

令和7年(2025年)7・8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	実施日	献立名				食品名				1人分量(g)				食品群					
1 日 (火)	ごはん				米				100				5	2 日 (水)	ごはん				米				100				5					
	牛乳				牛乳				1本(206)				2		牛乳				牛乳				1本(206)				2					
	あじのカレー揚げ				あじ				1切(60)				1		豚の照り焼き				豚肩ロース肉(厚切り)				80				1					
					塩				0.3										酒				1									
					こしょう				0.01										こしょう				0.1									
					カレー粉				0.3										青ねぎ				0.01									
					でんぷん				8				5						にんにく				0.2				3					
					なたね油				6				6						砂糖				2				5					
																			酒				1									
																			みりん				1									
豆腐のみそ汁				豆腐(冷凍)				25				1	3 日 (木)	春雨の炒め物				春雨				10				5						
				油揚げ				5				1						焼き豚				15				1						
				玉ねぎ				20				4						もやし				30				4						
				青ねぎ				5				3						キャベツ				20				4						
				カットわかめ				0.2				2						チンゲンサイ				20				3						
				みそ				10				1						にんじん				10				3						
				白みそ				3				1						濃口しょうゆ				3										
				煮干し				3										塩				0.1										
				煮干しだし				140										こしょう				0.01										
																		なたねサラダ油				1				6						
ポテトサラダ				ハム				10				1	冬瓜の煮物	とうがん				50				4										
				じゃがいも				40				5						油揚げ				7				1						
				きゅうり				10				4						にんじん				20				3						
				にんじん				10				3						砂糖				2				5						
				ホールコーン				10				4						みりん				1										
				塩				0.1										薄口しょうゆ				1.5										
				こしょう				0.01										濃口しょうゆ				1.5				5						
				卵抜きマヨネーズ				10				6						でんぷん				2										
				酢				0.5										削り節				1										
																		だし汁				15										
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				820	35.4	2.3	318	2.5	340	0.89	0.65	45	3.7	903	29	2.4	426	3.7	372	0.44	0.54	44	7.6
					レチノール活性当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg																								

4 日 (金) (七夕献立)	ちらしずし			米 ちらしずしの素				90 25	5 4	7 日 (月)	ごはん			米				100	5	8 日 (火)	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																	
	鶏肉の梅肉焼き			鶏もも肉				80	1		じゃがいもの煮物			じゃがいも				45	5		さばの塩こうじ焼き			さばの塩こうじ漬け				1切(70)	1																	
				酒				1	1					豚もも肉				25	1																											
				薄口しょうゆ				1	1					こんにゃく(短冊)				25	1																											
				ねりうめ				1.8	4					玉ねぎ				40	4																											
				砂糖				1	5					にんじん				20	3					豆苗のみそ汁				豆苗				7	3													
			みりん				0.5	5				さやいんげん				5	3								豆腐(冷凍)				25	1																
			酒				0.5	5				砂糖				2	5								油揚げ				5	1																
			濃口しょうゆ				1	5				みりん				1	5								玉ねぎ				20	4																
			水				5	5				濃口しょうゆ				3	5								にんじん				10	3																
			でんぷん				0.1	5				薄口しょうゆ				2	5								みそ				10	1																
												出し削り				2	5								白みそ				3	1																
												だし汁				20	5								煮干し				3																	
																									煮干しだし				140																	
			米粉めん入り七夕汁				米粉めん				10	5	ちくわのカレー揚げ			ちくわ				2本(50)	1																									
							オクラ				5	3				カレー粉				0.4	5								ささみときゅうりの和え物				ささみフレーク				20	1								
							型抜きかまぼこ(星)				10	1				小麦粉				7	5												きゅうり				40	4								
							玉ねぎ				20	4				水				10	6												砂糖				0.5	5								
							えのきたけ				10	4				なたね油				6	6												酢				1.5									
							にんじん				10	3																					濃口しょうゆ				2									
							薄口しょうゆ				5																						塩				0.2									
							削り節				2																						こしょう				0.01									
							出し昆布				0.2																										なたねサラダ油				1.2	6				
							だし汁				140																																			
			枝豆				えだまめ				30	4																																		
							塩				0.1																																			
			七夕ゼリー				七夕ゼリー				1個(40)	5																																		
709	36.5	3.2	281	2.7	215	0.45	0.62	32	4	759	29.5	2.6	307	2.6	339	0.56	0.52	46	8.3	848	36.5	3.1	380	3.1	215	0.35	0.64	16	2.5																	

