

令和7年(2025年)12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 (月)	ごはん			米		100	5		
	牛乳			牛乳		1本(206)	2		
	牛肉の炒めもの			牛もも肉(細切り)		50	1		
				玉ねぎ		25	4		
				キャベツ		20	4		
				たけのこ		10	4		
				にんじん		10	3		
				ピーマン		5	3		
				みりん		0.5	5		
				濃口しょうゆ		3	3		
				塩		0.1	5		
				こしょう		0.01	5		
	でんぶん		0.5	5					
	なたねサラダ油		1	6					
鶏団子スープ			鶏団子		30	1			
			もやし		20	4			
			にんじん		10	3			
			青ねぎ		5	3			
			薄口しょうゆ		5	3			
			こしょう		0.01	5			
			鶏がらスープ		7	3			
			水		133	5			
にらまんじゅう			にらまんじゅう		2個(60)	1			
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	
819	31.4	2.5	340	3.3	273	0.37	0.58	26	3.2

実施日	献立名			食品名		1人分量(g)	食品群			
2 日 (火)	ごはん			米		100	5			
	牛乳			牛乳		1本(206)	2			
	魚の竜田揚げ			ほっけ		1切(60)	1			
				土しろうが		1	4			
				酒		1	3			
				濃口しょうゆ		3	3			
				でんぶん		10	5			
				なたね油		3	6			
				白玉みそ汁			白玉もち		25	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	3
							煮干しだし		140	3
	ほうれん草ソテー						ほうれん草		40	3
				ショルダーベーコン		10	1			
				しめじ		10	4			
				にんじん		10	3			
				濃口しょうゆ		1.5	3			
				塩		0.1	3			
				こしょう		0.01	5			
				なたねサラダ油		0.5	6			
	ゆかりのふりかけ			ゆかりのふりかけ		1個(0.8)	3			
755	32.2	2.9	381	3.5	389	0.39	0.61	25	3.7	

実施日	献立名			食品名		1人分量(g)	食品群		
3 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	3		
				しょうゆ		0.1	5		
				にんにく		0.01	4		
				ケチャップ		0.1	4		
				トンカツソース		4	5		
				砂糖		0.2	5		
				みりん		0.2	5		
				濃口しょうゆ		1	3		
				水		2	3		
	ごぼう入りみそ汁			さがきごぼう		10	4		
				こんにゃく(短冊)		12	5		
				油揚げ		5	1		
				玉ねぎ		20	4		
				えのきたけ		10	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	3		
				煮干しだし		140	3		
	わかめのチヨレギサラダ			カットわかめ		0.5	2		
				かまぼこ(千切り)		20	4		
				キャベツ		20	5		
				にんじん		20	3		
				白ごま		1	5		
				砂糖		1	5		
				酢		1	1		
				コチジャン		1	1		
				濃口しょうゆ		0.5	5		
				ごま油		0.5	6		
	固形チーズ			固形チーズ		1個(10)	2		
827	37.9	3.5	445	3.1	231	0.79	0.64	17	4

4 日 (木)	ごはん				米				100 5			
	牛乳				牛乳				1本(206) 2			
	春巻き				春巻き				2本(70) 4			
					なたね油				3 6			
	栄養満点スープ				豆腐(冷凍)				25 1			
					春雨				5 5			
					白菜				20 4			
					にんじん				10 3			
					もやし				10 4			
					青ねぎ				5 3			
				土しろうが				0.5 4				
				にんにく				0.1 4				
				カットわかめ				0.2 2				
				酒				1 3				
				薄口しょうゆ				4 3				
				塩				0.2 3				
				こしょう				0.01 5				
				削り節				2 3				
				だし汁				140 3				
鶏肉の野菜炒め				鶏もも肉				30 1				
				酒				1 3				
				濃口しょうゆ				1 3				
				玉ねぎ				30 4				
				チンゲンサイ				30 3				
				キャベツ				20 4				
				にんじん				15 3				
				濃口しょうゆ				3 3				
				塩				0.1 3				
				こしょう				0.01 5				
				なたねサラダ油				1 6				
704	26.2	2.7	351	2.4	355	0.37	0.52	39	4.4			

