

令和7年(2025年)5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
1日 (木) (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
				濃口しょうゆ		1	1
				塩		0.1	4
				しょうゆ		0.01	4
				玉ねぎ		30	4
				もやし		20	4
				にんじん		15	3
				チンゲンサイ		10	3
2日 (金)	豆腐のみそ汁			豆腐(冷凍)		25	1
				油揚げ		5	1
				玉ねぎ		20	4
				にんじん		10	3
				青ねぎ		5	3
				みそ		10	1
				白みそ		3	1
				煮干し		3	3
				煮干しだし		140	
	はりはり漬け			切り干し大根		6	4
7日 (水)	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	4
				塩		0.5	1
				こしょう		0.01	5
				でんぶん		12	5
				なたね油		4	6
8日 (木)	豆腐のみそ汁			豆腐(冷凍)		25	1
				油揚げ		5	1
				玉ねぎ		20	4
				にんじん		10	3
				薄口しょうゆ		5	2
				削り節		2	2
				出し昆布		0.2	2
				だし汁		140	
	こんにゃくソテー			糸こんにゃく		35	1
				焼き豚		15	4
9日 (金)	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	1
				こしょう		0.01	5
				赤ワイン		1	4
				じゃがいも		40	5
				玉ねぎ		30	4
				キャベツ		20	4
10日 (土)	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	3
				トンカツソース		3	5
				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
11日 (日)	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	1
				こしょう		0.01	5
				赤ワイン		1	4
				じゃがいも		40	5
				玉ねぎ		30	4
				キャベツ		20	4
12日 (月)	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	3
				トンカツソース		3	5
				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
13日 (火)	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	1
				こしょう		0.01	5
				赤ワイン		1	4
				じゃがいも		40	5
				玉ねぎ		30	4
				キャベツ		20	4
14日 (水)	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	3
				トンカツソース		3	5
				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
15日 (木)	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	1
				こしょう		0.01	5
				赤ワイン		1	4
				じゃがいも		40	5
				玉ねぎ		30	4
				キャベツ		20	4
16日 (金)	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	1
				こしょう		0.01	5
				赤ワイン		1	4
				じゃがいも		40	5
				玉ねぎ		30	4
				キャベツ		20	4
17日 (土)	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	3
				トンカツソース		3	5
				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
18日 (日)	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	1
				こしょう		0.01	5
				赤ワイン		1	4
				じゃがいも		40	5
				玉ねぎ		30	4
				キャベツ		20	4
19日 (月)	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	

