令和7年(2025年)7·8月分 学 校 給 食 献 立 表

〈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

中学校B献立

茨木市教育委員会

Section Sect			4 #	…ビタミン		少く2	ろび良品 りゃ	詳…炭水化物を多		O 64	…脂質を多く含	の反の	
The content of the	実施日	献立名	食 品 名	1人分量(g)	食品群	実施日	献 立 名	食 品 名	1人分量(g) 食品 群	実施日	献立名	食 品 名	1人分量(g) 食
Column		ごはん	米	100	-		ごはん	米			ごはん	米	
March Marc		牛乳	牛乳	1本(206)	2		牛乳		1本(206) 2		牛乳	牛乳	1本(206) /
Table Tabl					1		豚の照り焼き	豚肩ロース肉(厚切り)	80 1				
The control		330 0773 0 1351(7	塩	0.3				塩こしょう			7,4267077	なたね油	
1			カレー粉	0.3	_			青ねぎ にんにく	5 3		米粉のコーンシチュー		
1			でんぷん なたね油					砂糖	2 5				10 4
Column C	4	豆腐のみそ汁	豆腐(冷凍)	25	1			みりん 濃口しょうゆ	1 1		MILK	じゃがいも	30 5
## 1	1	11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	油揚げ	5	1	2		でんぷん 水	0.3 5 10	3		玉ねぎ にんじん	50 2
## 1	lв		青ねぎ	5	3		春雨の炒め物					パセリ(乾燥) 牛乳	0.05
## 1			みそ	10	1		B14347754712	焼き豚もやし	15 1 30 4			米粉	5 5
### 15 10 10 10 10 10 10 10	(火)		煮干し	3	1	(74)		キャベツ チンゲンサイ	20 4 20 3	(*)		塩	0.6
ボード・ファー 1 1 1 1 1 1 1 1 1			煮干しだし						10 3			こしょう ポークスープ	0.01
日本の		ポテトサラダ		10	1			塩しょう	0.01			水	
1			きゅうり	10	4		5 T 5 T 1 L						
			にんじん ホールコーン				冬瓜の煮物	とつかん油揚げ	50 4 7 1		チキンサラダ		25 3
			塩	0.1	·			砂糖	20 3 2 5			にんじん	10 3
1			卵抜きマヨネーズ	10	6			夢りん 薄口しょうゆ 濃口しょうぬ	1.5			酢	31
10 10 10 10 10 10 10 10	エラルゼ ー	たん 白癬 会指担当書 カルシウム			加维化			優ロしょうゆ でんぷん 削り節	1.3			塩 こしょう	0.3
Solid 1 107 108 05 24 63 108 25 24 25 25 25 25 25 25												なたねサラダ油	2 6
#3. 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	820			0.5 24 6		828	35.4 2.3 318	2.5 340 0.89 0	0.65 45 3.7	903	29 2.4 426	3.7 372 0.44 0).54 44 7.6
#3. 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		ちらしずし	米	90	5		<i>こ</i> "はん.	米	100 5		ごはん	*	100
## 1			ちらしずしの素	25									130 3
### 15 1 1 1 1 1 1 1 1 1		牛乳	牛乳	1本(206)	2						牛乳	牛乳	1本(206) 2
(金)					$ \begin{array}{c} 1 \end{array} $		じゃがいもの煮物	豚もも肉	45 5 25 1		\. \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	C. 10 - 12	
(金)			洒					こんにゃく(短冊) 玉ねぎ	25 40 4		さはの塩こうじ焼き	さはの塩こうじ漬け	1切(70)
(金)	4		ねりうめ	1.8				にんじん	20 3		豆苗のみそ汁	豆苗	7 .
(金)			みりん	0.5	5			砂糖	2 5				
金色 一次			酒	0.5		-		濃口しょうゆ	$\begin{vmatrix} 1\\3 \end{vmatrix}$	0		油揚げ	5 1
大きから	(金)		水			/		薄口しょうゆ	2	8			20 4
大型						А		だし汗	20	l A			
数字	七	米粉めん入り七夕汁			2 1		ちくわのカレー揚げ	ちくわ _{****}					
数字	ータ		型抜きかまぼこ(星)	10	1	(月)		カレー粉 小麦粉	$\begin{bmatrix} 0.4 \\ 7 \end{bmatrix}_{5}$	(火)			
情報	献		えのきたけ	10	4			水					140
情報			にんじん 薄口しょうゆ	10	3		m2++++ = = =\						
#型			削り節	2			野菜サラダ	にんじん	15 3				
大学サー			だし汁	140				きゅうり 砂糖	10 4		和え物		
1		枝豆	えだまめ	30	4			酉 作	1.5				
14 14 14 14 15 15 15 15		1232	塩					塩	0.2			1411000	
ではん 本男		七夕ゼリー	七夕ゼリー	1個(40)	5			なたねサラダ油	1.2 6				
