

令和7年(2025年)6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
2日(月)	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		4
				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
3日(火)	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
4日(水)	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
				しょうゆ		0.01		4
				にんにく		0.1		4
				ケチャップ		2		5
				トンカツソース		0.3		5
				砂糖		1		2
5日(木)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	ごぼう入りみそ汁			さきがきごぼう		10		4
				こんにゃく(短冊)		15		1
				油揚げ		20		4
				玉ねぎ		20		4
				えのきたけ		10		4
				にんにく		10		3
				青ねぎ		5		3
				みそ		9		1
6日(金)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	わかめとコーンの和風サラダ			カットわかめ		0.6		2
				ホールコーン		10		4
				ハム		10		1
				キャベツ		30		4
				にんにく		10		3
				砂糖		0.5		5
				酢		1.5		5
				濃口しょうゆ		0.2		2
7日(土)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	固形チーズ			固形チーズ		1個(10)		2
				さきがきごぼう		10		4
				こんにゃく(短冊)		15		1
				油揚げ		20		4
				玉ねぎ		20		4
				えのきたけ		10		4
				にんにく		10		3
				青ねぎ		5		3
8日(日)	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
				しょうゆ		0.01		4
				にんにく		0.1		4
				ケチャップ		2		5
				トンカツソース		0.3		5
				砂糖		1		2
9日(月)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	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
				にんにく		10		3
				にら		5		3
				薄口しょうゆ		5		5
				ごしょう		0.01		5
				でんぷん		0.5		5
10日(火)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	野菜のオイスターソース炒め			豚もも肉		30		1
				土しょうが		0.5		4
				酒		1		4
				塩		0.2		5
				ごしょう		0.01		5
				春雨		8		4
				キャベツ		40		5
				にんにく		15		3
11日(水)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	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
				にんにく		10		3
				にら		5		3
				薄口しょうゆ		5		5
				ごしょう		0.01		5
				でんぷん		0.5		5
12日(木)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	野菜のオイスターソース炒め			豚もも肉		30		1
				土しょうが		0.5		4
				酒		1		4
				塩		0.2		5
				ごしょう		0.01		5
				春雨		8		4
				キャベツ		40		5
				にんにく		15		3
13日(金)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	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
				にんにく		10		3
				にら		5		3
				薄口しょうゆ		5		5
				ごしょう		0.01		5
				でんぷん		0.5		5
14日(土)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	野菜のオイスターソース炒め			豚もも肉		30		1
				土しょうが		0.5		4
				酒		1		4
				塩		0.2		5
				ごしょう		0.01		5
				春雨		8		4
				キャベツ		40		5
				にんにく		15		3
15日(日)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	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
				にんにく		10		3
				にら		5		3
				薄口しょうゆ		5		5
				ごしょう		0.01		5
				でんぷん		0.5		5
16日(月)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	野菜のオイスターソース炒め			豚もも肉		30		1
				土しょうが		0.5		4
				酒		1		4
				塩		0.2		5
				ごしょう		0.01		5
				春雨		8		4
				キャベツ		40		5
				にんにく		15		3
17日(火)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	野菜のオイスターソース炒め			豚もも肉		30		1
				土しょうが		0.5		4
				酒		1		4
				塩		0.2		5
				ごしょう		0.01		5
				春雨		8		4
				キャベツ		40		5
				にんにく		15		3
18日(水)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	野菜のオイスターソース炒め			豚もも肉		30		1
				土しょうが		0.5		4
				酒		1		4
				塩		0.2		5
				ごしょう		0.01		5
				春雨		8		4
				キャベツ		40		5
				にんにく		15		3
19日(木)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	野菜のオイスターソース炒め			豚もも肉		30		1
				土しょうが		0.5		4
				酒		1		4
				塩		0.2		5
				ごしょう		0.01		5
				春雨		8		4
				キャベツ		40		5
				にんにく		15		3
20日(金)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	野菜のオイスターソース炒め			豚もも肉		30		1
				土しょうが		0.5		4
				酒		1		4
				塩		0.2		5
				ごしょう		0.01		5
				春雨		8		4
				キャベツ		40		5
				にんにく		15		3
21日(土)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	野菜のオイスターソース炒め			豚もも肉		30		1
				土しょうが		0.5		4
				酒		1		4
				塩		0.2		5
				ごしょう		0.01		5
				春雨		8		4
				キャベツ		40		5
				にんにく		15		3
22日(日)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	野菜のオイスターソース炒め			豚もも肉		30		1
				土しょうが		0.5		4
				酒		1		4
				塩		0.2		5
				ごしょう		0.01		5
				春雨		8		4
				キャベツ		40		5
				にんにく		15		3
23日(月)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	野菜のオイスターソース炒め			豚もも肉		30		1
				土しょうが		0.5		4
				酒		1		4
				塩		0.2		5
				ごしょう		0.01		5
				春雨		8		4
				キャベツ		40		5
				にんにく		15		3
24日(火)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	野菜のオイスターソース炒め			豚もも肉		30		1
				土しょうが		0.5		4
				酒		1		4
				塩		0.2		5
				ごしょう		0.01		5
				春雨		8		4
				キャベツ		40		5
				にんにく		15		3
25日(水)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	野菜のオイスターソース炒め			豚もも肉		30		1
				土しょうが		0.5		4
				酒		1		4
				塩		0.2		5
				ごしょう		0.01		5
				春雨		8		4
				キャベツ		40		5
				にんにく		15		3
26日(木)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	野菜のオイスターソース炒め			豚もも肉		30		1
				土しょうが		0.5		4
				酒		1		4
				塩		0.2		5
				ごしょう		0.01		5
				春雨		8		4
				キャベツ		40		5
				にんにく		15		3
27日(金)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	野菜のオイスターソース炒め			豚もも肉		30		1
				土しょうが		0.5		4
				酒		1		4
				塩		0.2		5
				ごしょう		0.01		5
				春雨		8		4
				キャベツ		40		5
				にんにく		15		3
28日(土)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	野菜のオイスターソース炒め			豚もも肉		30		1
				土しょうが		0.5		4
				酒		1		4
				塩		0.2		5
				ごしょう		0.01		5
				春雨		8		4
				キャベツ		40		5
				にんにく		15		3
29日(日)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	野菜のオイスターソース炒め			豚もも肉		30		1
				土しょうが		0.5		4
				酒		1		4
				塩		0.2		5
				ごしょう		0.01		5
				春雨		8		4
				キャベツ		40		5
				にんにく		15		3
30日(月)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	野菜のオイスターソース炒め			豚もも肉		30		1
				土しょうが		0.5		4
				酒		1		4
				塩		0.2		5
				ごしょう		0.01		5
				春雨		8		4
				キャベツ		40		5
				にんにく		15		3
31日(火)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	野菜のオイスターソース炒め			豚もも肉		30		1
				土しょうが		0.5		4
				酒		1		4
				塩		0.2		5
				ごしょう		0.01		5
				春雨		8		4
				キャベツ		40		5
				にんにく		15		3
32日(水)	ごはん			米		100		5
	牛乳			牛乳		1本(206)		2
	野菜のオイスターソース炒め			豚もも肉		30		1
				土しょう				

