

令和7年(2025年)5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 (木)	ごはん				米				100				5
	牛乳				牛乳				1本(206)				2
	米粉のハヤシシチュー				牛肩ロース肉				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				60				4
					トマト水煮(缶)				20				3
					にんじん				20				3
					パセリ(乾燥)				0.05				3
					米粉				5				5
					水				15				
					ケチャップ				15				
					トマトピューレ				10				
					ウスターソース				2				
					砂糖				0.3				5
					濃口しょうゆ				1				
					ポークスープ				1.8				
					水				69				
					なたねサラダ油				1				6
	コロッケ				コロッケ				1個(60)				5
					なたね油				9				6
	ハムとキャベツのソテー				ハム				10				1
					キャベツ				60				4
					塩				0.2				
					こしょう				0.01				
					なたねサラダ油				0.5				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				
					β-胡萝卜素当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg					
854	25.2	2.4	296	2.3	292	0.42	0.5	46	3.8				

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)				食品群
2 日 (金) (端午の節句献立)	ごはん			米			100				5
	牛乳			牛乳			1本(206)				2
	鶏肉の野菜炒め			鶏もも肉			20				1
				酒			1				
				濃口しょうゆ			1				
				塩			0.1				
				こしょう			0.01				
				玉ねぎ			30				4
				もやし			20				4
				にんじん			15				3
				チンゲンサイ			10				3
				たけのこ			10				4
				濃口しょうゆ			3				
				なたねサラダ油			1				6
	豆腐のみそ汁			豆腐(冷凍)			25				1
				油揚げ			5				
				玉ねぎ			20				4
				にんじん			10				3
				青ねぎ			5				3
				みそ			10				1
				白みそ			3				
				煮干し			3				
				煮干しだし			140				
	はりはり漬け			切り干し大根			6				4
				きざみたくあん			10				4
				きゅうり			10				4
				砂糖			1.2				5
				酢			3				
				濃口しょうゆ			0.8				
	かしわもち			かしわもち			1個(50)				5
749	27.3	3.1	440	3.6	287	0.35	0.47	18	6.1		

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)				食品群
7 日 (水)	ごはん				米				100				5
	牛乳				牛乳				1本(206)				2
	ポトフ				豚もも肉(角切り)				30				1
					にんにく				0.2				4
					塩				0.6				
					こしょう				0.01				
					赤ワイン				1				
					じゃがいも				40				5
					玉ねぎ				30				4
					キャベツ				20				4
					にんじん				20				3
					パセリ(乾燥)				0.05				3
					砂糖				0.1				5
					濃口しょうゆ				1.5				
					ポークスープ				2				
					水				78				
					なたねサラダ油				1				6
	ハンバーグの ケチャップソースかけ				ハンバーグ				1個(80)				1
					ケチャップ				6				
					トンカツソース				3				
					砂糖				1				5
					水				5				
	ツナとごぼうの炒め物				まぐろオイル漬け				15				1
					さがきごぼう				25				4
					ホールコーン				10				4
					にんじん				10				3
					砂糖				1				5
					濃口しょうゆ				1.5				
					なたねサラダ油				0.5				6
850	35	2.6	281	2.4	313	0.74	0.55	30	8.2				

8 日 (木)	ごはん				米				100	5
	牛乳				牛乳				1 本(206)	2
	鶏肉のから揚げ				鶏もも肉(皮つき)				80	1
					土しょうが				0.2	4
					にんにく				0.2	4
					酒				1	
					塩				0.5	
					こしょう				0.01	
	でんぷん				12	5				
	なたね油				4	6				
豆苗のすまし汁				豆苗				7	3	
				豆腐(冷凍)				25	1	
				玉ねぎ				20	4	
				にんじん				10	3	
				薄口しょうゆ				5		
				削り節				2		
こんにゃくソテー				出し昆布				0.2		
				だし汁				140		
				糸こんにゃく				35		
				焼き豚				15	1	
				土しょうが				0.5	4	
				小松菜				20	3	
				にんじん				15	3	
				砂糖				0.5	5	
				酒				1		
				濃口しょうゆ				2		
				なたねサラダ油				0.5	6	
797	33.7	2.5	345	2.8	367	0.48	0.58	24	3.2	

