

令和7年(2025年)10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	
1 日 (水)	ごはん				米		100		5	
	牛乳				牛乳		1本(206)		2	
	豚肉の香味揚げ				豚もも肉(角切り)		80		1	
					酒塩		0.1		1	
					しょう油		0.01		12	
					でんぷん		12		5	
					なたね油		4		6	
					青ねぎ		1		4	
					しょうが		1		6	
					白砂糖		3		5	
2 日 (木)	豆腐スープ				豆腐(冷凍)		30		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		5	
					だし昆布		0.01		2	
					削り節		2		2	
					だし汁		0.2		140	
					春雨		10		5	
3 日 (金)	春雨の炒め物				鶏もも肉		15		1	
					塩		0.1		1	
					しょう油		0.01		1	
					もやし		30		4	
					ゲンサイ		20		3	
					チンゲンサイ		20		3	
					にんじん		10		3	
					濃口しょうゆ		3		5	
					なたねサラダ油		1		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
						チネルル活性当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
829	38.9	2.5	332	2.8	273	1.07	0.66	17	3.4	

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	
	鶏肉の甘酢炒め				鶏もも肉		40		1	
					土しょうが		0.3		4	
					塩		0.1		4	
					しょう油		0.01		50	
					玉ねぎ		50		4	
					たけのこ		20		4	
					にんじん		20		3	
					ピーマン		5		3	
3 日 (金)	韓国風 野菜たっぷりみそ汁				砂糖		2		5	
					酢		4		4	
					濃口しょうゆ		4		5	
					でんぷん		1		6	
					なたねサラダ油		1		6	
					豆腐(冷凍)		20		1	
					油揚げ		5		1	
					えのきたけ		10		4	
					大根		10		4	
					にんじん		10		3	
4 日 (土)	うま塩ねぎまんじゅう				白菜のキムチ		10		4	
					もやし		10		4	
					青ねぎ		5		3	
					みそ		10		1	
					白みそ		3		1	
					煮干し		3		1	
					煮干しだし		140		5	
	さつまいもチップス				さつまいもチップス		1袋(5)		5	
					うま塩ねぎまんじゅう		2個(50)		1	
					さつまいもチップス		1袋(5)		5	
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		
3 日 (金)	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		
					土しょうが			1			4		
					酒			1			1		
					濃口しょうゆ			3			3		
					でんぷん			10			5		
					なたね油			3			6		
	じゃがいもの煮物				じゃがいも			45			5		
					豚もも肉			25			1		
4 日 (土)	じゃがいもの煮物				こんにゃく(短冊)			25			5		
					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			5		
					濃口しょうゆ			3			3		
					薄口しょうゆ			2			2		
					出し削り			2			2		
					だし汁			20			2		
5 日 (日)	しろなと白菜の炒め物				しろな			30			3		
					白菜			30			4		
					にんじん			10			3		
					砂糖			0.8			5		
					酒			0.3			5		
					薄口しょうゆ			1.2			5		
					濃口しょうゆ			0.8			5		
					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			
							チネルル活性当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
735	34.5	2	364	2.6	338	0.59	0.59	33	7.4				

令和7年(2025年)10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
20 日 (月)	ごはん 牛乳 中華炒め 			米		100		5	
				牛乳		1本(206)		2	
				鶏もも肉		30		1	
				土しょうが		0.5		4	
				酒		0.5			
				塩		0.1			
				しょうゆ		0.01			
				うずら卵		20		1	
				白菜		20		4	
				玉ねぎ		20		4	
	五目スープ			にんじん		10		3	
				チンゲンサイ		10		3	
				干ししいたけ		1		4	
				濃口しょうゆ		3			
				でんぶ		1		5	
				なたねサラダ油		1		6	
				ショールダーベーコン		10		1	
				玉ねぎ		30		4	
				えのきたけ		10		4	
				にんじん		10		3	
	大学芋			青ねぎ		5		3	
				薄口しょうゆ		5			
				ごししょうゆ		0.01			
				ごし削りだし汁		140			
				さつまいも		60		5	
			なたね油		3		6		
			砂糖		15		5		
			酢		0.8				
			水		8				
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	
					β胡萝卜素 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
790	27.1	2.1	310	2.8	350	0.43	0.62	37	4.5

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			食品群
21 日 (火)	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			4
				白ねぎ			15			3
				青ねぎ			5			5
				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			1
			みそ			6			1	
			白みそ			4			1	
			砂糖			3			5	
			みりん			1.5			5	
			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	
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
22 日 (水)	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	
				土しょうが			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	
				玉ねぎ			50		4	
				にんじん			20		3	
	マカロニサラダ			カレー粉			0.7			
				米粉			6		5	
				水			15			
				ポークチャップ			3			
				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			
	カミカミもやし			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			
卵						10		6		
卵抜きマヨネーズ						0.5				
酢										
			もやし			60		4		
			にんじん			15		3		
			青ねぎ			1		3		
			にんにく			0.1		4		
			白ごま			0.2		5		
			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

23 日 (木)	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				

24 日 (金)	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	4					
		塩	0.5	4					
		こしょう	0.01	5					
		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	1					
	ツナと大根の おかか和え	まぐろオイル漬け	15	4					
		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	5					
831	35	3.5	305	2.4	318	0.32	0.6	12	2.5

27 日 (月)	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	

28 日 (火)	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	

29 日 (水)	ごはん			米			100			5
	牛乳			牛乳			1本(206)			2
	大根とにんじんの カレーそばろ			大根			70			4
				にんじん			20			3
				豚ミンチ肉			40			1
				土しょうが			0.3			4
				砂糖			1.2			5
				みりん			1.2			
				酒			2			
				薄口しょうゆ			2.4			
白玉みそ汁			濃口しょうゆ			2.4				
			カレー粉			0.6				
			でんぷん			0.5			5	
			なたねサラダ油			0.5			6	
			白玉もち			25			5	
			油揚げ			5			1	
			じゃがいも			20			3	
			にんじん			10			3	
春雨サラダ			青ねぎ			5			3	
			みそ			9			1	
			白みそ			3			1	
			煮干し			3				
			煮干しだし			140				
			春雨			8			5	
			焼き豚			10			4	
			もやし			20			1	
			チンゲンサイ			10			3	
			砂糖			1.5			5	
			酢			2				
			濃口しょうゆ			2.5				
			なたねサラダ油			0.5			6	
756	30.7	3.2	382	3.1	319	0.72	0.52	26	5.9	