令和7年(2025年)6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
18日(水)	ごはん	米	100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	魚の卵抜き マヨネーズ焼き	さわら 酒 塩 こしょう パセリ(乾燥) 卵抜きマヨネーズ	1切(70) 0.5 0.1 0.01 0.02 10	1 4 4 3 3 6
	豚汁	豚もも肉 油揚げ じゃがいも こんにゃく(短冊) ささがきごぼう にんじん 青ねぎ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	10 5 20 15 10 10 5 9 3 3 140	1 1 5 4 3 3 3 1 1 1 4
	はりはり漬け	切り干し大根 きざみたくあん きゅうり 砂糖 酢 濃口しょうゆ	6 10 10 1.2 1.5 0.6	4 4 4 5 5 6
	エネルギー	たん白質 g	35.5	
		食塩相当量 g	2.6	
		カルシウム mg	398	
		鉄 mg	3.2	
		ビタミン		
		β-胡萝卜素量 μg	170	
		B1 mg	0.42	
		B2 mg	0.66	
		C mg	15	
		食物繊維 g	6.1	
	773			

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)			食品群
19 日 (木)	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 でんぶん なたね油				80 0.2 0.2 1 0.5 0.01 12 4			1 4 4 4 6 5 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 5 0.01 2 0.2 140			1 4 4 3 3 3 3 3 6
	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 5 6
	826	34.6	3.9	285	2.4	264	0.51	0.6	18	3.1		

