

令和7年(2025年)11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		実施日	献立名				食品名			1人分量(g)		食品群	
4 日 (火)	ごはん				米		100		5		5 日 (水)	ごはん				米		100		5		
	牛乳				牛乳		1本(206)		2			牛乳				牛乳		1本(206)		2		
	鶏肉のあっさり照り焼き				鶏もも肉 にんにく 砂糖 みりん 酒 酢 濃口しょうゆ		80 0.05 3 5 1.5 1.5 1.5 6		1 4 5			あじフライ				あじフライ なたね油		1個(60) 7.5		1 6		
	さつまいもポトフ				さつまいも 鶏もも肉 にんにく 塩 こしょう 赤ワイン 玉ねぎ トマト水煮(缶) 白菜 にんじん パセリ(乾燥) ケチャップ ウスターソース 鶏がらスープ 水 なたねサラダ油		40 30 0.2 0.3 0.01 1 30 30 20 10 0.05 10 1 3.5 67 1		5 1 4 4 1 4 3 3 3 6			キャベツのサワー漬け				キャベツ にんじん 砂糖 塩 こしょう 酢		30 15 1.5 0.4 0.01 2.2		4 3 5		
	トックスープ				トック 玉ねぎ 白菜 にんじん 青ねぎ 薄口しょうゆ こしょう 出し削り だし汁		25 20 20 10 5 5 0.01 2 140		5 4 4 3 3 3 3 2 6													
	牛肉とれんこんの炒め物				牛もも肉 れんこん(いちょう切り) にんじん 砂糖 みりん 濃口しょうゆ なたねサラダ油		25 25 10 1 0.5 2.5 0.5		1 4 3 5 6													

7 日 (金)	ごはん				米				100	5	10 日 (月)	ごはん				米				100	5	11 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	
	鶏肉の甘酢あん				鶏もも肉(皮つき)				80	1		鶏とうずら卵のさっぱり煮				鶏もも肉にんにく				70	1		肉団子とキャベツのスープ煮				肉団子				50	1	
					酒				1							砂糖				0.1	4						キャベツ				35	4	
					塩				0.1							酢				2	5						春雨				4	5	
					こしょう				0.01							濃口しょうゆ				4							にんじん				10	3	
					でんぶん				12	5						うずら卵				4							青ねぎ				5	3	
					なたね油				4	6						こんにゃく(角切り)				4							薄口しょうゆ				5		
					砂糖				2	5										20	1						出し削り				1		
					酢				3											30							出し昆布				0.1		
				濃口しょうゆ				4														100						だし汁				100	
				水				5																									
				でんぶん				0.5	5																								
				玉ねぎスープ				玉ねぎ				30	4									10	4									70	5
								豚もも肉				20	1									25	1									10	5
								たけのこ				10	4									5	1									3.5	6
								にんじん				10	3									10	3									0.1	4
								にら				5	3									5	3									1	6
								薄口しょうゆ				5										0.2	2									5	
								こしょう				0.01										1	1									1	
								削り節				2										3										3	
								だし汁				140										140										8	
				ほうれん草の和風サラダ				ほうれん草				30	3									30	3									5	4
								ハム				5	1									20	1									20	3
								しめじ				10	4									0.2										1	5
								にんじん				10	3									1.5										2	
								濃口しょうゆ				1.6										1										1	
								酢				1.4										0.5	6										
								なたねサラダ油				0.7	6																				
807	35.8	2.4	276	2.7	375	0.58	0.65	22	3	759	39	3.1	400	3.7	482	0.36	0.61	8	3.6	780	24.1	2.5	378	2.8	219	0.42	0.49	49	10				