令和7年(2025年)5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
21日 (水)	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) なたね油	1個(60) 8	1 6
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも 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 3 3 140	5 1 4 3 3 1 1 1 6
	牛肉とさやいんげんの炒め物	牛もも肉 さやいんげん にんじん 砂糖 みりん 濃口しょうゆ なたねサラダ油	30 20 10 1 0.5 2.5 0.5	1 3 3 5 5 6 6
	エネルギー	たんぱく質 g	32.7	
		食塩相当量 g	2.7	
		カルシウム mg	365	
		鉄 mg	3	
	ビタミン			
		β-胡萝卜素 μg	254	
		B1 mg	0.3	
		B2 mg	0.52	
		C mg	17	
		食物繊維 g	5.7	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
22日 (木)	食パン	食パン	1食(123)	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	ハムステーキ	ポ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 玉ねぎ きゅうり 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ 酢	30 15 10 0.2 0.01 8 0.5	1 4 4 6 6 6 6
	米粉のミルクコーンポタージュ	ショルダーベーコン クリームコーン(缶) ホールコーン 玉ねぎ にんじん パセリ(乾燥) 牛乳 米粉 水 塩 こしょう ポークスープ 水 なたねサラダ油	15 30 10 40 20 0.05 30 5 12 0.6 0.01 2 78 1	1 4 4 4 3 3 2 5 5 6 6 6 6
	エネルギー		791	
		たんぱく質	41.9	
		食塩相当量	4.6	
		カルシウム	334	
		鉄	1.8	
		β-胡萝卜素	246	
		B1	0.91	
		B2	0.66	
		C	17	
		食物繊維	4.9	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
23日 (金)	ごはん	米	100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	鶏じゃが	鶏もも肉 じゃがいも つき赤こんにゃく 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	35 45 25 30 20 5 2 1 3 2 2 20	1 5 4 3 3 5 5 3 3 2 2 15
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおさ 小麦粉 水 なたね油	2本(50) 0.1 7 10 6	1 2 5 6 6
	切り干し大根の煮物	切り干し大根 油揚げ にんじん 干ししいたけ 砂糖 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 出し削り だし汁	5 5 10 0.5 1.5 1 2 1 1 15	4 1 3 4 5 5 5 5 5 5
	エネルギー		778	
		たんぱく質	32.4	
		食塩相当量	2.7	
		カルシウム	317	
		鉄	22.1	
		β-胡萝卜素	303	
		B1	0.36	
		B2	0.53	
		C	22	
		食物繊維	8.1	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
26日 (月)	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 にんじん 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	30 0.3 30 15 10 3 1 1.5 1 1 3.5 1 10 1 0.5	1 4 4 3 3 3 6 5 5 1 6 6 6 6
	野菜スープ	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 削り節 昆布 だし汁	10 30 10 10 5 5 0.01 2 0.2 140	1 4 4 3 3 3 6 6 6 6
	小松菜の磯和え	小松菜 キャベツ きゅうり きざみのみり 砂糖 酢 濃口しょうゆ	20 20 20 0.5 1.5 0.5 2.5	3 4 4 5 5 5 6
	ゼリー	みかんゼリー	1個(60)	5
	エネルギー		763	
		たんぱく質	30.6	
		食塩相当量	2.4	
		カルシウム	352	
		鉄	3.4	
		β-胡萝卜素	329	
		B1	0.63	
		B2	0.63	
		C	107	
		食物繊維	6.6	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
27日 (火)	ごはん	米	100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	すき焼き	牛肩ロース肉 糸こんにゃく 焼き豆腐(冷凍) 玉ねぎ 白ねぎ 青ねぎ えのきたけ 砂糖 濃口しょうゆ なたねサラダ油	35 25 30 30 20 10 10 3 7 1	1 1 1 4 4 3 4 5 6 6
	かき揚げ	野菜かき揚げ なたね油 みりん 酒 薄口しょうゆ でんぷん 水	1個(60) 9 1 1 3 0.3 3	4 6 6 5 5 5 6
	もやしのピリ辛炒め	もやし にんじん ピーマン 砂糖 濃口しょうゆ 豆板醤 なたねサラダ油	40 10 3 0.5 2 0.05 0.5	4 3 3 5 6 6 6
	エネルギー		905	
		たんぱく質	25.1	
		食塩相当量	2.0	
		カルシウム	338	
		鉄	2.6	
		β-胡萝卜素	209	
		B1	0.32	
		B2	0.49	
		C	18	
		食物繊維	4.9	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
28日 (水)	ごはん	米	100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	うま煮	鶏もも肉 さつま揚げ うずら卵 じゃがいも こんにゃく(短冊) にんじん 砂糖 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 出し削り だし汁	30 10 30 45 25 20 2 1 3 3 2 40	1 1 1 5 3 5 5 5 5 5 5 5
	魚のつけ焼き	シルバー 酒 塩 砂糖 みりん 濃口しょうゆ 水	1切(70) 1 0.1 1 1 3 5	1 5 5 5 5 5 5
	さやいんげんのごま和え	さやいんげん にんじん すりごま 砂糖 濃口しょうゆ	30 20 1 0.5 1	3 3 6 5 7
	エネルギー		763	
		たんぱく質	40.3	
		食塩相当量	2.3	
		カルシウム	316	
		鉄	3.3	
		β-胡萝卜素	600	
		B1	0.38	
		B2	0.72	
		C	20	
		食物繊維	7	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
29日 (木)	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) 土しょうが 酒 濃口しょうゆ でんぷん なたね油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 水	80 1 1 3 12 4 6 3.5 2.5 10	1 4 4 5 5 6 5 5 5
	キャベツのスープ煮	キャベツ ショルダーベーコン 玉ねぎ にんじん パセリ(乾燥) 薄口しょうゆ 塩 こしょう 出し削り だし汁	50 10 30 20 0.05 2 0.4 0.01 2 100	4 1 4 3 3 6 6 6 6 6
	ごぼうサラダ	ささがきごぼう にんじん 卵抜きマヨネーズ 薄口しょうゆ	40 10 8 0.3	4 3 6 6
	エネルギー		835	
		たんぱく質	36.1	
		食塩相当量	2.5	
		カルシウム	300	
		鉄	2.5	
		β-胡萝卜素	304	
		B1	1.07	
		B2	0.63	
		C	33	
		食物繊維	5.1	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
30日 (金)	ごはん	米	100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	ハヤシシチュー	牛もも肉 にんにく 塩 こしょう 赤ワイン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ(乾燥) 小麦粉 なたねサラダ油 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 砂糖 濃口しょうゆ ポークスープ 水 なたねサラダ油	25 0.1 0.5 0.01 1 50 50 20 0.05 5.5 4 15 10 2 0.3 1 1.8 69 1 0.5	1 4 4 6 6 5 3 3 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6
	焼きウインナー	ウインナー	2本(40)	1
	グリーンアスパラとベーコンのソテー	グリーンアスパラ バラベーコン にんじん ホールコーン 塩 こしょう なたねサラダ油	35 15 10 10 0.2 0.01 0.5	3 1 3 4 6 6 6
	エネルギー		832	
		たんぱく質	29.7	
		食塩相当量	2.8	
		カルシウム	268	
		鉄	2.3	
		β-胡萝卜素	322	
		B1	0.64	
		B2	0.59	
		C	36	
		食物繊維	8.2	

