

令和7年(2025年)9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(木)	ごはん 牛乳 米粉のゴロゴロチキンカレー ミンチカツ キャベツの甘酢炒め	米	100	5					
		牛乳	1本(206)	2					
		鶏もも肉	40	1					
		しょうが	0.1	4					
		塩	0.1	4					
		しょうゆ	0.01	1					
		しょうが	50	5					
		玉ねぎ	50	4					
		にんじん	20	3					
		カレー粉	0.7	5					
		米粉	15	5					
		水	15	5					
		キャベツソース	3	3					
		ウスターソース	3	3					
		ノンオイルソース	3	3					
濃口しょうゆ	0.8	3							
鶏がらスープ	3.5	6							
なたねサラダ油	67	1							
ミンチカツ	1個(60)	1							
キャベツの甘酢炒め	50	4							
にんじん	15	3							
砂糖	1	5							
酢	1.5	3							
濃口しょうゆ	0.5	6							
なたねサラダ油	0.5	6							
エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	
859	29.8	2.9	304	2.9	363	0.41	0.56	44	8

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群					
19日(金)	ごはん 牛乳 鶏肉の梅肉焼き 豆腐のみそ汁 こぶびら ゼリー	米	100	5					
		牛乳	1本(206)	2					
		鶏もも肉	80	1					
		酒粕	1	1					
		薄口しょうゆ	1.8	4					
		ねりうめ	1	1					
		砂糖	0.5	5					
		みりん	0.5	5					
		酒粕	0.5	5					
		薄口しょうゆ	1.5	5					
		水	0.1	5					
		でんぷん	0.1	5					
		豆腐(冷凍)	25	1					
		揚げ油	5	4					
		玉ねぎ	20	3					
青ネギ	20	3							
カットわかめ	0.2	2							
みそ	10	3							
白煮干し	3	1							
煮干し	3	1							
煮干し	140	1							
切り肉	1	2							
昆布	15	4							
きざぎざごぼう	30	4							
にんじん	15	3							
白ごま	1	6							
砂糖	2	5							
みりん	2	5							
濃口しょうゆ	1.4	6							
なたねサラダ油	0.5	6							
青りんごゼリー	1個(60)	5							
エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	
787	38.9	3.3	411	3.7	207	0.36	0.58	10	4.7

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群					
22日(月)	ごはん 牛乳 肉じゃが かきたま汁 揚げにらまんじゅう	米	100	5					
		牛乳	1本(206)	2					
		豚肩ロース肉	30	1					
		じゃがいも	45	5					
		糸こんにゃく	15	3					
		玉ねぎ	30	4					
		にんじん	20	3					
		さやいんげん	5	3					
		砂糖	2	5					
		みりん	1	4					
		濃口しょうゆ	4	4					
		薄口しょうゆ	2	2					
		だし	1	1					
		だし	20	6					
		卵	20	1					
鶏むね肉	10	1							
玉ねぎ	30	4							
にんじん	30	4							
みつば	10	3							
薄口しょうゆ	3	3							
でんぷん	0.5	5							
削り節	0.2	2							
昆布	0.2	2							
だし	140	1							
にらまんじゅう	2個(60)	1							
なたね油	3	6							
エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	
849	31.3	2.8	361	3.4	381	0.59	0.63	28	7.5

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群					
24日(水)	ごはん 牛乳 魚のごま焼き 田舎みそ汁 はりはり漬け	米	100	5					
		牛乳	1本(206)	2					
		さわら	1切(70)	1					
		酒	1	1					
		白ごま	2	6					
		すりごま	1	6					
		みりん	2	6					
		酒	0.5	5					
		濃口しょうゆ	2.5	5					
		水	5	5					
		豚もも肉	10	1					
		揚げ油	5	5					
		玉ねぎ	20	3					
		白玉もち	25	5					
		にんじん	10	3					
青ネギ	5	3							
みそ	9	1							
白煮干し	3	1							
煮干し	3	1							
煮干し	140	1							
切り干し大根	6	4							
きざみたくあん	10	4							
にんじん	10	3							
砂糖	1.2	5							
酢	1.5	3							
濃口しょうゆ	0.8	6							
エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	
792	36.5	2.7	431	3.5	237	0.44	0.67	14	4.4