12 日 (水)	ごはん	米	100	5	13 日 (木)	ごはん	米	100	5	14 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																		
	さばのしょうが煮	さば 土しょうが 砂糖 みりん 酒 濃口しょうゆ 水	1切(70) 1 5.4 1.8 2.8 8.2 18	1 4 5		チキンカレー	鶏もも肉 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 牛乳 小麦粉 バター なたねサラダ油 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 鶏がらスープ 水 なたねサラダ油	30 0.1 0.1 1 0.01 1 50 50 20 5 6.5 2 2 1 5 3 3 3 0.8 3.5 67 1	1 4 4 4 1 5 4 3 2 5 6 6		和風おろしハンバーグ	ハンバーグ 大根おろし 青ねぎ 砂糖 みりん 酒 濃口しょうゆ でんぶん 水	1個(80) 20 5 1.5 2 1 3.5 0.7 7	1 4 3 5																		
	白玉すまし汁	白玉もち 玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ みつば 薄口しょうゆ 削り節 出し昆布 だし汁	20 20 10 5 5 5 5 2 0.2 140	5 4 3 4 3		ハムとキャベツのソテー	ハム キャベツ 塩 こしょう なたねサラダ油	10 60 0.2 0.01 0.5	1 4 4 6		秋のみそ汁	えのきたけ しめじ 油揚げ 白玉もち にんじん 青ねぎ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	10 5 5 30 10 5 9 3 3 140	4 4 1 5 3 3 1																		
	昆布の炒めもの	糸切り昆布 豚もも肉 糸こんにゃく にんじん 砂糖 みりん 酒 濃口しょうゆ なたねサラダ油	2 30 10 15 1.5 1 0.5 3 0.5	2 1 3 5		3種のゼリーミックス	フルーツゼリー(マスカット) フルーツゼリー(みかん) フルーツゼリー(梨)	25 25 25	5 5 5		こんにゃくソテー	糸こんにゃく 焼き豚 土しょうが 小松菜 にんじん 砂糖 酒 濃口しょうゆ なたねサラダ油	35 15 0.5 20 15 0.5 1 2 0.5	1 4 3 5																		
	852	35.8	3.3	289		2.6	304	0.63	0.74		7	3.1	759	24.2	2.6	355	6	251	0.42	0.49	80	8.4	841	33.1	3.8	428	3.8	333	0.59	0.55	21	5.6

17 日 (月)	ごはん				米				100	5	18 日 (火)	ごはん				米				100	5	19 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	
	コロッケ				コロッケ				1個(60)	5		豚キムチ				豚もも肉				50	1		鶏肉の中華揚げ				鶏もも肉(皮つき)				80	1	
					なたね油				9	6						塩				0.1							土しょうが				0.7	4	
																こしょう				0.01							酒				0.5		
	イタリアンスープ				フランクフルト				20	1						白菜のキムチ				30	4						でんぶん				12	5	
					ひよこまめ(水煮)				15	1						玉ねぎ				25	4						なたね油				4	3	
					玉ねぎ				40	4						キャベツ				20	4						青ねぎ				3	6	
					にんじん				20	3						にら				5	3						土しょうが				0.3	4	
					トマト水煮(缶)				10	3						砂糖				0.2	5						砂糖				1	5	
				さやいんげん				2	3					濃口しょうゆ				1						濃口しょうゆ				0.3					
				ケチャップ				5						なたねサラダ油				0.5	6					水				8					
										野菜たっぷり卵みそ汁				卵				20	1					大根のすまし汁				大根				30	4
														じゃがいも				20	5					玉ねぎ				20	4				
														玉ねぎ				20	4					えのきたけ				10	4				
														にんじん				10	3					にんじん				10	3				
														もやし				10	4					みつば				3	3				
														青ねぎ				3	3					薄口しょうゆ				5					
														みそ				9	1					削り節				0.2					
														白みそ				3	1					だし昆布				140					
														煮干し				3						だし汁									
														煮干しだし				140						豚肉とチンゲンサイの炒め物				豚もも肉				20	1
																								塩				0.1					
																								しょうゆ				0.01					
																								チンゲンサイ				20					
																								にんじん				15	3				
																								もやし				10	4				
																								みりん				0.5					
																								濃口しょうゆ				2					
																								でんぶん				0.5	5				
																								なたねサラダ油				0.5	6				
																								ひとくちゼリーー				ミニゼリーー(ぶどう)				1個(22)	5
825	25.8	2.2	291	2.2	351	0.54	0.49	32	4.8	756	34.5	3.7	392	3.3	296	0.82	0.64	39	6.3	815	35.1	2.3	290	2.5	337	0.53	0.6	18	3				

令和7年(2025年)11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 (木) (和食の日献立)	ごはん			米			100			5	
	牛乳			牛乳			1本(206)			2	
	魚のゆうあん焼き			めばる酒塩ゆず果汁砂糖みりん濃口しょうゆ水			1切(70) 2 0.1 0.2 1.5 2 3 5			1 2 4 5	
	玉ねぎのみそ汁			玉ねぎ油揚げじゃがいももやし青ねぎみそ白みそ煮干しだし			30 5 20 10 5 9 3 3 140			4 1 5 4 3 1 1 6	
	こぶぴら			糸切り昆布豚もも肉さがきごぼうにんじん白ごま砂糖みりん濃口しょうゆなたねサラダ油			1 15 30 15 1 2 1 4 0.5			2 1 4 3 6 5 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B1mgB2mgCmg			食物繊維g		
	756	37.2	3.2	391	3.4	201	0.46	0.68	14	6.3	
	実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			食品群
	21日 (金)	ごはん			米			100			5
		牛乳			牛乳			1本(206)			2
		すき焼き			牛肩ロース肉糸こんにゃく焼き豆腐(冷凍)白菜白ねぎ玉ねぎ青ねぎえのきたけ砂糖濃口しょうゆなたねサラダ油			30 20 30 50 20 20 10 10 3 7 1			1 1 1 4 4 3 4 5 6
		ポテトもち			ポテトもちなたね油			1個(50) 3			5 6
		キャベツと塩昆布の和え物			キャベツ塩昆布にんじん			30 2 20			4 2 3
		760	24	1.9	365	2.7	247	0.33	0.5	37	4.8
実施日		献立名			食品名			1人分量(g)			食品群
25日 (火)		ごはん			米			100			5
		牛乳			牛乳			1本(206)			2
		豚肉と大豆の中華煮			豚肩ロース肉(角切り)土しょうが大豆(冷凍)たけのこにんじん青ねぎ白ごま砂糖みりん酒濃口しょうゆ出し削りだし汁なたねサラダ油ごま油			30 0.3 30 15 10 3 1 1.5 1 1 3.5 1 10 1 0.5			1 4 1 4 3 3 6 5 1 1 6 6
		野菜スープ			玉ねぎにんじんえのきたけ青ねぎ薄口しょうゆこしょう出し削りだし汁			30 15 10 5 5 0.01 2 140			4 3 4 3 5 6
		蒸しシュウマイ			シュウマイ			3個(54)			1
		775	33.6	2.2	304	2.8	272	0.7	0.59	10	5.8