# 中央	709	36.5 3.2 281	2.7 215 0.45 0	0.62 32	4	759	29.5 2.6 307	2.6 339 0.56 0	0.52 46 8.3	848	36.5 3.1 380	3.1 215 0.35 0	0.64 16 2.5
# 中央		ごはん	*	100	100 5		コッペパン	コッペパン	1食(119) 5		ごはん	*	100
マーボーなす マーボーな マ													
Part				60							牛乳	牛乳	1本(206) 2
日日 レタススープ (水)		\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	牛もも肉 土しょうが	30 1 0.5 4 30 4 10 3		鶏肉のから揚げ	土しょうが	0.2 4		切り干し大根入り	切り干し大根		
日日			玉ねぎ にんじん		4 3			酒	1		EEDA	午もも冈 チンゲンサイ	30 3
日日			にら			温しょう	0.01			もやし	20 4		
9			砂糖	$\frac{\overline{2}}{1}$			ラタトゥイユ	でんぷん なたね油	15 5 4 6			青ねぎ	3 3
日			みそ	3 2	1 1	10		ショルダーベーコン		111		にんにく	
ただし。	9		豆板醤 なたねサラダ油	$0.\overline{1}$	6	10		トマト水煮(缶)	20 3 20 3	' '		砂糖	2 5
ただし。		レタススープ		10				ズッキーニ	30 4 30 4			濃口しょうゆ ごま油	5.5
ただし。	1		ショルダーベーコン 卵	10	$\begin{array}{c c} 1 \\ 1 \end{array}$	/ - -\		ピーマンにんにく	5 3 0.1 4	(0)		なたねサラダ油	0.5
Part	(JK)		宝ねぎ にんじん	20	4 3	(不)		日ワイン	1 1	(金)	トックスープ	トック	20 1
でんぷん			薄口しょうゆ	0.1				こしょう	0.01			豚もも肉	10 1
日にけっしょうゆ 100			でんぷん	0.01	5		\\\ + \+ = \c^\					玉ねさ にんじん	10 3
Tan Ta			出し削り	140			ファリプツ	キャベツ	50 4			にら	5 3
Tan Ta		ウインナーカクテル	フランクフルト	40	1			たんしん	10 3			こしょう	0.01
Table Ta			ホールコーン さやいんげん	10	4 3			こしょう	0.3			出し削り	2
Total			塩 こしょう	0.2 0.01				なたねサラダ油					
ではん 米	F0.5	22 22 555		0.5		0=1				7.0			
中乳	790	33 3.3 292	2.9 293 0.45 0	0.66 20 2	4.3	851	38 3.5 326	2.1 214 0.45 0	0.64 50 5	762	32.3 2.6 325	2.7 294 0.56 0).58 19 3.6
1 個 (30) 1 個 (30) 5 1							ごはん	米	100 5		ごはん	*	100 5
14							牛乳	牛乳	1本(206) 2		牛乳	牛乳	1本(206)
14		皿うどん	皿うどん麺 豚もも肉	1個(30) 30	5 1								20 4
14			温 こしょう いか	0.3	,	鶏とっ	CFF)	にんにく	0.1 4		- INDV/XXXXXIV	トマト	
14 日 15 15 15 15 15 15 15			四 ちくわ	1 1	1			砂糖	$\begin{vmatrix} 2 & 5 & 1 \\ 1 & 1 & 1 \end{vmatrix}$			土しょうが	0.1
14 日			キャベツ	30 20	4 1 1			濃口しょうゆ	4			塩、こ	0.9
14 日			にんじん	25 15	3		_	うずら卵	30 1			こしょう 赤ワイン	0.01
和風サラダ	14		濃口しょうゆ でんぷん	1.5	5	15	With later course			16		じゃがいも	40 5
和風サラダ			ボークスープ 水	0.3			MMCキャベツの スープ煮	塩	0.4			にんじん	20
和風サラダ	🖽	鶏のしょうが炒め		1	6	ㅂ	スープ煮	こしょう		🖽			
和風サラダ	(日)		至しょうが にんにく	0.3	4 4			キャベツ	50 4	(7K)		ケチャップ	0.8 5
和風サラダ	1,12)		みりん		5			ショルダーベーコン 玉ねぎ	$\begin{bmatrix} 10 & 1 \\ 30 & 4 \end{bmatrix}$	(37)		ウスターソース トンカツソース	3
和風サラダ			酒 濃口しょうゆ なたわせきゲ油	1 3				にんじん	20 3			チャツネ	3
和風サラダ									0.05 3			ポークスープ	1.8
たんじん 10 3 10 10 10 10 10 10		和風サラダ	ホールコーン ハム	10	1 1			ポークスープ	2.5			水 なたねサラダ油	
なたはサラダ曲 1 0 なたは間 5 0			きゅうり にんじん		1 1						ハムステーキ		
なたはサラダ曲 1 0 なたは間 5 0	1		酢	0.5 1.5	5		フライドポテト						
なたはサラダ曲 1 0 なたは間 5 0			塩	0.2			シンコピのスピ	塩	0.2		マテルフし ピリーミック人	みかん(缶)	30 4
			<u> </u>	0.01		_					1	ATE I (I A)	. 2017
	722	41.6 2.9 201	なたねサラダ油	1	0	972	30 22 201			902	3/15 21 271		

