

令和7年(2025年)6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	
2日 (月)	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		25	1	
					にんにく		0.1	4	
					塩		0.5	4	
					こしょう		0.01	1	
					赤ワイン		1	5	
					じゃがいも		50	4	
					玉ねぎ		50	4	
					にんじん		20	3	
					パセリ(乾燥)		0.05	3	
					小麦粉		5.5	5	
					なたねサラダ油		5.5	6	
					ケチャップ		15	4	
					トマトピューレ		10	2	
					ウスターソース		2	5	
					砂糖		0.3	1	
					濃口しょうゆ		1	3	
					ポークスープ		1.8	6	
					水		69	1	
					なたねサラダ油		1	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		35	3	
					バラベーコン		15	1	
					にんじん		10	3	
					ホールコーン		10	4	
					塩		0.2	1	
					こしょう		0.01	1	
					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 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
832	29.7	2.8	268	2.3	322	0.64	0.59	36	8.2

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)	食品群	
3日 (火)	ごはん			米			100	5	
	牛乳			牛乳			1本(206)	2	
	魚の竜田揚げ			しいら			1切(60)	1	
				土しょうが			1	4	
				酒			1	1	
				濃口しょうゆ			3	3	
				でんぷん			10	5	
				なたね油			3	6	
	白玉みそ汁			白玉もち			25	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	
	きゅうりのごま酢和え			白みそ			3	1	
				煮干し			3	3	
				煮干しだし			140	4	
				きゅうり			30	4	
				もやし			15	4	
				白ごま			1	6	
	ゆかりのふりかけ			砂糖			1	5	
				酢			2	2	
				薄口しょうゆ			2	2	
				ゆかりのふりかけ			1個(0.8)	3	
734	32.5	2.6	374	2.9	175	0.35	0.48	12	2.6

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)	食品群	
4日 (水)	ごはん			米			100	5	
	牛乳			牛乳			1本(206)	2	
	鶏とこんにゃくのさっぱり煮			鶏もも肉			70	1	
				にんにく			0.1	4	
				砂糖			2	5	
				酢			4	4	
				濃口しょうゆ			4	4	
				こんにゃく(角切り)			30	3	
	五目スープ			ショルダーベーコン			10	1	
				玉ねぎ			30	4	
				たけのこ			10	4	
				にんじん			10	3	
				にら			5	5	
				薄口しょうゆ			5	5	
	野菜のオイスターソース炒め			こしょう			0.01	1	
				でんぷん			0.5	5	
				削り節			2	2	
				だし汁			140	4	
				豚もも肉			30	1	
				土しょうが			0.5	4	
				酒			1	1	
				こしょう			0.01	8	
				春雨			8	5	
				キャベツ			40	4	
				にんじん			15	3	
				ピーマン			5	3	
				オイスターソース			3	3	
				濃口しょうゆ			2	2	
				なたねサラダ油			1	6	
722	38.7	3	295	2.4	289	0.67	0.65	33	3.9

5 日 (木)	ごはん				米				100				5																
	牛乳				牛乳				1本(206)				2																
	トンテキ				豚肩ロース肉(厚切り)				80				1																
					酒				1				1																
					塩				0.1				4																
					しょう				0.01				1																
					にんにく				0.1				4																
					ケチャップ				4				2																
					トンカツソース				2				5																
					砂糖				0.3				2																
ごぼう入りみそ汁					みりん				2				1																
					酒				1				2																
					濃口しょうゆ				2				3																
					水				3				4																
					さがきごぼう				10				1																
					こんにゃく(短冊)				12				1																
					油揚げ				20				4																
					玉ねぎ				20				4																
					えのきたけ				10				4																
					にんじん				10				3																
わかめとコーンの 和風サラダ					青ねぎ				5				3																
					みそ				9				1																
					白みそ				3				3																
					煮干し				3				3																
					煮干しだし				140				4																
					カットわかめ				0.6				2																
					ホールコーン				10				1																
					ハム				10				4																
					キャベツ				30				4																
					にんじん				10				3																
固形チーズ					砂糖				0.5				5																
					酢				1.5				2																
					濃口しょうゆ				0.2				2																
					塩				0.01				1																
					こしょう				0.01				1																
					なたねサラダ油				1.2				6																
					固形チーズ				1個(10)				2																
6 日 (金)	ごはん				米				100				5																
	牛乳				牛乳				1本(206)				2																
	春巻き				春巻き				2本(70)				4																
					なたね油				3				6																
	八宝菜				豚もも肉				20				1																
					土しょうが				0.5				4																
					塩				0.1				4																
					こしょう				0.01				1																
					むきえび				15				1																
					いか				15				1																
中華風スープ					酒				0.5				1																
					うずら卵				20				4																
					白菜				40				4																
					玉ねぎ				30				4																
					たけのこ				30				4																
					チンゲンサイ				10				3																
					にんじん				10				3																
					濃口しょうゆ				4				5																
					でんぶ				1				6																
					なたねサラダ油				1				5																
					ショルダーベーコン				10				1																
					クリームコーン(缶)				20				4																
					玉ねぎ				25				4																
					にんじん				10				3																
					青ねぎ				10				3																
					干しいたけ				0.5				4																
					土しょうが				0.1				4																
					酒				0.5				4																
					濃口しょうゆ				0.4				2																
					塩				0.1				1																
					こしょう				0.01				2																
					削り節				2				6																
					だし汁				140				2																
9 日 (月)	ごはん				米				100				5																
	牛乳				牛乳				1本(206)				2																
	鶏肉のマーマレード焼き				鶏もも肉				80				1																
					マーマレード				8				5																
					砂糖				0.8				5																
					酒				3				3																
					濃口しょうゆ				3				3																
					塩				0.1				1																
	栄養満点スープ				豆腐(冷凍)				25				1																
					春雨				2				5																
					玉ねぎ				25				4																
					にんじん				15				3																
					青ねぎ				5				3																
					土しょうが				0.5				4																
					にんにく				0.1				4																
					酒				1				1																
					薄口しょうゆ				4				4																
					塩				0.2				1																
					こしょう				0.01				7																
					鶏がらスープ				7				133																
ポテトサラダ					水				133				1																
					ハム				15				5																
					じゃがいも				40				3																
					にんじん				10				3																
					ホールコーン				10				4																
					塩				0.1				1																
					こしょう				0.01				10																
					卵抜きマヨネーズ				10				6																
					酢				0.5				5																
831	37.7	3.6	436	3.1	269	0.89	0.68	26	4.7	751	33.2	3.1	325	2.9	374	0.56	0.61	34	4.5	760	34.7	2.6	283	2	279	0.5	0.58	29	5.9

