

令和7年(2025年)10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 (水)	ごはん				米		100		5
	牛乳				牛乳		1本(206)		2
	鶏肉の甘酢炒め				鶏もも肉	40	1	4	
					土しょうが	0.3	1	4	
					塩	0.1			
					こしょう	0.01			
					玉ねぎ	50	4	4	
					たけのこ	20	4	3	
					にんじん	20	3	3	
					ピーマン	5	3	3	
				砂糖	2	2	5		
				酢	4	4			
				濃口しょうゆ	4	4			
				でんぶん	1	5			
				なたねサラダ油	1	6			
韓国風 野菜たっぷりみそ汁				豆腐(冷凍)	20	1	5		
				油揚げ	5	1	4		
				えのきたけ	10	4	4		
				大根	10	4	4		
				にんじん	10	3	4		
				白菜のキムチ	10	4	3		
				もやし	10	4	3		
				青ねぎ	5	3	1		
				みそ	10	1	1		
				白みそ	3	3	1		
				煮干し	3				
				煮干しだし	140				
うま塩ねぎまんじゅう				うま塩ねぎまんじゅう	2個(50)	1			
さつまいもチップス				さつまいもチップス	1袋(5)	5			
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	
					レチノール活性当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
766	33.2	3.4	400	3.4	315	0.46	0.55	24	5.6

実施日	献立名				食品名		1人分量(g)		食品群
2日 (木)	ごはん				米		100		5
	牛乳				牛乳		1本(206)		2
	魚の竜田揚げ				あじ	1切(60)	1	4	
					土しょうが	1	1	4	
					酒	1	1	4	
					濃口しょうゆ	3	3	5	
					でんぶん	10	5	6	
					なたね油	3	3	6	
	じゃがいもの煮物				じゃがいも	45	5	5	
					豚もも肉	25	5	1	
				こんにゃく(短冊)	25	2	5		
				玉ねぎ	30	4	3		
				にんじん	20	3	3		
				さやいんげん	5	3	3		
				砂糖	2	2	5		
				みりん	1	1	5		
				濃口しょうゆ	3	3	5		
				薄口しょうゆ	2	2	5		
				出し削り	2	2	5		
				だし汁	20	2	5		
しろなと白菜の炒め物				しろな	30	3	4		
				白菜	30	4	4		
				にんじん	10	3	3		
				砂糖	0.8	5			
				酒	0.3				
				薄口しょうゆ	1.2				
				濃口しょうゆ	0.8				
				なたねサラダ油	0.5	6			
735	34.5	2	364	2.6	338	0.59	0.59	33	7.4

実施日	献立名			食品名		1人分量(g)		食品群	
3日 (金) (月見献立)	ごはん			米		100		5	
	牛乳			牛乳		1本(206)		2	
	里いもと鶏肉の中華煮			里いも	50	5	1		
				鶏もも肉	30	1	1		
				うずら卵	30	1	1		
				青ねぎ	3	3	6		
				白ごま	0.5	3	6		
				砂糖	1.2	5	5		
				みりん	1.2				
				酒	0.5				
			濃口しょうゆ	3.6	3				
			鶏がらスープ	0.8	1				
			水	15	15				
			ごま油	0.2	6				
豆腐と小松菜のみそ汁			豆腐(冷凍)	30	1	3			
			小松菜	10	3	1			
			油揚げ	5	1	4			
			玉ねぎ	20	4	3			
			にんじん	10	3	1			
			みそ	10	1	1			
			白みそ	3	3				
			煮干し	3					
			煮干しだし	140					
月見団子			白玉団子	50	5	5			
			砂糖	4.5	5				
			濃口しょうゆ	3					
			でんぶん	0.75	5				
			水	15					
796	31.4	3.1	417	4.1	329	0.34	0.56	13	3.3

