

令和7年(2025年)12月分 学校給食献立表

〈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

中学校B 献立
茨木市教育委員会

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						
1 日 (月)	コーンスープ 根菜サラダ	ごはん	米	100	5	2 日 (火)	鶏団子スープ にらまんじゅう	ごはん	米	100	5	3 日 (水)	白玉みそ汁 ほうれん草ソテー ¹ ゆかりのふりかけ	米	100	5				
		牛乳	牛乳	1本(206)	2			牛乳	牛乳	1本(206)	2			牛乳	1本(206)	2				
		大根と豚ひき肉のカレー炒め煮	豚ミンチ肉	70	4			牛肉の炒めもの	牛もも肉(細切り)	50	1			魚の竜田揚げ	ほっけ	1				
		青ねぎ	青ねぎ	0.01	3			玉ねぎ	玉ねぎ	25	4			土しうが	1	4				
		砂糖	砂糖	0.01	3			キャベツ	キャベツ	20	4			酒	1	4				
		みりん	みりん	0.01	3			たけのこ	たけのこ	10	4			濃口しょうゆ	3	5				
		酒	酒	0.01	3			にんじん	にんじん	10	3			でんぶん	10	5				
		薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	0.01	3			ピーマン	ピーマン	5	3			なたね油	3	6				
		濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	0.01	3			みりん	みりん	0.5	3			白玉もち	25	5				
		カレー粉	カレー粉	0.01	3			塩	塩	0.1	3			油揚げ	5	1				
		削り節	削り節	0.05	5			こしょう	こしょう	0.01	5			玉ねぎ	20	4				
		だし汁	だし汁	0.05	5			でんぶん	でんぶん	0.5	6			にんじん	10	3				
		なたねサラダ油	なたねサラダ油	0.05	6			なたねサラダ油	なたねサラダ油	1	6			青ねぎ	5	3				
		鶏もも肉	鶏もも肉	30	1			鶏団子	鶏団子	30	1			みそ	9	1				
		タリーモコーン(缶)	タリーモコーン	40	1			もやし	もやし	20	4			白みそ	3	3				
		玉ねぎ	玉ねぎ	40	1			にんじん	にんじん	10	3			煮干し	3	3				
		にんじん	にんじん	20	3			青ねぎ	青ねぎ	5	3			煮干だし	140	1				
		パセリ(乾燥)	パセリ(乾燥)	0.05	3			薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	5	5			ほうれん草	40	3				
		米粉	米粉	3	3			鶏がらスープ	鶏がらスープ	7	7			ショルダーベーコン	10	1				
		塩	塩	0.6	5			水	水	133	1			しめじ	10	4				
		薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	0.3	6			にらまんじゅう	にらまんじゅう	2個(60)	1			にんじん	10	3				
		さきがきごぼう	さきがきごぼう	20	4			2	2	2	2			濃口しょうゆ	1.5	3				
		れんこん(いちょう切り)	れんこん(いちょう切り)	20	4			3	3	3	3			塩	0.1	6				
		にんじん	にんじん	10	3			4	4	4	4			こしょう	0.01	6				
		卵抜きマヨネーズ	卵抜きマヨネーズ	10	6			5	5	5	5			なたねサラダ油	0.5	6				
		薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	0.3	6			6	6	6	6			ゆかりのふりかけ	1個(0.8)	3				
		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 B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	819	31.4	2.5	340	3.3	273	0.37	0.58	26	3.2
		766	28.9	2.1	287	2.1	308	0.59	0.53	29	5.9	755	32.2	2.9	381	3.5	389	0.39	0.61	25

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			
4 日 (木)	ごぼう入りみそ汁 わかめのチヨレギサラダ 固形チーズ	ごはん	米	100	5	5 日 (金)	鶏肉の野菜炒め	ごはん	米	100	5	8 日 (月)	五目スープ ポテトサラダ	ごはん	米	100	5
		牛乳	牛乳	1本(206)	2			牛乳	牛乳	1本(206)	2			牛乳	1本(206)	2	
		トンテキ	豚肩ロース肉(厚切り)	80	1			春巻き	春巻き	2本(70)	4			鶏肉のマーマレード	80	1	
		酒	酒	0.1	1			なたね油	なたね油	3	6			マーマレード	8	5	
		こしょう	こしょう	0.01	4			春雨	春雨	25	1			砂糖	0.8	5	
		にんにく	にんにく	0.01	4			白菜	白菜	5	4			酒	3	3	
		ケチャップ	ケチャップ	0.4	2			にんじん	にんじん	10	3			濃口しょうゆ	3	3	
		トマトカツソース	トマトカツソース	0.3	5			もやし	もやし	10	4			塩	0.1	6	
		砂糖	砂糖	0.2	2			青ねぎ	青ねぎ	5	3			五目スープ	10	1	
		みりん	みりん	0.2	2			土しうが	土しうが	0.5	4			ショルダーベーコン	30	1	
		酒	酒	0.1	1			にんにく	にんにく	0.1	2			玉ねぎ	30	4	
		薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	0.2	2			カットわかめ	カットわかめ	0.2	2			たけのこ	10	4	
		ごぼう	ごぼう	10	4			酒	酒	1	2			にんじん	10	3	
		にんじん	にんじん	12	5			薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	0.2	2			濃口しょうゆ	5	3	
		青ねぎ	青ねぎ	10	3			にんじん	にんじん	0.1	2			塩	0.01	5	
		みそ	みそ	5	3			白みそ	白みそ	0.2	2			五目スープ	140	1	
		煮干し	煮干し	3	3			煮干し	煮干し	0.2	2			だし汁	140	1	
		140	140	140	140			鶏肉	鶏肉	30	1			にら	5	3	