令和7年(2025年)6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	
18 日 (水)	ごはん				米				100				5	
	牛乳				牛乳				1本(206)				2	
	チキンカツ				チキンカツ なたね油				1個(60) 9				1 6	
	コンソメスープ				ショルダーベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん ホールコーン 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 こしょう ポークスープ 水				15 20 30 15 10 5 4 0.1 0.01 3.5 137				1 5 4 3 4 3 3	
	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 白ごま 砂糖 酢 コチジャン 濃口しょうゆ ごま油				0.5 15 20 5 1 1 1 1 0.5 0.5				2 1 4 3 6 5 1 1 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				
						レチノール活性当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg					
	812	28.3	2.3	284	2.1	259	0.36	0.46	28	5				
	773	35.5	2.6	398	3.2	170	0.42	0.66	15	6.1				
20 日 (金)	わかめごはん				米 わかめごはんの素				100 2.5				5 2	
	牛乳				牛乳				1本(206)				2	
	鶏肉のから揚げ				鶏もも肉(皮つき) 土しょうが にんにく 酒 塩 こしょう でんぷん なたね油				80 0.2 0.2 1 0.5 0.01 12 4				1 4 4 1 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 出し昆布 だし汁				15 30 10 10 5 0.01 2 0.2 140				1 4 4 3 3	
	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 1 1.5 2.3 0.3				1 5 3 4 6 5	
	826	34.6	3.9	285	2.4	264	0.51	0.6	18	3.1				

23 日 (月) (沖縄慰霊の日献立)	ごはん	米	100	5	24 日 (火)	ごはん	米	100	5	25 日 (水)	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																		
	ゴーヤチャンプル	ゴーヤ 	10 30 0.3 0.01 30 20 10 0.3 1 1	4 1 1 1 1 4 3 1 6		豚肉のしょうが焼き	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 でんぷん なたねサラダ油	70 1 1 20 0.5 1 3 0.3 0.5	1 4 4 5 6		マーボー豆腐	豆腐(冷凍) 牛もも肉 土しょうが 玉ねぎ にんじん にら 砂糖 赤出しみそ みそ 豆板醤 でんぷん なたねサラダ油	100 30 0.5 40 20 5 1.2 4.8 4.8 0.1 1 1	1 1 4 4 3 3 5 1 1																		
	豆腐ともずくのスープ	豆腐(冷凍) 乾燥もずく 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ こしょう 出し削り だし汁	25 0.5 30 10 3 5 0.01 2 140	1 2 4 4 3 3		かぼちゃと小松菜のみそ汁	かぼちゃ 小松菜 油揚げ 玉ねぎ にんじん みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	30 10 5 20 10 9 3 3 140	3 3 1 4 3 1		揚げ餃子	餃子 なたね油	2個(36) 2	1 6																		
	にんじんシリシリ	にんじん まぐろオイル漬け 砂糖 濃口しょうゆ	30 20 0.8 1.2	3 1 5		ごぼうとツナのサラダ	ささがきごぼう まぐろオイル漬け ホールコーン にんじん 砂糖 濃口しょうゆ 塩 こしょう なたねサラダ油	20 15 10 10 0.5 0.8 0.1 0.01 0.5	4 1 4 3 5		ナムル	キャベツ にんじん 白ごま 砂糖 酢 濃口しょうゆ 一味唐辛子 ごま油	50 15 1 1 2 2 0.01 0.3	4 3 6 5																		
	パインコンポート	パインコンポート	1個(30)	4																												
	739	30.2	2.2	307		2.4	435	0.53	0.62		27	3.4	808	34.9	2.8	377	3.2	353	0.73	0.6	25	5.2	786	29.4	2.3	406	3	352	0.41	0.5	30	4.3