9 日 (水)	ごはん	米	100	5	10 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1食(119)	5	11 日 (金)	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						
	マーボーなす	なす	60	4		鶏肉のから揚げ	鶏もも肉	80	1		切り干し大根入り ビビンバ	切り干し大根	4	4						
		牛もも肉	30	1				土しょうが	0.2			4		牛もも肉	30	1				
		土しょうが	0.5	4				にんにく	0.2			4		チンゲンサイ	30	3				
		玉ねぎ	30	4				酒	1					もやし	20	4				
		にんじん	10	3				塩	0.5					にんじん	10	3				
		にら	5	3				こしょう	0.01			5		青ねぎ	3	3				
		ケチャップ	2					でんぷん	15			6		にんにく	0.3	4				
		砂糖	2	5				なたね油	4					白ごま	1	6				
	濃口しょうゆ	1		ラタトゥイユ	ショルダーベーコン		15	1	トックスープ	砂糖		2	5							
	みそ	3	1				トマト	20		3			濃口しょうゆ	5.5						
	赤出しみそ	2	1			トマト水煮(缶)	20	3			ごま油	0.2	6							
	豆板醤	0.1				ズッキーニ	30	4			なたねサラダ油	0.5	6							
	なたねサラダ油	1	6			玉ねぎ	30	4												
						ピーマン	5	3												
						にんにく	0.1	4												
						白ワイン	1													
						塩	0.4													
						こしょう	0.01													
					オリーブオイル	1	6													
																</				

14 日 (月)	ごはん	米	100	5	15 日 (火)	ごはん	米	100	5	16 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																		
	皿うどん	皿うどん麺 豚もも肉 塩 こしょう いか 酒 ちくわ キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく ウスターソース 濃口しょうゆ でんぷん ポークスープ 水 なたねサラダ油	1個(30) 30 0.3 0.01 20 1 10 30 20 25 15 1.5 1.5 0.3 10 1	5 1 1 1 4 4 4 4 3 5 5 6		鶏とうずら卵の さっぱり煮	鶏もも肉 にんにく 砂糖 酢 濃口しょうゆ うずら卵 こんにゃく(角切り)	70 0.1 2 4 4 30 30	1 4 5 1		米粉の夏野菜カレー	ズッキーニ トマト 豚肩ロース肉 土しょうが 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 米粉 水 カレー粉 ケチャップ ウスターソース トンカツソース チャツネ 濃口しょうゆ ポークスープ 水 なたねサラダ油	20 10 30 0.1 0.1 0.9 0.01 1 40 50 20 6 15 0.8 5 3 3 3 0.8 1.8 69 1	4 3 1 4 4 5 6																		
	鶏のしょうが炒め	鶏もも肉 土しょうが にんにく 砂糖 みりん 酒 濃口しょうゆ なたねサラダ油	70 0.3 0.1 1 1 1 3 1	1 4 5 6		豚肉とキャベツの スープ煮	豚もも肉 塩 こしょう 赤ワイン 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 ポークスープ 水 なたねサラダ油	20 0.4 0.01 1 50 10 30 20 0.05 2 2.5 98 1	1 6		ハムステーキ	ボロニアハムステーキ	1枚(60)	1																		
	わかめとコーンの 和風サラダ	カットわかめ ホールコーン ハム きゅうり にんじん 砂糖 酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう なたねサラダ油	0.6 10 10 20 10 0.5 1.5 2 0.2 0.01 1	2 4 1 4 3 5 6		フライドポテト	フライドポテト 塩 なたね油	60 0.2 3	5 6		みかんゼリーミックス	フルーツゼリー(みかん) みかん(缶) 黄桃(缶)	30 30 30	5 4 4																		
	733	41.6	2.8	281		2.2	283	0.7	0.63		30	3.3	873	39	2.3	301	3.3	382	0.62	0.72	56	4.9	803	34.5	3.1	271	4	257	1.04	0.56	35	6.9

