

令和7年(2025年)7・8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
1日 (火) (半夏生献立)	ごはん 牛乳 韓国風豚じゃが 	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				豚もも肉が 土しよが にんずら卵 うにがに じんにゃく(短冊)	20 0.3 0.1 20 45 25 30 20 5	1 4 4 1 5 4 3 3 5
				砂糖 濃口しょうゆ だし汁	4 1 1	1 1 1
				サラダ油	1	6
	チャプチェ	牛も肉が 土しよが にんずら にんじん 砂糖 濃口しょうゆ 春雨の たにんじん 青ねぎ 青じり みりん 濃口しょうゆ なたねサラダ油	肉が うが にく 糖 塊 しよ う ゆ の こ ん の じ ん を し ま い た け の み り ん し よ う ゆ 油	牛も肉が	25	1
				土しよが	0.1	4
				にんずら	0.5	4
				にんじん	0.1	5
				砂糖	0.01	5
2日 (水)	ごはん 牛乳 あじのカレー揚げ	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				あじ	1切(60)	1
				塩	0.3	
				こしょう	0.01	
	豆腐のみそ汁	豆腐(冷凍)		カレー粉	0.3	
				でんぶん	8	5
				なたね油	6	6
				油揚げ	25	1
				玉ねぎ	5	4
3日 (木)	ごはん 牛乳 豚の照り焼き	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				豚肩ロース肉(厚切り)	80	1
				酒	0.1	
				塩	0.01	
	春雨の炒め物	春雨		しょうゆ	0.01	3
				青ねぎ	0.2	4
				にんにく	0.2	4
				砂糖	2	5
				酒	1	
4日 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 米粉のコーンシチュー 	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				かぼちゃコロッケ	1個(60)	3
				なたね油	9	6
				ホールコーン	10	4
5日 (土)	ごはん 牛乳 鶏肉の梅肉焼き	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				鶏もも肉	80	1
				酒	1	
				薄口しょうゆ	1	
6日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の梅肉焼き	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				鶏もも肉	80	1
				酒	1	
				薄口しょうゆ	1	
7日 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の梅肉焼き	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				鶏もも肉	80	1
				酒	1	
				薄口しょうゆ	1	
8日 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
9日 (水)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
10日 (木)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
11日 (金)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
12日 (土)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
13日 (日)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
14日 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
15日 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
16日 (水)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
17日 (木)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
18日 (金)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
19日 (土)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
20日 (日)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
21日 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
22日 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
23日 (水)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
24日 (木)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
25日 (金)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
26日 (土)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
27日 (日)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
28日 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
29日 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
30日 (水)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	
31日 (木)	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物	米	牛乳	米	100	5
				牛乳	1本(206)	2
				じゃがいも	45	5
				豚もも肉	25	1
				こんにゃく(短冊)	25	

中学校A 献立
茨木市教育委員会

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
27 日 (水)	ごはん			米			100			5
	牛乳			牛乳			1本(206)			2
	鶏肉のゆかり揚げ			鶏もも肉(皮つき)			80			1
				ゆかり			0.7			3
				酒			1.5			
				塩			0.2			
				こしょう			0.01			
				でんぷん			15			5
				ゆかり			0.4			3
				なたね油			4			6
	豚肉とキャベツの スープ煮			豚もも肉			20			1
				塩			0.5			
				こしょう			0.01			
				赤ワイン			1			
				キャベツ			50			4
				ショルダーベーコン			5			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			
			ポークスープ			2.5				
			水			98				
			なたねサラダ油			1			6	
ひじきと豆のサラダ			ひじき			1.5			2	
			大豆(冷凍)			10			1	
			金時豆(水煮)			10			1	
			きゅうり			25			4	
			砂糖			1.2			5	
			濃口しょうゆ			1.2				
			酢			3				
833	34.9	2.2	310	2.4	334	0.54	0.58	35	4.7	

このマークの献立は 卵（鶏・うずら）除去食の日です。

 7月 1日(火) 韓国風豚じゃが（うずら卵）
7月10日(木) レタススープ（鶏卵）
7月16日(水) 鶏とうずら卵のさっぱり煮（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。**

 7月 4日(金) 米粉のコーンシチュー（牛乳）

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



水分補給と食事で熱中症を予防しよう！



A black and white line drawing of a young boy and a young girl. The girl, on the left, has short hair with a cross-shaped hair clip and is holding a large bowl filled with food. The boy, on the right, has short hair and is holding a spoon, ready to eat from the bowl. They are both smiling and looking at the food.

七夕は、牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。願い事を書いた短冊を笹竹に飾って七夕飾りを作るのは、夏の楽しみの一つです。給食では「米粉めん入り七夕汁」と「七夕ゼリー」がです。