26 日 (木)	コッペパン				コッペパン				1食(119)		5	27 日 (金)	ごはん				米				100		5	30 日 (月)	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													
	白いんげんと鶏肉の煮込み				白いんげん豆				30		1		米粉のポークカレー				豚肩ロース肉				30		1		魚のバーベキューソース				メルルーサ(角切り)				80		1													
					鶏もも肉				20		1						土しょうが				0.1		4						白ワイン				1															
					にんにく				0.1		4						塩				0.1		4						塩				0.1															
					塩				0.3								こしょう				0.01								こしょう				0.01															
	焼きそば				赤ワイン				1				焼きハンバーグ				赤ワイン				1				ハムとキャベツのソテー				でんぷん				12		5													
					じゃがいも				40		5						じゃがいも				50		5						なたね油				3.5		6													
					玉ねぎ				30		4						玉ねぎ				50		4						りんごビュレ				8		4													
					にんじん				15		3						にんじん				20		3						玉ねぎ				5		4													
焼きウインナー				トマト水煮(缶)				10		3	野菜サラダ				カレー粉				0.7		5	ハムとキャベツのソテー				土しょうが				0.5		4																
				パセリ(乾燥)				0.05		3					米粉				6		5					パセリ(乾燥)				0.05		3																
				ケチャップ				10							水				15		5					砂糖				1.5		5																
				濃口しょうゆ				1							ケチャップ				5							酒				2																		
				鶏がらスープ				3			野菜サラダ				ウスターソース				3			ハムとキャベツのソテー				濃口しょうゆ				3																		
				水				57		6					トンカツソース				3							濃口しょうゆ				0.8																		
				なたねサラダ油				1		6					チャツネ				3							ポークスープ				1.8																		
															水				69		6					なたねサラダ油				1		6																
				焼きそばめん				20		5					ハンバーグ				1個(80)		1					しろな				10		3																
				豚もも肉				20		1									キャベツ							60		4					豆腐(冷凍)				20		1									
				塩				0.1																		にんじん							15		3					油揚げ				5		1		
				こしょう				0.01																									ホールコーン							10		4					玉ねぎ	
キャベツ				40		4					砂糖												0.5		4															にんじん							10	
玉ねぎ				20		4									酢								1.5																	みそ							10	
にんじん				15		3													濃口しょうゆ				2																		白みそ						3	
ピーマン				5		3																	塩				0.2																		煮干し			
ウスターソース				7																			こしょう				0.01																		煮干しだし			
トンカツソース				3																			なたねサラダ油				1.2		6																ハム			
濃口しょうゆ				1																																									キャベツ			
なたねサラダ油				1		6																																								塩		
																																														こしょう		
																																														なたねサラダ油		

このマークの献立は 卵(鶏・うずら) 除去食の日です。



6日(金) 八宝菜(うずら卵)
11日(水) かきたま汁(鶏卵)
23日(月) ゴーヤチャンプル(鶏卵)

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) 固形チーズ(乳製品)
13日(金) 米粉のミルクコーンポタージュ(牛乳)
17日(火) スライスチーズ(乳製品)

A 献立の中学校 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



Let's eat !!

6月23日は沖縄慰霊の日です。毎年、この日には沖縄戦没者追悼式が行われ、悲惨な戦争が繰り返されないようにという沖縄の願いを全世界に伝えていきます。給食では、沖縄料理を取り入れています。

6月は沖縄慰霊の日になんだ献立が登場します。また、気温が高く湿気の多い季節です。食中毒予防のために、手洗いをしっかり行い、日ごろの生活を整え、免疫力を高めるようにしましょう。

沖縄慰霊の日献立 6/23(月)



ゴーヤチャンプル

「チャンプル」は沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、いろいろな食材を炒めた料理です。また沖縄野菜のゴーヤは「夏野菜の王様」といわれ、ビタミンが多い野菜です。

豆腐ともずくのスープ

沖縄の海では全国の95%のもずくを生産しています。そのうちの90%が養殖です。給食では豆腐と一緒にスープに入れています。

にんじんシリシリ

「シリシリ器(千切りを作るおろし金)」でにんじんを千切り状におろして炒めた料理です。沖縄ではどの家庭にもシリシリ器があり、にんじんシリシリは定番の家庭料理です。

パイナップル

沖縄の暖かい気候と良い赤土によって、糖度の高いパイナップルができます。暑い夏を乗り切るために、よく食べられています。



食中毒に気をつけよう

食中毒とは、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。梅雨時は食中毒が発生しやすくなります。食中毒を起こさない三原則を知って予防をしましょう。

食中毒を起こさない三原則

①細菌をつけない
原因菌やウイルスを食べ物につけないように調理前や食事前は必ず手を洗いましょう。使用した器具は洗剤でよく洗いましょう。

②細菌を増やさない
細菌の多くは高温多湿な環境で増殖するので、肉や魚などの生鮮食品やお総菜などはできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

③細菌をやっつける
ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。十分加熱するようにしましょう。

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。