5 日 (金)	ごはん				米				100 5						
	牛乳				牛乳				1本(206) 2						
	鶏肉のマーマレード 焼き				鶏もも肉				80 1						
					マーマレード				8 5						
					砂糖				0.8 5						
					酒				3 3						
					濃口しょうゆ				3 3						
					塩				0.1 3						
	五目スープ				ショルダーベーコン				10 1						
					玉ねぎ				30 4						
たけのこ					10 4										
にんじん					10 3										
にら					5 3										
				薄口しょうゆ				5 3							
				こしょう				0.01 5							
				でんぶん				0.5 5							
				削り節				2 3							
				だし汁				140 3							
ポテトサラダ				じゃがいも				50 5							
				にんじん				10 3							
				ホールコーン				10 4							
				塩				0.2 3							
				こしょう				0.01 5							
				卵抜きマヨネーズ				10 6							
				酢				0.5 6							
753	34.4	2.5	263	2.1	253	0.43	0.6	27	6.9						

8 日 (月)	ごはん				米				100 5						
	牛乳				牛乳				1本(206) 2						
	豚肉のしょうが焼き				豚肩ロース肉				70 1						
					酒				1 3						
					薄口しょうゆ				1 3						
					玉ねぎ				20 4						
					土しろうが				0.5 4						
					みりん				1 3						
					濃口しょうゆ				3 3						
					でんぶん				0.3 5						
なたねサラダ油					0.5 6										
茨木もんのみそ汁				白菜				30 4							
				大根				20 4							
				油揚げ				5 1							
				にんじん				10 3							
				青ねぎ				5 3							
				カットわかめ				0.2 2							
				龍王みそ				12 1							
				煮干し				3 3							
				煮干しだし				140 3							
ごぼうサラダ				ハム				10 1							
				さがきごぼう				15 4							
				玉ねぎ				15 4							
				にんじん				10 3							
				塩				0.2 3							
				こしょう				0.01 5							
				ごまドレッシング				7 6							
750	33.6	3.4	378	2.9	236	0.79	0.6	22	4						

9 日 (火)	ごはん				米	100	5	ごはん				米	100	5							
	牛乳				牛乳	1本(206)	2	牛乳				牛乳	1本(206)	2							
	魚のバーベキュー ソース				ホキ(角切り)	80	1	ビビンバ				牛もも肉	40	1							
					白ワイン	1	3					もやし	20	4							
					塩	0.1	3					ほうれん草	20	3							
					しょうゆ	0.01	5					にんじん	10	3							
					でんぶん	12	5					青ねぎ	3	3							
					なたね油	3.5	6					にんにく	0.3	4							
					りんごピューレ	8	4					白ごま	1	6							
					玉ねぎ	5	4					砂糖	2	5							
					土しろうが	0.5	4					濃口しょうゆ	5.5	6							
					にんにく	0.2	4					ごま油	0.2	6							
					パセリ(乾燥)	0.05	3					なたねサラダ油	1	6							
					砂糖	1.5	5														
					酒	2	3														
濃口しょうゆ	3	3																			
水	2	3																			
かきたま汁				卵	20	1	トックとベーコンの スープ				トック	30	5								
				鶏むね肉	20	1					ショルダーベーコン	15	1								
				玉ねぎ	30	4					玉ねぎ	30	4								
				にんじん	30	3					にんじん	10	3								
				みつば	10	3					青ねぎ	5	3								
				薄口しょうゆ	5	5					薄口しょうゆ	5	5								
				でんぶん	0.5	5					こしょう	0.01									
				りんご	0.2						出し削り	2									
				昆布	0.2						だし汁	140									
				だし汁	140																
				パンサンスー							焼き豚	10	1	キムチ和え				白菜のキムチ	20	4	
											春雨	5	5					大根	20	4	
											にんじん	10	3					まぐろオイル漬け	10	1	
								もやし	10	4											
白ごま	1	6																			
砂糖	1	5																			
酢	1.5																				
濃口しょうゆ	2.3																				
ごま油	0.3	6																			
									</												