6 日 (月)	ごはん				米				100				5																
	牛乳				牛乳				1本(206)				2																
	ナシゴレン				むきえび				25				1																
					酒				0.5				1																
					鶏もも肉				50				1																
					にんにく				0.1				4																
					玉ねぎ				40				4																
					にんじん				15				3																
					ピーマン				5				3																
					オイスターソース				1.5				5																
7 日 (火)	フォー入り チンゲンサイスープ				砂糖				0.5				5																
					濃口しょうゆ				1				1																
					ナンプラー				0.5				6																
					豆板醤				0.05				1																
					なたねサラダ油				1				6																
					ベトナム麺(フォー)				10				5																
					チンゲンサイ				30				3																
					玉ねぎ				20				4																
					にんじん				10				3																
					えのきたけ				5				4																
8 日 (水)	ギザギザポテト				薄口しょうゆ				5				5																
					ごしょう				0.01				1																
					削り節				2.5				3																
					出し昆布				0.2				3																
					だし汁				140				5																
					フライドポテト(ウェーブ)				70				5																
					塩				0.15				3																
					なたね油				3				6																
792	33	2.1	309	2.8	321	0.37	0.55	33	4	778	42.4	3.2	387	3.8	239	0.37	0.79	17	5.4	818	35.2	2.9	293	2.3	237	0.31	0.54	25	3.6

令和7年(2025年)10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
20 日 (月)	ごはん			米		100			5
	牛乳			牛乳		1本(206)			2
	きのこたっぷり肉豆腐			えのきたけ		10			4
				エリンギ		10			4
				しめじ		10			4
				牛肩ロース肉		40			1
				焼き豆腐(冷凍)		70			1
				糸こんにゃく		20			1
				白ねぎ		15			4
				青ねぎ		5			3
				砂糖		2			5
				酒		1			1
				みりん		1			1
				濃口しょうゆ		6			6
				なたねサラダ油		1			6
	魚のみそだれがけ			シルバー		1切(70)			1
				土しょうが		1			4
				酒		1			1
				濃口しょうゆ		2			2
				みそ		6			1
			白みそ		4			1	
			砂糖		3			5	
			みりん		1.5			3	
			酒		1.5			7	
			水		7			7	
キャベツのゆかり和え			キャベツ		30			4	
			にんじん		10			3	
			カットわかめ		0.1			2	
			ゆかり		0.4			3	
			薄口しょうゆ		0.7			3	
エネルギー	たん白質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	β胡萝卜素当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g
842	41.4	2.8	400	3.7	240	0.38	0.65	19	4.4

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			食品群
21日 (火)	ごはん 牛乳 米粉のポークカレー			米			100		5	
				牛乳			1本(206)		2	
				豚肩ロース肉			30		1	
				土しろうが			0.1		4	
				にんにく			0.1		4	
				塩			1			
				しょうゆ			0.01		1	
				赤ワイン			50		5	
				じゃがいも			50		4	
				玉ねぎ			20		3	
				にんじん			0.7			
				カレー粉			6		5	
				米粉			1.5			
				ケチャップ			3			
	マカロニサラダ			ウスターソース			3			
				トンカツソース			3			
				チャップネ			3			
				濃口しょうゆ			0.8			
				ポークスープ			1.8			
				水			69			
				なたねサラダ油			1		6	
				マカロニ			10		5	
				ハム			10		1	
				にんじん			10		3	
				ホールコーン			10		4	
				塩			0.1			
しょうゆ			0.01							
カミカミもやし			卵抜き			10		6		
			酢			0.5				
			もやし			60		4		
			にんじん			15		3		
			青ねぎ			1		3		
			にんにく			0.1		4		
			ごま			0.2		5		
			白砂糖			0.8				
			濃口しょうゆ			3				
			ごま油			0.3		6		
なたねサラダ油			0.3		6					
802	25.7	3	278	2.2	410	0.61	0.54	34	9.3	