9 日 (金)	コッペパン				コッペパン				1 食(119)	5
	牛乳				牛乳				1 本(206)	2
	ミートスパゲティ				豚ミンチ肉				20	1
					塩				0.5	
					こしょう				0.01	
					スパゲティ				35	5
					塩				0.15	
					玉ねぎ				40	4
					トマト水煮(缶)				10	3
					にんじん				10	3
マッシュルーム					5	4				
ケチャップ					15					
ウスターソース					2.5					
トンカツソース					2.5					
なたねサラダ油					1	6				
チキンサラダ				ささみフレーク				25	1	
				キャベツ				30	4	
				きゅうり				10	4	
				にんじん				10	3	
				砂糖				1.5	5	
				酢				3		
オープン焼き				塩				0.3		
				こしょう				0.02		
				なたねサラダ油				2	6	
				フランクフルト				20	1	
				じゃがいも(カット)				30	5	
				ホールコーン				10	4	
				塩				0.2		
				こしょう				0.01		
				オリーブオイル				1.5	6	
843	37.7	4.3	322	2.2	241	0.6	0.6	33	9.7	

12 日 (月)	菜めし				米 菜めしの素				100	5
									3	3
	牛乳				牛乳				1 本(206)	2
	魚の南蛮漬け				さわら				1 切(60)	1
					塩				0.1	
					こしょう				0.01	
					でんぷん				10	5
					なたね油				3	6
					青ねぎ				3	3
	玉ねぎのみそ汁				玉ねぎ				3	4
にんじん					3	3				
砂糖					4	5				
酢					4					
濃口しょうゆ					4					
キャベツの塩昆布和え				玉ねぎ				30	4	
				油揚げ				5	5	
				じゃがいも				20	1	
				もやし				10	4	
				青ねぎ				5	3	
				みそ				9	1	
				白みそ				3	1	
				煮干し				3		
				煮干しだし				140		
				キャベツ				30	4	
				塩昆布				2	2	
				にんじん				20	3	
				薄口しょうゆ				0.5		
763	32.1	4	406	3.2	273	0.31	0.62	27	5.7	

令和7年(2025年)5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		
21 日 (水)	ごはん			米		100	5		
	牛乳			牛乳		1本(206)	2		
	豚キムチ			豚もも肉		50	1		
				塩		0.1			
				こしょう		0.01			
				白菜のキムチ		30	4		
				玉ねぎ		25	4		
				キャベツ		20	4		
				にら		5	3		
				砂糖		0.2	5		
				濃口しょうゆ		1			
				なたねサラダ油		0.5	6		
	トックスープ			卵		20	1		
				トック		25	5		
				玉ねぎ		20	4		
				にんじん		10	3		
				青ねぎ		5	3		
				薄口しょうゆ		5			
				ごししょうゆ		0.01			
				でんぶ		0.3	5		
			出し		2				
			だし汁		140				
バンサンスー			焼き豚		10	1			
			春雨		8	5			
			にんじん		10	3			
			もやし		10	4			
			白ごま		1	6			
			砂糖		1	5			
			酢		1.5				
			濃口しょうゆ		2.3				
			ごま油		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	
					β胡萝卜素相当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
752	33.5	3	309	2.4	292	0.82	0.63	25	3.6

実施日	献立名			食品名				1人分量(g)			食品群
22 日 (木)	ごはん			米				100			5
	牛乳			牛乳				1 本(206)			2
	魚フライ			白身魚フライ(ホキ)				1 個(60)			1
				なたね油				8			6
	じゃがいものみそ汁			じゃがいも				30			5
				油揚げ				5			1
				玉ねぎ				20			4
				にんじん				10			3
				青ねぎ				5			3
				みそ				9			1
				白みそ				3			1
				煮干し				3			
				煮干しだし				140			
	牛肉とさやいんげんの炒め物			牛もも肉				30			1
				さやいんげん				20			3
				にんじん				10			3
			砂糖				1			5	
			みりん				0.5				
			濃口しょうゆ				2.5				
			なたねサラダ油				0.5			6	
778	32.7	2.7	365	3	254	0.3	0.52	17	5.7		

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)		食品群
23 日 (金)	食パン				食パン			1食(123)		5
	牛乳				牛乳			1本(206)		2
	ハムステーキ				ボロニアハムステーキ			1枚(60)		1
	ツナサンド				まぐろオイル漬け			30		1
					玉ねぎ			15		4
					きゅうり			10		4
					塩			0.2		
					こしょう			0.01		
					卵抜きマヨネーズ			8		6
					酢			0.5		
	米粉のミルクコーン ポタージュ				ショルダーベーコン			15		1
					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)			0.05		3
					牛乳			30		2
					米粉			5		5
					水			12		
					塩			0.6		
					こしょう			0.01		
					ポークスープ			2		
					水			78		
					なたねサラダ油			1		6
791	41.9	4.6	334	1.8	246	0.91	0.66	17	4.9	

