

令和7年(2025年)11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
4 日 (火)	ごはん				米		100		5
	牛乳				牛乳		1本(206)		2
	韓国風肉じゃが				豚肩ロース肉	30	1	4	
					土しょうが	0.3	4	5	
					にんにく	0.1	4	5	
					じゃがいも	45	4	5	
					こんにゃく(短冊)	24	4	3	
					玉ねぎ	30	3	3	
					にんじん	20	5	6	
					さやいんげん	5	2	5	
				白ごま	1	4	1		
				砂糖	2	1	1		
				濃口しょうゆ	4	1	1		
				赤出しみそ	1	1	1		
				コチジャン	1	20	1		
				出し削り	1	20	1		
				だし汁	1	1	6		
				なたねサラダ油	1	10	4		
				きのこのみそ汁	えのきたけ	5	4	4	
					しめじ	25	5	1	
					豆腐(冷凍)	5	5	3	
					油揚げ	5	10	3	
					青ねぎ	3	3	1	
					みそ	3	3	1	
					白みそ	3	140	3	
					煮干し	3	2	6	
					煮干しだし	140	2	6	
				チキンナゲット	チキンナゲット	2個(40)	1	6	
					なたね油	2	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
					セレンル活性当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
799	32.1	3.1	484	4.6	236	0.56	0.54	21	8.5

実施日	献立名				食品名		1人分量(g)		食品群
5 日 (水)	ごはん				米		100		5
	牛乳				牛乳		1本(206)		2
	鶏肉のあっさり照り焼き				鶏もも肉	80	1	4	
					にんにく	0.05	4	5	
					砂糖	3	5	3	
					みりん	1.5	1.5	3	
					酒	1.5	1.5	3	
					酢	1.5	6	3	
					濃口しょうゆ	6	25	5	
					トックスープ	玉ねぎ	20	4	4
					白菜	20	4	4	
					にんじん	10	3	3	
					青ねぎ	5	5	3	
					薄口しょうゆ	5	0.01	2	
					こしょう	2	140	1	
					出し削り	1	25	4	
					だし汁	1	10	3	
					牛肉とれんこんの炒め物	牛もも肉	25	1	4
						れんこん(いちょう切り)	25	4	3
						にんじん	10	3	5
						砂糖	1	0.5	6
						みりん	2.5	2.5	6
						濃口しょうゆ	0.5	0.5	6
						なたねサラダ油	0.5	0.5	6
751	38.1	2.6	272	2.3	244	0.36	0.61	25	2.3

実施日	献立名				食品名		1人分量(g)		食品群
6 日 (木)	ごはん				米		100		5
	牛乳				牛乳		1本(206)		2
	あじフライ				あじフライ	1個(60)	1	6	
					なたね油	7.5	40	5	
	さつまいもポトフ				さつまいも	30	30	1	
					鶏もも肉	0.2	0.3	4	
					にんにく	0.01	1	4	
					塩	0.01	30	4	
					こしょう	1	30	3	
					赤ワイン	1	30	3	
				玉ねぎ	30	20	4		
				トマト水煮(缶)	30	20	4		
				白菜	10	0.05	3		
				にんじん	10	10	3		
				パセリ(乾燥)	0.05	1	3.5	6	
				ケチャップ	1	67	1	6	
				ウスターソース	3.5	67	1	6	
				鶏がらスープ	67	30	15	4	
				水	1	1.5	0.4	5	
				なたねサラダ油	1	0.01	2.2	2.2	
				キャベツのサワー漬け	キャベツ	30	4	3	
					にんじん	15	1.5	5	
					砂糖	0.4	0.01	2.2	
					塩	0.01	0.01	2.2	
					こしょう	0.01	0.01	2.2	
					酢	2.2	2.2	2.2	
858	32.9	1.6	347	2.2	296	0.39	0.54	38	3.9