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			食品群
20 日 (金) (沖縄慰霊の日献立)	ごはん			米			100			5
	牛乳			牛乳			1本(206)			2
	ゴーヤチャンプル			ゴーヤ			10			4
				豚肩ロース肉			30			1
				塩			0.3			
				こしょう			0.01			
				いり卵			30			1
				もやし			20			4
				にんじん			10			3
				かつお節			0.3			1
濃口しょうゆ				1						
なたねサラダ油			1			6				
豆腐ともずくのスープ			豆腐(冷凍)			25			1	
			乾燥もずく			0.5			2	
			玉ねぎ			30			4	
			えのきたけ			10			4	
			青ねぎ			3			3	
			薄口しょうゆ			5				
			こしょう			0.01				
			出し削り			2				
			だし汁			140				
にんじんシリシリ			にんじん			30			3	
			まぐろオイル漬け			20			1	
			砂糖			0.8			5	
			濃口しょうゆ			1.2				
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	

23 日 (月)	ごはん			米			100			5
	牛乳			牛乳			1本(206)			2
	豚肉のしょうが焼き			豚肩ロース肉			70			1
				酒			1			
				薄口しょうゆ			1			
				玉ねぎ			20			4
				土しょうが			0.5			4
				みりん			1			
				濃口しょうゆ			3			
				でんぶん			0.3			5
				なたねサラダ油			0.5			6
	かぼちゃと小松菜のみそ汁			かぼちゃ			30			3
				小松菜			10			3
				油揚げ			5			1
				玉ねぎ			20			4
				にんじん			10			3
				みそ			9			1
			白みそ			3			1	
			煮干し			3				
			煮干しだし			140				
ごぼうとツナのサラダ			さがきごぼう			20			4	
			まぐろオイル漬け			15			1	
			ホールコーン			10			4	
			にんじん			10			3	
			砂糖			0.5			5	
			濃口しょうゆ			0.8				
			塩			0.1				
			こしょう			0.01				
			なたねサラダ油			0.5			6	
808	34.9	2.8	377	3.2	353	0.73	0.6	25	5.2	

24 日 (火)	ごはん				米				100			5
	牛乳				牛乳				1本(206)			2
	マーボー豆腐				豆腐(冷凍)				100			1
					牛もも肉				30			1
					土しょうが				0.5			4
					玉ねぎ				40			4
					にんじん				20			3
					にら				5			3
					砂糖				1.2			5
					赤出しみそ				4.8			1
					みそ				4.8			1
					豆板醤				0.1			
	でんぷん				1			5				
	なたねサラダ油				1			6				
揚げ餃子				餃子				2個(36)			1	
				なたね油				2			6	
ナムル				キャベツ				50			4	
				にんじん				15			3	
				白ごま				1			6	
				砂糖				1			5	
				酢				2				
				濃口しょうゆ				2				
				一味唐辛子				0.01				
				ごま油				0.3			6	
786	29.4	2.3	406	3	352	0.41	0.5	30	4.3			

25 日 (水)	コッペパン				コッペパン				1食(119)			5
	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
					鶏もも肉				20			1
					にんにく				0.1			4
					塩				0.3			
					こしょう				0.01			
					赤ワイン				1			
					じゃがいも				40			5
					玉ねぎ				30			4
					にんじん				15			3
					トマト水煮(缶)				10			3
					パセリ(乾燥)				0.05			3
					ケチャップ				10			
				濃口しょうゆ				1				
				鶏がらスープ				3				
				水				57				
				なたねサラダ油				1			6	
焼きそば				焼きそばめん				20			5	
				豚もも肉				20			1	
				塩				0.1				
				こしょう				0.01				
				キャベツ				40			4	
				玉ねぎ				20			4	
				にんじん				15			3	
				ピーマン				5			3	
				ウスターソース				7				
				トンカツソース				3				
				濃口しょうゆ				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	
819	39.4	4.7	328	2.1	314	0.76	0.63	42	9.1			