26 日 (水)	ごはん				米				100				5				27 日 (木)	コッペパン				コッペパン				1食(119)				5				28 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	揚げさばのみそがらめ				さば(角切り)				70				1					牛肉とトマトの				牛もも肉				10				1					大根と豚ひき肉の				大根				70				4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
					土しょうが				1				4					スパゲティ				にんにく				0.1				カレー炒め煮					豚ミンチ肉				30				1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
					酒				1									トマト水煮(缶)				10								塩					0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
					濃口しょうゆ				2									スパゲティ				30								こしょう					0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
					でんぶ				12				5									塩				0.15									青ねぎ				3				3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
					なたね油				3				6																	砂糖					1				5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
					みそ				6																					みりん					2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
					白みそ				4																					酒					1.5				7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
				すまし汁				鶏むね肉				10				1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

Let's eat !!

11月は「茨木市食育推進月間」です！
茨木市では食育を推進するため、11月を「茨木市食育推進月間」として、重点的に食育の取り組みを実施しています。

このマークの献立は 卵(鶏・うずら)除去食の日です。
10日(月) 鶏とうずら卵のさっぱり煮(うずら卵)
18日(火) 野菜たっぷり卵みそ汁(鶏卵)

茨木市の食育推進

～4つの“T”でつむぐ健全な食生活～

「食」はわたしたちが生きていく上で欠かすことのできない、いのちの源です。正しい食生活を送り、元気な心と身体でいるためには、「つくる・たべる・つどう・つたえる」の食の『4つの“T”』が大切です。わたしたち一人ひとりが食の『4つの“T”』を意識し、食生活改善に向け、取り組む必要があります。

茨木市食育推進ネットワークは『4つの“T”』を推進しています
『つくる』(Tsukuru)
『たべる』(Taberu)
『つどう』(Tsudou)
『つたえる』(Tsutaeru)

茨木市の地場産物の紹介

龍王みそ
見山産の米、大豆の生産から2年をかけた手作りのみそです。市内小学校給食のみそ汁に使われています。中学校給食でも12月の「茨木もんのみそ汁」で使用を予定しています。

見山の赤しそ
赤しその赤色は、昼夜の気温差が大きいほどきれいに発色します。見山地区は山間部にあり、赤しその栽培に適していて、他にはない深みのあるワインレッドに育ちます。

三島独活
「なにわの伝統野菜」に認定されている三島独活(みしまうど)。江戸時代から継承されている伝統農法で栽培されています。一般的なうどに比べ、色白であくが少なく、やわらかで甘いと言われています。

見山大甘青とう
青とうがらしとピーマンをかけ合わせたような形で、肉厚で辛みもなく、非常においしいので、この名前になりました。

「de愛・ほっこり 見山の郷」、「千提寺farm」、「茨木市」ホームページより

このマークの献立は 牛乳(おかず)・乳製品除去食の日です。
6日(木) 米粉のエリンギクリームシチュー(牛乳)
13日(木) チキンカレー(牛乳・バター)

A献立の中学校
養精・西・南・東雲
天王・平田
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

今月の行事食
和食の日献立 20日(木)
ごはん・牛乳・魚のゆうあん焼き・玉ねぎのみそ汁・こぶびら
11月24日は、「いいにほん食」とかけて「和食の日」です。日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、五穀(ごこく)豊穰(ほうじょう)を祈る祭りなどの行事が各地で盛んに行われます。和食の日には、そんな日本の食文化にとって重要な秋に、一人ひとりが和食について理解を深め、その大切さを再認識するきっかけになっていくようにと願いがこめられています。

和食の日