26 日 (月)	ごはん				米			100			5
	牛乳				牛乳			1 本(206)			2
	鶏じゃが				鶏もも肉			35			1
					じゃがいも			45			5
					つき赤こんにゃく			25			
					玉ねぎ			30			4
					にんじん			20			3
					さやいんげん			5			3
					砂糖			2			5
					みりん			1			
					濃口しょうゆ			3			
					薄口しょうゆ			2			
					出し削り			2			
					だし汁			20			
	ちくわの磯辺揚げ				ちくわ			2 本(50)			1
					あおさ			0.1			2
					小麦粉			7			5
					水			10			
					なたね油			6			6
切り干し大根の煮物				切り干し大根			5			4	
				油揚げ			5			1	
				にんじん			10			3	
				干ししいたけ			0.5			4	
				砂糖			1.5			5	
				みりん			1				
				濃口しょうゆ			2				
				薄口しょうゆ			1				
				出し削り			1				
				だし汁			15				
778	32.4	2.7	317	22.1	303	0.36	0.53	22	8.1		

27 日 (火)	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)	30	1					
		土しょうが	0.3	4					
		大豆(冷凍)	30	1					
		たけのこ	15	4					
		にんじん	10	3					
		青ねぎ	3	3					
		白ごま	1	6					
		砂糖	1.5	5					
		みりん	1						
		酒	1						
		濃口しょうゆ	3.5						
		だし汁	1						
		だし汁	10						
	なたねサラダ油	1	6						
	ごま油	0.5	6						
	野菜スープ	ショルダーベーコン	10	1					
		玉ねぎ	30	4					
		えのきたけ	10	4					
にんじん		10	3						
青ねぎ		5							
薄口しょうゆ		0.01							
ごししょうゆ		2							
削り節		0.2							
だし汁		0.2							
だし汁		140							
小松菜の磯和え	小松菜	20	3						
	キャベツ	20	4						
	きゅうり	20	4						
	きざみのり	0.5	2						
	砂糖	1.5	5						
	酢	0.5							
	濃口しょうゆ	2.5							
ゼリー	みかんゼリー	1 個(60)	5						
763	30.6	2.4	352	3.4	329	0.63	0.63	107	6.6

28 日 (水)	ごはん			米				100		5
	牛乳			牛乳				1 本(206)		2
	すき焼き			牛肩ロース肉				35		1
				糸こんにゃく				25		
				焼き豆腐(冷凍)				30		1
				玉ねぎ				30		4
				白ねぎ				20		4
				青ねぎ				10		3
				えのきたけ				10		4
				砂糖				3		5
				濃口しょうゆ				7		
				なたねサラダ油				1		6
	かき揚げ			野菜かき揚げ				1 個(60)		4
				なたね油				9		6
				みりん				1		
				酒				1		
			薄口しょうゆ				3			
			でんぶん				0.3		5	
			水				3			
もやしのピリ辛炒め			もやし				40		4	
			にんじん				10		3	
			ピーマン				3		3	
			砂糖				0.5		5	
			濃口しょうゆ				2			
			豆板醤				0.05			
			なたねサラダ油				0.5		6	
905	25.1	2.0	338	2.6	209	0.32	0.49	18	4.9	

29 日 (木)	ごはん			米			100			5
	牛乳			牛乳			1本(206)			2
	うま煮			鶏もも肉			30			1
				さつま揚げ			10			1
				うずら卵			30			1
				じゃがいも			45			5
				こんにゃく(短冊)			25			
				にんじん			20			3
				砂糖			2			5
				みりん			1			
	魚のつけ焼き			シルバー			1切(70)			1
				酒			1			
				塩			0.1			
				砂糖			1			5
				みりん			1			
				濃口しょうゆ			3			
				水			5			
				さやいんげん			30			3
				ごま和え			20			3
							すりごま			1
				砂糖			0.5			5
				濃口しょうゆ			1			
763	40.3	2.3	316	3.3	600	0.38	0.72	20	7	

30 日 (金)	ごはん				米				100			5
	牛乳				牛乳				1 本(206)			2
	豚肉のケチャップがらめ				豚もも肉(角切り)				80			1
					土しょうが				1			4
					酒				1			
					濃口しょうゆ				3			
					でんぷん				12			5
					なたね油				4			6
					ケチャップ				6			
					ウスターソース				3.5			
					砂糖				2.5			5
					水				10			
	キャベツのスープ煮				キャベツ				50			4
					ショルダーベーコン				10			1
					玉ねぎ				30			4
					にんじん				20			3
					パセリ(乾燥)				0.05			3
薄口しょうゆ					2							
塩					0.4							
ごぼうサラダ				こしょう				0.01				
				出し削り				2				
				だし汁				100				
				ささがきごぼう				40			4	
								10			3	
								8			6	
								0.3				
835	36.1	2.5	300	2.5	304	1.07	0.63	33	5.1			