令和7年(2025年)7・8月分

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

		4 01				中で及ぶし物でる	
実施日	献立名	食品名	1人分量(g) 食品群	実施日	献立名	食 品 名	1人分量(g) 食品 群
	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き	米 牛乳 豚肩ロース肉 酒 薄ロしょうゆ	100 5 1本(206) 2 70 1 1 1		ごはん 牛乳 豚肉のねぎソースがけ	酒	100 5 1本(206) 2 80 1
4-7	コロコロ野菜の	玉ねぎうが おりしょうゆ でんぷん なたれサラダ油 ショルダーベーコン	20 4 0.5 4 1 3 0.3 5 0.5 6	8		青白ねぎ 白ねぎ 砂かり かり かり かり かり かり かり かり かり かり かり かり かり か	5 3 5 4 1.5 5 1 3 3
17 日 (本)	ミネストローネ	にんにく 大豆(冷凍) じゃがべッ キャベッ エねぎ 水 煮(缶) にんしたん プ	0.1 4 10 1 20 5 20 4 20 4 10 3	月 26	鶏団子と春雨の スープ煮	鶏団子 春雨 ぎ チンゲンサイ にんやし	30 1 5 5 30 4 20 3 10 3 10 4
(木)		トウ アト マトタ 独 しょう フ プ ポ ポ オ ア ア ア ア ア ア タ タ タ タ タ タ タ タ タ タ タ タ り フ タ フ タ フ タ フ	7 10 1.5 0.1 5 0.5 0.01 2.5 98	日 (火)		薄口しょうゆ 塩こしょう 出しし昆布 だし汁	0.5 0.01 1 0.1 100
	はりはり漬け	なたねサラダ油 切りさみたく にんじん 砂糖 濃口しょうゆ	1 6 6 4 10 3 1.2 5 1.5 0.6		しろなと厚揚げのキムチ炒め	しろな 生揚が(サイコロ) 白にんじった 上しょうが みりん	30 3 30 1 15 4 10 3 0.1 4 0.5 5
エネルギー kcal	たん白質 食塩相当量 カルシウム g mg	鉄 ビタミ mg lf/-ル流性温 B1 mg	ミン B2 C 食物繊維 g			濃口しょうゆ なたねサラダ油	0.5 6
772	32.3 2.5 310	2.3 241 0.85	0.63 33 6.8	791	40 2.7 409	3.6 311 1.05	0.69 25 3.5
	ごはん	米	100 5		ごはん	米	100 5
	牛乳	牛乳	1本(206) 2		牛乳	牛乳	1本(206) 2
	鶏肉のゆかり揚げ	鶏もも肉(皮つき) ゆかり 酒	80 0.7 1.5		魚のレモン焼き	 さわら 酒	1切(70) 1
		塩 しょぷん かり なたね	0.2 0.01 15 0.4 3 4 6			塩 レモン果汁 砂糖 濃口しょうゆ 水	100 5 1本(206) 2 1切(70) 1 1 0.1 3 4 5 3 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6
28 日	豚肉とキャベツの スープ煮	豚も もも しょうン サマベンツ ション・ベーコン	20 1 0.5 0.01 1 50 4 5 1	29 日	白玉みそ汁	白玉もち 油温を まが 玉ねぎ にんじん 青ねぎ	25 5 1 20 4 10 3 5 3 9 1 3 1 3
(木)	ひじきと豆のサラダ	玉ねぎ にんじん パセリ(ようゆ ボークスープ	30 4 20 3 0.05 3 2 2.5 98	(金)		みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	140
		水 なたねサラダ油 ご豆のサラダ ひじき			きんぴらごぼう	豚もも肉 ささがきごぼう つきこんにゃく にんじん	$\begin{bmatrix} 20 & 4 \\ 10 & 4 \end{bmatrix}$
		大豆(冷凍) 金時豆(水煮) きゅうり 砂糖 辺ししょうゆ 酢	1.5 2 10 1 10 1 25 4 1.2 5 1.2			にやいんげん 砂糖り みりしょうゆ またねサラダ油	5 3 5 3 1.5 5 0.7 2.5 0.5 6
833	34.9 2.2 310	2.4 334 0.54	0.58 35 4.7	774	37.8 2.8 370		0.68 9 3.5

