

令和8年(2026年)2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		
2 日 (月)	ごはん			米		100		5		
	牛乳			牛乳		1本(206)		2		
	じゃがいもの煮物			じゃがいも 鶏もも肉 玉ねぎ さやいんげん 砂糖 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ だし汁		45 30 25 40 5 2 3 2 20		5 1 4 3 5		
	ちゃんぽん風スープ			豚もも肉 米粉 かまぼこ かき にんじん 薄口しょうゆ 塩 ご出だし まよ		20 8 10 20 10 1 2 0.01 140		1 5 4 3 6		
	和風サラダ			ハム 大根 にんじん 糸切り昆布 砂糖 酢 濃口しょうゆ 塩 ごしょう なたねサラダ油		10 30 15 0.5 0.5 1 2 0.01 1.2		1 4 3 2 5 6		
	ゼリー			白桃ゼリー		1個(60)		5		
	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 β胡萝卜素当量 μgB1 mgB2 mgC mg			食物繊維 g	
	778	33.6	3.1	312	22	268	0.63	0.58	40	8.5

5 日 (木)	ごはん				米				100				5			
	牛乳				牛乳				1本(206)				2			
	キーマカレー				豚ミンチ肉 土しょうが にんにく 塩 ごしょう レンズ豆(ゆで) 玉ねぎ にんじん ピーマン ケチャップ ウスターソース カレー粉 米粉 なたねサラダ油				60 0.5 0.5 0.5 0.01 15 50 15 15 15 1 1 1 0.5				1 4 4 3 5 3 3 6			
	白菜スープ				卵 白菜 にんじん 青ねぎ 薄口しょうゆ ごしょう でんぶん 削り節 だし昆布 だし汁				20 30 10 5 5 0.01 0.5 2 0.2 140				1 4 3 3 5			
	ごぼうサラダ				ささみ ささぎ さやいんげん 砂糖 塩 ごしょう 卵抜きマヨネーズ 酢				20 15 10 0.5 0.2 0.01 8 0.5				1 4 3 5 6			
	807	39.3	3	310	3.4	326	0.87	0.65	21	5.9						

6 日 (金)	ごはん				米				100				5			
	牛乳				牛乳				1本(206)				2			
	チキン南蛮				鶏もも肉(皮つき) 土しょうが 酒 濃口しょうゆ でんぶん なたね油 砂糖 みりん 酢 濃口しょうゆ 水				80 0.3 1 1 14 4 3.5 0.5 3.5 3.5 1				1 4 5 6 5			
	ノンエッグタルタルソース				ノンエッグタルタルソース				1個(8)				6			
	かぶのみそ汁				かぶ 油揚げ にんじん 青ねぎ カットわかめ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし				30 5 10 5 0.2 9 3 3 140				4 1 3 3 2 1 1 6			
	炒めビーフン				ビーフン ハム もやし チンゲンサイ にんじん 濃口しょうゆ 塩 ごしょう なたねサラダ油				10 15 30 20 10 3 0.1 0.01 1				5 1 4 3 3 6			
	898	36.3	3.8	388	3.3	296	0.46	0.58	28	3.2						

9 日 (月)	ごはん				米				100				5			
	牛乳				牛乳				1本(206)				2			
	きのこたつぷり肉豆腐				えのきたけ エリンギ しめじ 牛肩ロース肉 焼き豆腐(冷凍) 糸こんにゃく 白ねぎ 青ねぎ 砂糖 酒 みりん 濃口しょうゆ なたねサラダ油				20 10 10 30 50 20 15 5 2 1 5 1				4 4 1 1 1 4 5 6			
	魚の照り焼き				さわら 砂糖 みりん 酒 濃口しょうゆ				1切(70) 1 2 1 3				1 5			
	大根の甘酢和え				大根 にんじん 豆苗 砂糖 薄口しょうゆ 酢				30 10 5 1 0.7 1.5				4 3 3 5			
	792	38.3	1.7	356	3.2	185	0.39	0.76	14	4.2						