令和7年(2025年)12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
17日 (水)	わかめごはん	米 わかめごはんの素	100 2.5	5 2
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	鶏肉のから揚げ	鶏もも肉(皮つき) 土しょうが にんにく 酒 塩 しょうゆ でんぶん なたね油	80 0.2 0.2 1 0.5 0.01 12 4	1 4 4 1 5 5 6
	野菜スープ	卵 ショルダーベーコン 玉ねぎ えのき たけ にんじん 青ねぎ 薄口しょうゆ ごししょうゆ でんぶん 出し だし汁	20 10 30 10 10 10 3 5 0.01 0.5 2 140	1 1 4 4 3 3 3 3 5 5 6
	もやしのごま和え	もやし ひじき つき赤こんにゃく 砂糖 酢 濃口しょうゆ ごま油	50 1 5 2 2 3 0.5 0.2	4 2 5 5 6 6 6
	エネルギー	たん白質 g	34.9	
	食塩相当量	g	3.7	
	カルシウム	mg	296	
	鉄	mg	6.5	
	ビタミン	ナトリウム当量 μg	235	
		B1 mg	0.41	
		B2 mg	0.65	
		C mg	16	
	食物繊維	g	3.5	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
18日 (木)	ごはん	米	100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	さばのピリッとジャン	さば 青ねぎ 土しょうが にんにく 砂糖 酒 酢 濃口しょうゆ 豆板醤 水	1切(70) 2 1 1 0.5 3.6 1.8 2.4 5.4 0.1 18	1 3 4 4 5 5 5 5 1 1
	豚汁	豚もも肉 油揚げ じゃがいも こんにゃく(短冊) ささがきごぼう にんじん 青ねぎ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	10 5 20 15 10 10 5 9 3 3 140	1 1 5 4 3 3 1 1
	はりはり漬け	切り干し大根 きざみたくあん にんじん 砂糖 濃口しょうゆ	4 7.5 10 1 0.6	4 4 3 5
	エネルギー		822	
	たん白質		33.7	
	食塩相当量		3.2	
	カルシウム		387	
	鉄		3.3	
	ビタミン		262	
			0.46	
			0.66	
			15	
	食物繊維		5.9	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
19日 (金) (冬至献立)	ごはん	米	100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	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) ささがきごぼう にんじん 砂糖 みりん 濃口しょうゆ なたねサラダ油	40 30 20 15 1 0.5 3 0.5	1 4 3 3 5 6
	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 小松菜 油揚げ 玉ねぎ にんじん みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	30 10 5 20 10 9 3 3 140	3 3 1 4 3 1 1
	みかん	みかん	1個(64)	4
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ	1個(5)	2
	エネルギー		734	
	たん白質		30.7	
	食塩相当量		2.5	
	カルシウム		467	
	鉄		4.1	
	ビタミン		438	
			0.38	
			0.53	
	食物繊維		5.8	

22日 (月)	ごはん	米	100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	米粉のポークカレー	豚肩ロース肉 土しょうが にんにく 塩 ごしょうゆ 赤ワイン じゃがいも 玉ねぎ にんじん カレー粉 米粉 水 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 ポークスープ 水 なたねサラダ油	30 0.1 0.1 1 0.01 1 50 50 20 0.7 6 15 5 3 3 3 0.8 1.8 69 1	1 4 4 4 5 6 5 5 3 3 3 3 3 3 3 6
	焼きハンバーグ	ハンバーグ	1個(80)	1
	野菜サラダ	キャベツ にんじん ホールコーン 砂糖 酢 濃口しょうゆ 塩 ごしょうゆ なたねサラダ油	50 15 10 0.5 1.5 2 0.2 0.01 1.2	4 3 4 5 5 6
	エネルギー		868	
	たん白質		32	
	食塩相当量		3.3	
	カルシウム		293	
	鉄		2.5	
	ビタミン		349	
			0.68	
			0.56	
			46	
	食物繊維		9	

23日 (火) (学期末お楽しみ献立)	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) 酒 塩 ごしょうゆ でんぶん なたね油 青ねぎ 土しょうが 白砂糖 酢 濃口しょうゆ ごま油 水	80 1 0.1 0.01 12 4 4 1 1 3 3 4 0.5 0.5	1 1 5 6 6 3 4 6 5 6
	鶏肉と野菜のスープ煮	鶏もも肉 白菜 玉ねぎ にんじん さやいんげん 塩 ごしょうゆ 出し だし汁	30 30 40 20 3 0.7 0.01 2 80	1 4 4 3 3 3
	しろなと厚揚げのキムチ炒め	しろな 生揚げ(サイコロ) 白菜のキムチ にんじん 土しょうが 砂糖 みりん 濃口しょうゆ なたねサラダ油	20 20 10 10 0.1 0.5 0.5 1 0.5	3 1 4 3 4 5 6
	デザート	スイートポテト	1個(30)	5
	エネルギー		877	
	たん白質		42.1	
	食塩相当量		2.3	
	カルシウム		402	
	鉄		3.6	
	ビタミン		335	
			1.08	
			0.69	
			30	
	食物繊維		4.3	