令和7年(2025年)7・8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						
17日(木)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き			米	100	5	ごはん 牛乳 豚肉のねぎソースがけ							
				牛乳	1本(206)	2								
				豚肩ロース肉	70	1								
				酒	1	1								
				薄口しょうゆ	1	1								
				玉ねぎ	20	4								
				土しょうが	0.5	4								
				みりん	1	1								
				濃口しょうゆ	3	3								
				でんぷん	0.3	5								
なたねサラダ油	0.5	6												
コロコロ野菜の ミネストローネ				ショルダーベーコン	15	1	鶏団子と春雨の スープ煮							
				にんにく	0.1	4								
				大豆(冷凍)	10	1								
				じゃがいも	20	5								
				キャベツ	20	4								
				玉ねぎ	20	4								
				トマト水煮(缶)	10	3								
				にんじん	10	3								
				ケチャップ	7	7								
				トマトピューレ	10	3								
ウスターソース	1.5	5												
砂糖	0.1	1												
塩	0.5	1												
こしょう	0.01	1												
ポークスープ	2.5	5												
水	98	1												
なたねサラダ油	1	6												
はりはり漬け				切り干し大根	6	4	しろなと厚揚げの キムチ炒め							
				きざみたくあん	10	4								
				にんじん	10	3								
				砂糖	1.2	5								
				酢	1.5	1.5								
				濃口しょうゆ	0.6	6								
										鉄				食物繊維 g
										mg				
										μg				
				エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g				カルシウム mg	B1 mg	B2 mg	C mg	
772	32.3	2.5	310	2.3	241	0.85	0.63	33	6.8					

実施日	献立名			食品名		1人分量(g)		食品群			
8月26日(火)	ごはん 牛乳 豚肉のねぎソースがけ			米	100	5	鶏団子と春雨の スープ煮				
				牛乳	1本(206)	2					
				豚もも肉(厚切り)	80	1					
				酒	1	1					
				青ねぎ	5	3					
				白ねぎ	5	4					
				砂糖	1.5	5					
				みりん	1	1					
				濃口しょうゆ	3	3					
				水	3	3					
しろなと厚揚げの キムチ炒め				鶏団子	30	1					
				春雨	5	5					
				玉ねぎ	30	4					
				チンゲンサイ	20	3					
				にんじん	10	3					
				もやし	10	3					
				薄口しょうゆ	2	4					
				塩	0.5	2					
				こしょう	0.01	1					
				出し昆布	1	1					
だし汁	100	6									
				しろな	30	3					
				生揚げ(サイコロ)	30	1					
				白菜のキムチ	15	4					
				にんじん	10	3					
				土しょうが	0.1	4					
				砂糖	0.5	5					
				みりん	0.5	1					
				濃口しょうゆ	1	1					
				なたねサラダ油	0.5	6					
										しろな	30
			生揚げ(サイコロ)	30	1						
			白菜のキムチ	15	4						
			にんじん	10	3						
			土しょうが	0.1	4						
			砂糖	0.5	5						
			みりん	0.5	1						
			濃口しょうゆ	1	1						
			なたねサラダ油	0.5	6						
791	40	2.7	409	3.6	311	1.05	0.69	25	3.5		

実施日	献立名			食品名		1人分量(g)		食品群						
27日(水)	ごはん 牛乳 米粉のハヤシシチュー			米	100	5	ザワークラウト							
				牛乳	1本(206)	2								
				牛肩ロース肉	40	1								
				にんにく	0.1	4								
				塩	0.5	4								
				こしょう	0.01	1								
				赤ワイン	1	1								
				じゃがいも	50	5								
				玉ねぎ	50	4								
				にんじん	20	3								
パセリ(乾燥)	0.05	3												
米粉	5	5												
水	15	15												
ケチャップ	12	12												
トマトピューレ	12	12												
ウスターソース	2.5	5												
砂糖	0.3	3												
濃口しょうゆ	1.2	1.2												
ポークスープ	1.8	1.8												
水	69	69												
なたねサラダ油	1	6												
冷凍みかん	みかん(冷凍)			バラベーコン	15	1	1個(50)							
				キャベツ	60	4								
				酢	1.5	1.5								
				塩	0.1	0.1								
				こしょう	0.01	0.01								
				なたねサラダ油	0.5	6								
										鉄				食物繊維 g
										mg				
										μg				
				エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g				カルシウム mg	B1 mg	B2 mg	C mg	
801	25.1	1.9	294	2.2	326	0.43	0.5	70	8.3					