10 日 (火)	ごはん				米				100	5
	牛乳				牛乳				1本(206)	2
	鯨ノルウェー風				くじら				70	1
					土しょうが				1	4
					酒				1	
					濃口しょうゆ				3	
					でんぶん				14	5
					なたね油				3.5	6
					ケチャップ				6	
					ウスターソース				3.5	
白玉みそ汁					砂糖				2.5	5
					水				10	
					でんぶん				0.2	5
					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	
豚肉と野菜の炒めもの					煮干し				3	
					煮干しだし				140	
					豚もも肉				20	1
					土しょうが				0.3	4
					塩				0.1	
					ごしょう				0.01	
					玉ねぎ				30	4
					もやし				20	4
					たけのこ				10	4
					にんじん				10	3
ブロッコリーとコーンの炒めもの					チンゲンサイ				10	3
					白ごま				1	6
					白みり				1	
					濃口しょうゆ				3	
					なたねサラダ油				6	
					ごま油				0.5	6
836	41.6	3.4	384	4.7	254	0.48	0.61	14	3.5	

12 日 (木)	ごはん				米				100	5
	牛乳				牛乳				1本(206)	2
	肉じゃが				豚肩ロース肉				30	1
					じゃがいも				45	5
					糸こんにゃく				15	
					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	
魚のゆうあん焼き					濃口しょうゆ				4	
					薄口しょうゆ				2	
					出し削り				2	
					だし汁				20	
					なたねサラダ油				1	6
					めばる				1切(70)	1
					酒				2	
					塩				0.1	
					ゆず果汁				0.2	4
					砂糖				1.5	5
ブロッコリーとコーンの炒めもの					みりん				2	
					濃口しょうゆ				3	
					水				5	
					ブロッコリー				30	3
					ホールコーン				10	4
					薄口しょうゆ				1	
					塩				0.1	
					ごしょう				0.01	
					なたねサラダ油				0.5	6
775	37.9	2.1	288	2.7	259	0.57	0.79	61	8.1	

13 日 (金)	コッペパン				コッペパン				1食(119)	5
	牛乳				牛乳				1本(206)	2
	ミルメーク				ミルメーク(ココア)				1個(8)	5
	白いんげん豆のクリームシチュー				白いんげん豆				20	1
					ショルダーベーコン				20	1
					じゃがいも				30	5
					玉ねぎ				40	4
					にんじん				20	3
					パセリ(乾燥)				0.03	3
					牛乳				30	2
米粉のチキンカツ					小麦粉				5	5
					バター				2	6
					なたねサラダ油				2	
					塩				0.6	
					ごしょう				0.01	
					ポークスープ				2.3	
					水				68	
					なたねサラダ油				1	6
キャベツの甘酢炒め					米粉のチキンカツ				1個(50)	1
					なたね油				9	6
					キャベツ				50	4
					にんじん				15	3
					砂糖				1	5
					酢				1	
					濃口しょうゆ				1.5	
					なたねサラダ油				0.5	6
885	33.4	3.1	393	1.5	379	0.54	0.74	48	7.9	

16 日 (月)	ごはん				米		100		5
	牛乳				牛乳		1本(206)		2
	石狩なべ				鮭(角切り)		30	1	
					豆腐(冷凍)		35	1	
					油揚げ		5	1	
					大根		30	4	
					白菜		30	4	
					青ねぎ		10	3	
					にんじん		10	3	
					薄口しょうゆ		2.5	7	
16 日 (月)	こんにゃくソテー				糸こんにゃく		40	1	
					焼き豚		20	4	
					土しょうが		0.5	3	
					小松菜		25	3	
					にんじん		15	3	
					白ごま		0.5	6	
					砂糖		0.5	5	
					酒		1	2	
					濃口しょうゆ		0.5	6	
					なたねサラダ油		0.5	6	
16 日 (月)	もやしの和え物				もやし		50	4	
					さしみフレーク		20	1	
					みつば		3	3	
					砂糖		2	5	
					濃口しょうゆ		3	3	
17 日 (火)	ごはん				米		100		5
	牛乳				牛乳		1本(206)		2
	菊菜と豆腐の炒めたん				菊菜		20	3	
					豆腐(冷凍)		80	1	
					牛もも肉		20	1	
					土しょうが		0.5	4	
					塩		0.1	4	
					こしょう		0.01	4	
					玉ねぎ		40	4	
					にんじん		15	3	
17 日 (火)	かきたま汁				卵		20	1	
					かまぼこ		10	1	
					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	140	
17 日 (火)	にらまんじゅう				にらまんじゅう		2個(60)		1
18 日 (水)	ごはん				米		100		5
	牛乳				牛乳		1本(206)		2
	ヤンニョムチキン				鶏もも肉(皮つき)		80	1	
					酒		2	2	
					塩		0.3	0.01	
					こしょう		12	5	
					でんぷん		3	6	
					なたね油		0.1	4	
					にんにく		5	5	
					ケチャップ		1	5	
18 日 (水)	米粉めんのスープ				米粉めん		8	5	
					豚もも肉		10	4	
					玉ねぎ		20	1	
					チンゲンサイ		20	3	
					にんじん		10	3	
					にら		5	3	
					薄口しょうゆ		5	5	
					こしょう		0.01	2	
					出し削り		2	2	
					だし汁		140	140	
18 日 (水)	ほうれん草のり和え				ほうれん草		40	3	
					しめじ		10	4	
					にんじん		10	3	
					のりの佃煮		7	2	
736	37.1	3.2	426	3.6	350	0.52	0.6	35	5.5
813	30.9	2.9	450	4	416	0.46	0.62	18	3.9
799	33.1	2.3	302	3.4	457	0.46	0.65	28	3.6