1	実施日	南	试 立 名	3	f		名	1ノ	、分量(g)	ľ	群
1		ごはん	,		米				10	00	5
		牛乳			牛乳				1本(206	5)	2
		米粉の	ハヤシシ	ンチュー	牛に塩こ赤い	コース肉 こく こう			0	.5	1 4
	27				じ玉にパ米水でもし、	いいも			0.0	5	5 4 3 5
	(水)				トウ砂濃ポ水	マッピア アーソニソー ショス ラープ ロサラダ	,		1.	2 2 5 3 2 8 9 1	5
		ザワー	クラウ	٢	キ酢塩こし	ヾーコン ヾツ : う gサラダ			0 0 0.0	.5 .5 .1 .1 .5	1 4
		冷凍み	かん		みかん	レ(冷凍)			1個(50))	4
	801	25.1	1.9	294	2.2	326	0.43	0.5	70	8	.3
]					50 /5				••••••	•••	•••

このマークの献立は 卵(鶏・うずら)除去食の日です。

7月 3日(木) 米粉のコーンシチュー (牛乳)

(3) 7月 9日(水) レタススープ (鶏卵)

7月15日(火) 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。

B 献立の中学校

東・豊川・三島・北・西陵

北稜・太田・彩都西

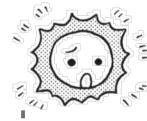
今月使用する物資の分析は 茨木市ホームページに 記載しています。

ページ ID:63378



Let's eat !!

屋内外でたくさんの活動をしている中学生のみなさんは、熱中症予防が必要です。 暑さが厳しい夏場は、室内で何もしていないときでも熱中症になることがあります。





熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく 働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。



熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけましょう。

のどがかわく前に

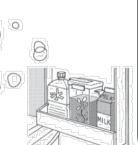
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは 体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力 を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を 多くかく時は塩分も必要なのでスポーツド リンクなどの塩分を含むものがよいでしょ う。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに 飲むと糖分のとりすぎになります。







七夕献立 7月4日(金)

今月の行事食

ちらしずし・牛乳・鶏肉の梅肉焼き 米粉めん入り七夕汁・枝豆・七夕ゼリー

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」がでます。

∞ ○ 8 ○ ○ 章 □ ● 朝ごはんが熱中症対策になる 8 ○ ○ 章 □ ● ○ ○ ○



3 食しっかりと食事をとることも熱中症予防には重要です。特に、朝ごはんから水分と塩分を 補給しておくことで、日中の危険な暑さのもとでの水分と塩分の不足を予防できます。朝起きて、 水分をとることに加え、朝食もとるようにしましょう。

また、夏が旬の野菜(夏野菜)には、水分や無機質(ミネラル)がたくさん含まれています。 きゅうりやトマトは水で洗えば調理せずにすぐ食べられます。

いつもの朝ごはんにプラスして効率よく栄養と水分をとり入れましょう。