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群					
25日(木)	ごはん 牛乳 鶏すき ちくわの天ぷら キャベツのゆかり和え	米	100	5					
		牛乳	1本(206)	2					
		鶏もも肉	40	1					
		焼き豆腐(冷凍)	30	1					
		糸こんにゃく	20	3					
		玉ねぎ	40	4					
		もやし	30	4					
		青ネギ	10	3					
		えのきたけ	10	4					
		砂糖	2	5					
		濃口しょうゆ	5	5					
		なたねサラダ油	1	6					
		ちくわ	2本(50)	1					
		小麦粉	7	5					
		水	10	5					
なたね油	6	6							
キャベツ	30	4							
にんじん	10	3							
カットわかめ	0.1	2							
ゆかり	0.2	3							
薄口しょうゆ	0.7	3							
エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	
746	31.8	2.3	339	2.8	175	0.34	0.53	25	4

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群					
26日(金)	パーカーパン 牛乳 照り焼きハンバーグ パンプキンスープ ごぼうサラダ	パーカーパン	1個(110)	5					
		牛乳	1本(206)	2					
		ハンバーグ	1個(80)	1					
		砂糖	1.2	5					
		みりん	2	6					
		濃口しょうゆ	3	3					
		でんぷん	0.2	5					
		水	3	3					
		かぼちゃ	20	3					
		かぼちゃペースト	30	1					
		ショルダーベーコン	20	3					
		玉ねぎ	20	4					
		にんじん	15	3					
		パセリ(乾燥)	0.03	3					
		塩	0.6	6					
しょうゆ	0.01	1							
ポークスープ	2.5	6							
水	98	1							
なたねサラダ油	1	6							
ハム	10	1							
きざぎざごぼう	15	4							
玉ねぎ	15	4							
にんじん	10	3							
塩	0.2	3							
しょうゆ	0.01	8							
卵抜きマヨネーズ	8	6							
酢	0.5	6							
エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	
800	34	4.5	310	2	438	0.67	0.66	40	6.6

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群					
29日(月)	ごはん 牛乳 ガパオライス じゃがいもとキャベツのスープ煮 フォーサラダ	米	100	5					
		牛乳	1本(206)	2					
		豚ミンチ肉	60	1					
		塩	0.1	4					
		しょうゆ	0.1	4					
		玉ねぎ	0.01	4					
		赤ピーマン	40	3					
		ピーマン	5	3					
		砂糖	5	5					
		オリーブオイル	3	3					
		ノンオイルソース	3	3					
		濃口しょうゆ	0.3	3					
		なたねサラダ油	1	6					
		じゃがいも	40	5					
		キャベツ	20	4					
玉ねぎ	20	4							
パセリ(乾燥)	10	3							
薄口しょうゆ	0.05	3							
塩	0.1	1							
だし	0.01	2							
しょうゆ	0.01	2							
だし	100	1							
ベトナム麺(フォー)	10	5							
フライドチキン	15	4							
玉ねぎ	15	4							
にんじん	10	3							
白ごま	1	6							
砂糖	2	5							
酢	2	3							
濃口しょうゆ	0.3	6							
ごま油	0.3	6							
エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	
758	35.4	3.2	287	2.3	237	0.85	0.57	42	6.5