令和8年(2026年)2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
19日(木)	菜っぱごはん	米 乾燥大根葉	100 3	5 3
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	さばのソース煮	さば しょうが 土ウスターソース 砂糖 酒 濃口しょうゆ 水	1切(70) 1 6 3 6 4.5 8	1 4 5 5 5 8
	豆腐のみそ汁	豆腐(冷凍) 油揚げ 玉ねぎ 青ねぎ カットわかめ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	30 5 20 5 0.2 10 3 3 140	1 1 4 3 2 1 1 1 6
	春雨のさっぱり炒め	春雨 鶏もも肉 チンゲンサイ もやし 玉ねぎ にんじん 砂糖 酢 濃口しょうゆ なたねサラダ油	10 15 30 30 20 10 0.5 1.5 4 1	5 1 3 4 4 3 5 5 4 6
	エネルギー	たん白質 g	36.3	909
	食塩相当量	g	4.9	
	カルシウム	mg	441	
	鉄	mg	3.9	
	ビタミン	ナトリウム当量 μg	282	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
20日(金)	クロワッサン	クロワッサン	1食(97)	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	米粉のビーフシチュー	牛肩ロース肉(角切り) 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 マッシュルーム パセリ(乾燥) 米粉 水 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 濃口しょうゆ ポークスープ 水 なたねサラダ油	30 0.1 0.5 0.01 1 50 50 20 5 0.03 5 15 10 10 2 1 2.3 68 1	1 4 4 5 4 3 3 5 6
	れんこんチップス	れんこん なたね油 塩	70 3.5 0.2	4 6
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー 砂糖 酢 薄口しょうゆ 塩 こしょう なたねサラダ油	35 0.5 1.5 2 0.2 0.01 1.2	3 5
	エネルギー		759	
	たん白質		24.7	
	食塩相当量		3.3	
	カルシウム		309	
	鉄		2.2	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
24日(火)	ごはん	米	100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	八宝菜	豚もも肉 土しょうが 塩 こしょう むきえび 酒 うずら卵 白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ 干しいたけ 濃口しょうゆ でんぶ なたねサラダ油	30 0.5 0.1 0.01 20 0.5 20 40 30 15 10 10 1 4 1 1	1 4 1 1 1 1 1 4 3 4 3 4 5 6
	肉団子のもち米蒸し	肉団子のもち米蒸し	2個(56)	1
	もやしの甘酢和え	もやし にんじん 砂糖 酢 濃口しょうゆ	50 15 1.2 1.2 1.2	4 3 5
	エネルギー		754	
	たん白質		32.5	
	食塩相当量		1.9	
	カルシウム		307	
	鉄		2.7	
	ビタミン		417	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
25日(水)	ごはん	米	100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	おでん煮	鶏もも肉 ごぼう じゃがいも こんにゃく(角切り) 大根 砂糖 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 出し だし汁	30 20 40 20 40 2 1 3 2 2 40	1 1 5 4 5 5 3 3 2 1
	白菜のみそ汁	白菜 油揚げ にんじん 青ねぎ カットわかめ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	40 5 10 5 0.2 9 3 3 140	4 1 3 3 2 1 1 1 6
	ひとくちかき揚げ	玉ねぎ ささがき ごぼう にんじん あおさ 塩 小麦粉 でんぶ 水 なたね油	20 15 10 0.1 0.3 12 5 5 19	4 3 3 2 2 5 5 5 6
	エネルギー		888	
	たん白質		28.1	
	食塩相当量		3	
	カルシウム		401	
	鉄		3.3	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
26日(木)	ごはん	米	100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	キムチビビンバ	白菜のキムチ 豚もも肉 糸こんにゃく 濃口しょうゆ 小松菜 大根 青ねぎ 白ごま 砂糖 濃口しょうゆ なたねサラダ油 ごま油	20 40 15 0.5 15 30 2 1 1.5 2.5 0.5 0.3	4 1 4 5 3 4 3 5 5 6 6
	トックスープ	トック 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 こしょう 出し だし汁	20 10 30 10 10 5 5 2 140	5 1 4 4 3 3 3 3 6
	れんこんサラダ	れんこん(いちょう切り) にんじん 卵抜きマヨネーズ 酢	40 10 8 0.5	4 3 6
	エネルギー		746	
	たん白質		29.1	
	食塩相当量		2.7	
	カルシウム		332	
	鉄		2.7	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
27日(金)	ごはん	米	100	5
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
	米粉のチキンカレー	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 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 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 0.7 6 15 5 3 3 3 0.8 3.5 67 1	1 4 4 1 1 5 4 3 3 5 6 5 6
	ボロニアカツ	ボロニアカツ なたね油	1個(50) 9	1 6
	ヨーグルトあえ	プレーンヨーグルト 黄桃(缶) りんご(缶)	20 30 30	2 4 4
	エネルギー		847	
	たん白質		26.6	
	食塩相当量		2.5	
	カルシウム		286	
	鉄		4.5	