このマークの献立は 卵(鶏・うずら) 除去食の日です。

14日(水) かきたま汁(鶏卵)
20日(火) トックススープ(鶏卵)
28日(水) うま煮(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。

22日(木) 米粉のミルクコーンポタージュ(牛乳)

B 献立の中学校
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

1日(木) 端午の節句献立「柏餅」

5月5日は「端午の節句」です。「子どもの日」ともいわれる行事の日です。
「端午の節句」は奈良時代から続く厄払いの行事で、江戸時代になると「柏餅」を食べる風習が広まりました。やがて「子どもの日」として制定され、子どもの幸福や成長を祝う日となりました。

柏の木は新芽が出ないと古い葉が落ちないので、「家系が途絶えない」という子孫繁栄を象徴するものとして縁起がよいとされています。

Let's eat !!

朝ごはん3択クイズ

朝ごはんを食べると体にどんな変化が起きる？

①体温が上がる ②体温が下がる ③何も起こらない



①体温が上がる

朝ごはんは眠っている間に下がった体温を上げる働きがあります。朝ごはんを食べて体温が上がることによって、脳や体が目覚めて、活発に動くことができたり、腸の働きがよくなったりします。朝ごはんを食べないと体温が十分に上がらず、体が目覚めないまま1日をスタートすることになります。

朝ごはんをしっかりと食べて、元気に1日をスタートしましょう！

新学期がスタートして約1か月がたちました。新しい環境にも慣れたでしょうか？

毎日、元気に過ごすためにも生活リズムを整えることを心がけましょう。

特に、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

朝ごはんをおいしく食べるために、夜できることは？

①毎日、違う時間に寝る ②寝る2時間前までに夕食を食べる ③夜食をしっかりと食べる



②寝る2時間前までに夕食を食べる

夜更かしせず、毎日決まった時間に寝ることや、寝る直前の食事や夜食を控えることで、翌朝、すっきり目覚め、朝ごはんもしっかりと食べることができます。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。生活リズムが乱れると、体調不良を起こしやすくなります。

次のうち、一番「体」によい朝ごはんは？

①栄養ドリンクとゼリー ②ごはん・焼き魚 みそ汁 ③チョコレートパン 野菜ジュース



②ごはん・焼き魚・みそ汁

ごはん(主食)・焼き魚(主菜)・みそ汁(副菜)で栄養のバランスをとることができます。また、よくかむことで脳に刺激を与えることも大切です。普段、食べている朝ごはんを確認してみましょう。時間がなくて食べられない時でも、パンやおにぎり、ヨーグルトなど少しでも何かを食べて登校するようにしましょう。

簡単！ 朝ごはん

ツナキムチ丼

【材料】 1人分

A まぐろオイル漬け 35g
白菜キムチ 30g
マヨネーズ 小さじ1
ごま油 すこし
焼きのり すこし



【作り方】
①ボウルにAを入れて混ぜる。
②器にごはんを盛り、ちぎったのりを敷き、①をのせる。

納豆トースト

【材料】 1人分

食パン 1枚
ピザソース 適量
納豆 1パック
きざみのり すこし
ピザ用チーズ 20g



【作り方】
①食パンに、ピザソースをぬる。
②納豆をよく混ぜて①の上にのせて広げ、チーズを散らす。
③チーズがとろけるまで焼く。



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。