり、行事に合わせた料理を楽しむ文化、食事のあいさつを大切にしたりするなど、日本の食文化そのものも含まれています。

このマークの献立は卵(鶏・うずら)除去食の日です。

2日(月) プリプリ中華炒め(うずら卵)

10日(火) 野菜たっぷり卵みそ汁(鶏卵)

18日(水) かきたま汁(鶏卵)

25日(水) えび入り八宝菜(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。

5日(木) 米粉のクリームシチュー(牛乳)

30日(月) チキンカレー(牛乳・バター)

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

B献立の学校

東・豊川・三島・北・西陵

北陵・太田・彩都西

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。