Let's eat !!

このマークの献立は卵(鶏・うずら)除去食の日です。

5日(木) 白菜スープ(鶏卵)
17日(火) かきたま汁(鶏卵)
24日(火) 八宝菜(うずら卵)

このマークの献立は牛乳(おかず)・乳製品除去食の日です。

13日(金) 白いんげん豆のクリームシチュー(牛乳・バター)
27日(金) ヨーグルトあえ(ヨーグルト)

かぜ予防をしましょう

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどに入っ
て炎症を起こすさまざまな症状の総称です。
かぜをひかないよう、日ごろから手洗いやう
がいをを行い、十分な睡眠と栄養をとりましょ

今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気

水分
めん類

発熱すると水分と
エネルギーがたくさ
ん消費されます。水
分やエネルギー源と
なるごはんやめん類
などをとりましょ

鼻水・鼻づまり

汁物
スープ

温かい汁物や発汗、
殺菌作用のあるねぎ
やしょうがで体を温
めましょう。ビタミ
ンAを多く含む食品
もとりましょ

せき・のどの痛み

アイス
クリーム
ゼリー

のどに刺激のある
ものは避け、のどご
しのよいゼリーやプ
リン、アイスクリー
ムなどでエネルギー
を補給しましょ

下痢・吐き気

おかゆ
スープ

胃腸が弱っている
ので消化のよいおか
ゆや雑炊、スープな
どにしましょ。ま
た、味が濃いものは
避けましょ

今月の行事食

節分献立 3日(火)

ごはん・牛乳・いわしフライ・かす汁
小松菜とハムの炒め物・福豆

節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のこと
でしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりま
した。節分に自分の年齢に1たした数の炒り豆を食べると、
元気に長生きできるといわれています。冬の枝に焼いた鰯
(いわし)の頭をさした魔よけの飾りのことを「やいかがし
(焼嗅)」や「ひいらぎいわし(柊
鰯)」といい、玄関の外に飾りま
す。これには、豆まきと同様に、
鬼(病気や災い)を追い払うとい
う意味があります。

また、大阪では昔から節分の
日にその年の縁起が良い方角(恵
方)を向き、“福が逃げないよ
うに”太い巻き寿司(恵方巻)を無
言で丸かぶりする風習があります。
今年の方角は「南南東」です。



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。