実施日	献立名			食品名				1人分量(g)		食品群
22日 (水)	ごはん			米				100	5	
	牛乳			牛乳				1本(206)	2	
	トンテキ			豚肩ロース肉(厚切り)				80	1	
				酒				1		
				塩				0.1		
				こしょう				0.01		
				にんにく				0.1	4	
				ケチャップ				6		
				トンカツソース				3		
				砂糖				0.5	5	
			みりん				3			
			濃口しょうゆ				3			
			水				10			
さつまいものみそ汁			さつまいも				30	5		
			油揚げ				5	1		
			玉ねぎ				20	4		
			にんじん				10	3		
			青ねぎ				5	3		
			みそ				9	1		
			白みそ				3	1		
			煮干し				3			
			煮干しだし				140			
じゃこキャベピー			しらす干し				5	2		
			キャベツ				30	4		
			赤ピーマン				5	3		
			みりん				1			
			薄口しょうゆ				2			
			なたねサラダ油				0.5	6		
812	35.5	3.4	396	3	182	0.8	0.6	37	3.3	

23 日 (木)	菜めし	米	100	5					
		菜めしの素	3	3					
	牛乳	牛乳	1本(206)	2					
	鶏肉のから揚げ	鶏もも肉(皮つき)	80	1					
		土しょうが	0.2	4					
		にんにく	0.2	4					
		酒	1	1					
		塩	0.5	1					
		しょうゆ	0.01	3					
		でんぷん	12	5					
	なたね油	4	6						
	かきたまわかめ汁	卵	20	1					
		カットわかめ	0.2	2					
		玉ねぎ	30	4					
		にんじん	10	3					
		みつば	3	3					
		薄口しょうゆ	5	5					
		でんぷん	0.5	5					
		削り節	2	2					
		出し昆布	0.2	2					
		だし汁	140	140					
	ツナと大根の おかか和え	まぐろオイル漬け	15	1					
		大根	30	4					
		にんじん	10	3					
		糸切りかつお	0.5	1					
		砂糖	1	5					
		濃口しょうゆ	3	3					
831	35	3.5	305	2.4	318	0.32	0.6	12	2.5

24 日 (金)	ごはん			米				100	5
	牛乳			牛乳				1本(206)	2
	ポークチャップ			豚もも肉(厚切り)				70	1
				塩				0.1	
				こしょう				0.01	
				赤ワイン				1	
				玉ねぎ				30	4
				マッシュルーム				3	4
				パセリ(乾燥)				0.05	3
				ケチャップ				7	
				ウスターソース				1	
				米粉				1	5
				なたねサラダ油				0.5	6
	肉団子と白菜の スープ煮			肉団子				30	1
				白菜				50	4
				じゃがいも				40	5
				チンゲンサイ				10	3
			にんじん				10	3	
			薄口しょうゆ				4.5		
			こしょう				0.01		
			出し削り				2		
			出し昆布				0.1		
			だし汁				100		
もぐもぐサラダ			ささがきごぼう				15	4	
			れんこん(いちょう切り)				15	4	
			にんじん				10	3	
			ごまドレッシング				7	6	
753	36.1	2.2	302	2.5	254	1.02	0.61	39	7.4

27 日 (月)	ごはん			米			100			5
	牛乳			牛乳			1本(206)			2
	さばのソース煮			さば			1切(70)			1
				土しょうが			1			4
				ウスターソース			7.2			
				砂糖			7.2			5
				酒			3.6			
				濃口しょうゆ			5.4			
				水			9.6			
	すまし汁			鶏むね肉			10			1
				玉ねぎ			20			4
				えのきたけ			10			4
				にんじん			10			3
				みつば			3			3
				カットわかめ			0.2			2
				薄口しょうゆ			5			
			削り節			2				
			出し昆布			0.2				
			だし汁			140				
はりはり漬け			切り干し大根			4			4	
			きざみたくあん			10			4	
			にんじん			10			3	
			砂糖			1			5	
			酢			1.2				
			濃口しょうゆ			0.4				
792	31.3	3.2	291	2.4	264	0.38	0.68	8	3.2	