このマークの献立は 卵(鶏・うずら) 除去食の日です。

9日(火) かきたま汁(鶏卵)
17日(水) 野菜スープ(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。

3日(水) 固形チーズ(乳製品)
11日(木) 米粉のミルクコーンポタージュ(牛乳)

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

地産地消 8日(月)
「ごはん」「茨木もんのみそ汁」
茨木市産の米・白菜・大根・にんじん・青ねぎ
龍王みそを使用予定です。

Let's eat !!



今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？

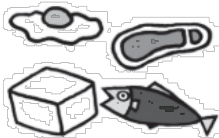
冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないように、食事前の手洗いをしっかりとしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

寒さをふぎとばす冬の食事とは？

寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面で注意したいポイントです。

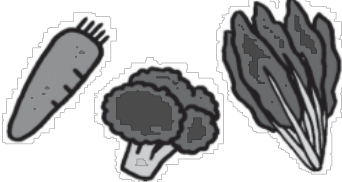
たんぱく質はたっぷりと！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



のどや鼻の粘膜を強くする
ビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。



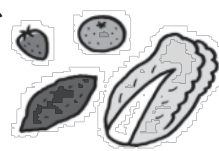
脂質も上手に利用！

あぶらなどの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。



毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



外出後と食事前の手洗い・うがい

手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べると手から口、鼻を通してウイルスが体内に侵入します。ていねいな手洗いでウイルスを洗い流しましょう。



12月は野菜で体の中も大そうじ！

12月はクリスマスなどの行事があり、肉料理や揚げ物、ケーキなどあぶらが多い食事をする機会が増えるかもしれません。あぶらなどの脂質は多くとり続けると、太りすぎの原因となり生活習慣病のリスクが高まります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。

肉類・揚げ物1に
野菜2を目安に！



あぶらの多い料理1皿に野菜2皿、またはあぶらの多い料理1口に野菜2口などを目安に食べるなど食べ方を工夫してみましょう。

なべでたっぷり
野菜をとろう！



冬においしい鍋は、野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃくなどの食物繊維たっぷりの食材も利用してヘルシーな鍋にしましょう。

野菜は体の
おそうじ屋さん



野菜に多いビタミン・無機質(ミネラル)は体の抵抗力を高めてくれます。また食物繊維はあぶらなど脂質の吸収を抑え、うんちのもととなって便秘を予防します。

くだものも
利用しよう！



みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどにもビタミンや食物繊維が豊富です。とくにみかんは薄皮ごと食べるとビタミンCや食物繊維をよりたくさんとることができます。

19日(金) 冬至献立

ごはん・牛乳・牛肉とれんこんの炒め物・かぼちゃのみそ汁・みかん・ミニフィッシュ

冬至は、12月22日頃の1年で昼が1番短く、夜が1番長い日で、季節の節目であり、昔から邪気悪霊がつきやすいとされています。そこで、魔除けの力がある食べ物を食べたり、ゆず湯に入り、健康や幸せを願いました。今年の冬至は、12月22日(月)です。

「ん」のつく食べ物

「ん」は五十音の終わりの文字です。1年の終わりに近い冬至に、なんきん(かぼちゃ)、だいこん、れんこん、こんにゃくのように「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼びこむと言われています。

かぼちゃ



かぼちゃは夏の旬の野菜ですが、冬まで保存できることから、野菜が不足しがちな冬の貴重な栄養源でもありました。

ゆず湯



ゆず湯とは、冬至に入る、ゆずを浮かべたお風呂のことです。寒い冬を無事に過ごし、暖かい春を迎えたいという願いから生まれました。ゆずには、体を温める効果があります。



リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。