26 日 (木)	ごはん				米			100			5
	牛乳				牛乳			1本(206)			2
	米粉のポークカレー				豚肩ロース肉			30			1
					土しょうが			0.1			4
					にんにく			0.1			4
					塩			1			
					こしょう			0.01			
					赤ワイン			1			
					じゃがいも			50			5
					玉ねぎ			50			4
					にんじん			20			3
					カレー粉			0.7			
					米粉			6			5
					水			15			
					ケチャップ			5			
					ウスターソース			3			
					トンカツソース			3			
				チャツネ			3				
				濃口しょうゆ			0.8				
				ポークスープ			1.8				
				水			69				
				なたねサラダ油			1			6	
焼きハンバーグ				ハンバーグ			1個(80)			1	
野菜サラダ				キャベツ			60			4	
				にんじん			15			3	
				ホールコーン			10			4	
				砂糖			0.5			5	
				酢			1.5				
				濃口しょうゆ			2				
				塩			0.2				
				こしょう			0.01				
				なたねサラダ油			1.2			6	
870	32.2	3.3	297	2.5	349	0.69	0.56	50	9.2		

27 日 (金)	ごはん				米				100				5
	牛乳				牛乳				1本(206)				2
	魚のバーベキューソース				メルルーサ(角切り)				80				1
					白ワイン				1				
					塩				0.1				
					こしょう				0.01				
					でんぶ				12				5
					なたね油				3.5				6
					りんごピューレ				8				4
					玉ねぎ				5				4
					土しょうが				0.5				4
					パセリ(乾燥)				0.05				3
					にんにく				0.2				4
					砂糖				1.5				5
					酒				2				
					濃口しょうゆ				3				
	しろなと豆腐のみそ汁				しろな				10				3
					豆腐(冷凍)				20				1
					油揚げ				5				1
				玉ねぎ				20				4	
				にんじん				10				3	
				みそ				10				1	
				白みそ				3				1	
				煮干し				3					
				煮干しだし				140					
ハムとキャベツのソテー				ハム				15				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	
742	36.6	3.4	412	2.9	169	0.46	0.48	40	3.3				

30 日 (月) (半夏生 献立)	ごはん	米	100	5				
	牛乳	牛乳	1本(206)	2				
	韓国風豚じゃが	豚もも肉	20	1				
		土しょうが	0.3	4				
		にんにく	0.1	4				
		うずら卵	20	1				
		じゃがいも	45	5				
	チャプチェ	こんにゃく(短冊)	25					
		玉ねぎ	30	4				
		にんじん	20	3				
さやいんげん		5	2					
砂糖		2	5					
濃口しょうゆ		4						
赤出しみそ		1	1					
ゴチジャン		1						
出し削り		1						
なたねサラダ油		6						
たこの酢の物	だし汁	20						
	牛もも肉	25	1					
	土しょうが	0.1	4					
	にんにく	0.1	4					
	砂糖	0.5	5					
	塩	0.1						
	しょうゆ	0.01						
	濃口しょうゆ	1						
	春雨	8	5					
	たけのこ	10	4					
738	にんじん	10	3					
	青ねぎ	5	3					
	煮ししいたけ	0.5	4					
	白ごま	1	6					
	みりん	1						
	濃口しょうゆ	2.5						
	なたねサラダ油	1	6					
	たこ	10	1					
	きゅうり	40	4					
	カットわかめ	0.5	2					
砂糖	1.1	5						
薄口しょうゆ	1.8							
酢	1.5							
31	2.2	312	3	415	0.49	0.6	27	8.2

このマークの献立は 卵(鶏・うずら) 除去食の日です。



5日(木) 八宝菜(うずら卵)
10日(火) かきたま汁(鶏卵)
20日(金) ゴーヤチャンプル(鶏卵)
30日(月) 韓国風豚じゃが(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。



4日(水) 固形チーズ(乳製品)
12日(木) 米粉のミルクコーンポタージュ(牛乳)
16日(月) スライスチーズ(乳製品)

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



Let's eat !!



沖縄慰霊の日献立 6/20(金)



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。

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。



6月は沖縄慰霊の日や半夏生にち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。

半夏生献立 6/30(月)

たこの酢の物

半夏生とは、夏至(昼の時間が最も長い日)から数えて、11日目の頃から5日間のことです。昔から田植えを終える目安とされていました。今年の半夏生は7月1日です。

半夏生の日に食べるものは地域によって違いがあるようで、関西では豊作を願ってタコを食べる習わしがあります。田植えをした稲がたこの足のようになりと大地に根をつけるように、という願いを込めてたこを食べたことが由来です。

給食では、たこの酢の物が半夏生献立になっています。みなさんもお米の豊作を願って味わって食べてみてくださいね。



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。