令和7年(2025年)11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	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
20日(木)	ごはん 牛乳 鶏肉の中華揚げ 大根のすまし汁 豚肉とチンゲンサイの炒め物 ひとくちゼリー	米	100	5	21日(金) (和食の日献立)	ごはん 牛乳 魚のゆうあん焼き 玉ねぎのみそ汁 こぶぴら	米	100	5	25日(火)	ごはん 牛乳 すき焼き ポテトもち キャベツと塩昆布の和え物	米	100	5
		牛乳	1本(206)	2			牛乳	1本(206)	2			牛乳	1本(206)	2
		鶏もも肉(皮つき)	80	1			めばる	1切(70)	1			牛肩ロース肉	30	1
		土しょうが	0.7	4			酒	2	2			糸こんにゃく	20	1
		でんぶ	12	5			塩	0.1	4			焼き豆腐(冷凍)	30	1
		なたね油	4	6			ゆず果汁	0.2	5			白菜	50	4
		青ねぎ	3	3			砂糖	1.5	5			白ねぎ	20	4
		土しょうが	0.3	4			みりん	2	3			玉ねぎ	20	4
		砂糖	1	5			濃口しょうゆ	3	1			青ねぎ	10	3
		でんぶ	0.3	5			水	5	5			えのきたけ	10	4
26日(水)	ごはん 牛乳 豚肉と大豆の中華煮 野菜スープ 蒸しシュウマイ	米	100	5	27日(木)	ごはん 牛乳 揚げさばのみそがらめ すまし汁 もやしの甘酢炒め	米	100	5	28日(金)	コッペパン 牛乳 牛肉とトマトのスパゲティ 野菜グラタン 冬のサラダ	コッペパン	1食(119)	5
		牛乳	1本(206)	2			牛乳	1本(206)	2			牛乳	1本(206)	2
		豚肩ロース肉(角切り)	30	1			さば(角切り)	70	1			牛もも肉	10	1
		土しょうが	0.3	4			土しょうが	1	4			にんにく	0.1	4
		大豆(冷凍)	30	1			酒	1	5			トマト水煮(缶)	10	3
		たけのこ	15	4			濃口しょうゆ	2	2			スパゲティ	30	5
		にんじん	10	3			でんぶ	12	5			塩	0.15	5
		青ねぎ	3	3			なたね油	3	6			バラベーコン	10	1
		白ごま	1	6			みそ	6	1			玉ねぎ	40	4
		砂糖	1.5	5			白みそ	4	5			にんじん	10	3
21日(金)	ごはん 牛乳 鶏肉とチンゲンサイの炒め物 ひとくちゼリー	米	100	5	22日(土)	ごはん 牛乳 魚のゆうあん焼き 玉ねぎのみそ汁 こぶぴら	米	100	5	23日(日)	コッペパン 牛乳 牛肉とトマトのスパゲティ 野菜グラタン 冬のサラダ	コッペパン	1食(119)	5
		牛乳	1本(206)	2			牛乳	1本(206)	2			牛乳	1本(206)	2
		鶏もも肉(皮つき)	80	1			めばる	1切(70)	1			牛もも肉	10	1
		土しょうが	0.7	4			酒	2	2			にんにく	0.1	4
		でんぶ	12	5			塩	0.1	4			トマト水煮(缶)	10	3
		なたね油	4	6			ゆず果汁	0.2	5			スパゲティ	30	5
		青ねぎ	3	3			砂糖	1.5	5			塩	0.15	5
		土しょうが	0.3	4			みりん	2	3			バラベーコン	10	1
		砂糖	1	5			濃口しょうゆ	3	1			玉ねぎ	40	4
		でんぶ	0.3	5			水	5	5			にんじん	10	3
28日(金)	ごはん 牛乳 豚肉と大豆の中華煮 野菜スープ 蒸しシュウマイ	米	100	5	29日(土)	ごはん 牛乳 揚げさばのみそがらめ すまし汁 もやしの甘酢炒め	米	100	5	30日(日)	コッペパン 牛乳 牛肉とトマトのスパゲティ 野菜グラタン 冬のサラダ	コッペパン	1食(119)	5
		牛乳	1本(206)	2			牛乳	1本(206)	2			牛乳	1本(206)	2
		豚肩ロース肉(角切り)	30	1			さば(角切り)	70	1			牛もも肉	10	1
		土しょうが	0.3	4			土しょうが	1	4			にんにく	0.1	4
		大豆(冷凍)	30	1			酒	1	5			トマト水煮(缶)	10	3
		たけのこ	15	4			濃口しょうゆ	2	2			スパゲティ	30	5
		にんじん	10	3			でんぶ	12	5			塩	0.15	5
		青ねぎ	3	3			なたね油	3	6			バラベーコン	10	1
		白ごま	1	6			みそ	6	1			玉ねぎ	40	4
		砂糖	1.5	5			白みそ	4	5			にんじん	10	3

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。

11日(火) 鶏とうずら卵のさっぱり煮(うずら卵)

19日(水) 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)

このマークの献立は 牛乳(おかず)・乳製品除去食の日です。

7日(金) 米粉のエリンギクリームシチュー(牛乳)

14日(金) チキンカレー(牛乳・バター)

B 献立の中学校
東・豊川・三島
北・西陵・北陵
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

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。

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。

「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

今月の行事食

和食の日献立 21日(金)

ごはん・牛乳・魚のゆうあん焼き・玉ねぎのみそ汁・こぶぴら

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