

令和7年(2025年)9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 (月)	ごはん				米		100	5	
	牛乳				牛乳		1本(206)	2	
	さばのしょうが煮				さば		1切(70)	1	
					しょうが		1	4	
					砂糖		5.4	5	
					みりん		1.8		
					酒		2.8		
					濃口しょうゆ		8.2		
					水		18		
	かぼちゃのみそ汁				かぼちゃ		30	3	
				油揚げ		5	1		
				玉ねぎ		20	4		
				青ねぎ		5	3		
				みそ		9	1		
				白みそ		3	1		
				煮干し		3			
				煮干しだし		140			
切り干し大根の スタミナ炒め				切り干し大根		6	4		
				ショルダーベーコン		10	1		
				小松菜		15	3		
				にんじん		10	3		
				にんにく		0.2	4		
				砂糖		1.5	5		
				濃口しょうゆ		3			
				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	
					チナール活性当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
859	34	3.9	409	3.8	325	0.42	0.72	31	4.6

実施日	献立名				食品名		1人分量(g)	食品群	
2日 (火)	ごはん				米		100	5	
	牛乳				牛乳		1本(206)	2	
	揚げ餃子の 酢じょうゆかけ				餃子		2個(36)	1	
					小麦粉		7	5	
					水		10		
					なたね油		4.8	6	
					青ねぎ		3	3	
					しょうが		3	4	
					土しょうが		1	6	
					砂糖		3	5	
				酢		3			
				濃口しょうゆ		4			
				ごま油		0.5	6		
				水		5			
3日 (水)	米粉めん入り 五目スープ				米粉めん		8	5	
					ショルダーベーコン		10	1	
					玉ねぎ		30	4	
					えのきたけ		10	4	
					にんじん		10	3	
					青ねぎ		5	3	
					薄口しょうゆ		5		
					濃口しょうゆ		0.01		
					削り節		2		
					だし汁		140		
4日 (木)	野菜炒め				鶏もも肉		20	1	
					土しょうが		0.5	4	
					土しょうが		0.01		
					塩		0.1		
					キャベツ		30	4	
					玉ねぎ		30	3	
					チンゲンサイ		20	3	
					しめじ		15	4	
					たけのこ		10	4	
					にんじん		10	3	
				干ししいたけ		0.5	4		
				濃口しょうゆ		3.5			
				でんぶん		1	5		
				なたねサラダ油		1	6		
かつおのふりかけ				かつおのふりかけ		1個(2)	1		
796	28	3.3	359	2.7	276	0.46	0.59	33	5.3

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)	食品群
3日 (水)	ごはん				米			100	5
	牛乳				牛乳			1本(206)	2
	ミルメーク				ミルメーク(コーヒー)			1個(5)	5
	ポトフ				豚もも肉(角切り)			30	1
					にんにく			0.2	4
					塩			0.6	
					こしょう			0.01	1
					赤ワイン			1	5
					じゃがいも			45	5
					玉ねぎ			30	4
4日 (木)	サラダで元氣				トマト水煮(缶)			30	3
					にんじん(乾燥)			15	3
					パセリ(乾燥)			0.03	3
					砂糖			0.1	5
					濃口しょうゆ			1.5	
					ポークスープ			2	
					水			78	
					なたねサラダ油			1	6
					ハム			10	1
					糸切りかつお			1	1
5日 (金)	がぼちゃグラタン				かぼちゃグラタン			1個(60)	3
					キャベツ			25	4
					にんじん			15	3
					きゅうり			10	4
					ホールコーン			10	4
					糸切り昆布			0.5	2
					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	
837	26.1	2.3	502	10.4	498	0.98	0.8	75	10

令和7年(2025年)9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 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の梅肉焼き				米	100			5				
					牛乳	1本(206)			2				
					鶏もも肉	80			1				
					酒粕しょうゆ	1			4				
					薄口しょうゆ	1.8			5				
	豆腐のみそ汁				砂糖	0.5			5				
					みりん	0.5			5				
					酒粕しょうゆ	1			5				
					水	5			5				
					でんぶん	0.1			5				
こぶびら				豆腐(冷凍)	25			1					
				油揚げ	20			4					
				玉ねぎ	20			3					
				青ねぎ	5			3					
				カットわかめ	0.2			2					
ゼリー				みそ	10			1					
				白あん	10			3					
				煮干し	140			3					
				糸切り昆布	1			2					
				牛もも肉	15			4					
22日 (月)	ごはん 牛乳 魚のごま焼き				米	100			5				
					牛乳	1本(206)			2				
					さわら	1切(70)			1				
					酒粕ごま	1			6				
					白すりごま	2			6				
	田舎みそ汁				みりん	0.5			2				
					酒粕しょうゆ	2.5			5				
					水	5			5				
					豚もも肉	10			1				
					油揚げ	5			5				
はりはり漬け				さつま芋	20			1					
				白玉もち	25			5					
				にんじん	10			3					
				青ねぎ	5			3					
				みそ	9			1					
9日 (月)	揚げにらまんじゅう				白あん	3			3				
					煮干し	140			3				
					煮干しだし	140			5				
					切り干し大根	6			4				
					きざみたくあん	10			4				
	ごはん 牛乳 肉じゃが				にんじん	10			3				
					砂糖	1.2			5				
					酢	1.5			5				
					濃口しょうゆ	0.8			5				
					だし汁	140			6				
19日 (金)	かきたま汁				卵	20			1				
					鶏むね肉	10			1				
					玉ねぎ	30			4				
					にんじん	10			3				
					みつば	3			3				
	揚げにらまんじゅう				薄口しょうゆ	5			5				
					でんぶん	0.5			5				
					削り節	2			2				
					出し昆布	0.2			2				
					だし汁	140			6				
24日 (水)	揚げにらまんじゅう				にらまんじゅう	2個(60)			1				
					なたね油	3			6				
					砂糖	1.2			5				
					酢	1.5			5				
					濃口しょうゆ	0.8			5				
	ごはん 牛乳 鶏肉の梅肉焼き				米	100			5				
					牛乳	1本(206)			2				
					鶏もも肉	80			1				
					酒粕しょうゆ	1			4				
					薄口しょうゆ	1.8			5				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				砂糖	0.5			5				
					みりん	0.5			5				
					酒粕しょうゆ	1			5				
					水	5			5				
					でんぶん	0.1			5				
	ごはん 牛乳 鶏肉の梅肉焼き				豆腐(冷凍)	25			1				
					油揚げ	20			4				
					玉ねぎ	20			3				
					青ねぎ	5			3				
					カットわかめ	0.2			2				
9日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
29日 (月)	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				
					白あん	10			3				
					煮干し	140			3				
					糸切り昆布	1			2				
					牛もも肉	15			4				
	揚げにらまんじゅう				みそ	10			1				