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群					
30日(火)	ごはん 牛乳 秋の香りシチュー ハムステーキ 色どり野菜サラダ	米	100	5					
		牛乳	1本(206)	2					
		しめじ	10	4					
		マッシュルーム	5	4					
		鶏もも肉	20	1					
		白ワイン	1	1					
		塩	0.6	6					
		しょうゆ	0.01	5					
		さつまいも	30	5					
		玉ねぎ	40	4					
		にんじん	20	3					
		牛乳	30	2					
		小麦粉	5	5					
		バター	2	6					
		なたねサラダ油	2	6					
鶏がらスープ	3	3							
水	57	1							
なたねサラダ油	1	6							
ポロニアハムステーキ	1枚(60)	1							
ショルダーベーコン	10	1							
糸切りかつお	0.5	1							
キャベツ	40	4							
にんじん	10	3							
ホールコーン	10	4							
ひじき	0.5	2							
薄口しょうゆ	1	1							
卵抜きマヨネーズ	10	6							
エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	
830	36.2	2.7	320	2	328	0.94	0.63	38	4.6

このマークの献立は 卵(鶏・うずら) 除去食の日です。

5日(金) プリプリ中華炒め(うずら卵)
10日(水) 中華スープ(鶏卵)
22日(月) かきたま汁(鶏卵)

このマークの献立は 牛乳(おかず)・乳製品除去食の日です。

12日(金) コーンポタージュ(牛乳・バター)
30日(火) 秋の香りシチュー(牛乳・バター)

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 !!

災害への備えを考えよう!!

日本は地震、台風、火山の噴火など、自然災害が発生しやすいです。豪雨による水害も含め災害はいつ起こるかわかりません。2018年6月18日に大阪府北部を震源とする地震がおり、茨木市でも停電、断水、ガスが停止するなど、ライフラインが使えなくなりました。そのため、小学校の給食室で調理ができず、パンやおにぎりなどの簡易給食が実施されました。

小学校で実施した簡易給食



中学校給食センターには、災害用の備蓄倉庫があり、アルファ化米とヒートレスカレーを備蓄しています。



ヒートレスカレー↑

どんなものを備えればいいのか?

- *そのまま食べることができるもの
缶詰・個包装の菓子・ドライフルーツ
水・野菜ジュースなど
- *水やお湯で調理をして食べることができるもの
即席めん・アルファ化米・レトルト食品など
- *簡単な調理をして食べることができるもの
米(無洗米)・乾物など

どのように備えればいいのか?

使いながら備える【ローリングストック法】

- ①備蓄する食品を少し多めに用意
- ②普段の食事でも食べる
- ③食べた分を買い足す

【パッククッキング】真空調理で水や熱源を節約!!

- 《準備するもの》
- ・カセットコンロ(ガスボンベ)
 - ・高密度ポリエチレン製ポリ袋(シャカシャカのポリ袋)
 - ・食材
- 《調理方法》
- ①食材をポリ袋に入れ、空気を抜いて口をむすぶ。
※水を張ったボウルに浸けて空気を押し出すと良い。
 - ②鍋にアルミホイル(皿でも良い)を敷き、水・食材の入ったポリ袋を入れ火にかける。
※取り出すときは、熱いので注意しましょう。

栄養のバランスも考えてみよう

2日(火)の給食を備蓄できるもので置きかえると
《ごはん》米・アルファ化米・無洗米
《さばのしょうが煮》さばの缶詰
《かぼちゃのみそ汁》かぼちゃ・玉ねぎのみそ汁
(フリーズドライの野菜入りみそ汁)
《切り干し大根のスタミナ炒め》
切り干し大根(乾物)・にんじん・味付け:焼き肉のたれ
※かぼちゃ・玉ねぎ・にんじんは長期保存できる野菜

【ごはんの炊き方】
無洗米0.5合(80g)と水120mLを
ポリ袋に入れる。(沸騰後20分)

【ゆで卵の作り方】
卵と大きじ3杯の水をポリ袋に入れる。
(沸騰後10分)

【おかずの作り方】
肉や魚の缶詰1缶と
キャベツ50gをポリ
袋に入れる。
(沸騰後7分)

