

令和8年(2026年)2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						
2日 (月) (節分献立)	ごはん				米		100		5						
	牛乳				牛乳		1本(206)		2						
	いわしフライ				いわしフライ なたね油		1個(60) 9		1 6						
	とんかつソース				とんかつソース(300g)		クラス1本								
	かす汁				豚もも肉 油揚げ こんにゃく(短冊) 大根 にんじん 青ねぎ 酒かす 薄口しょうゆ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし		10 5 25 30 10 5 3 2 5 2 3 140		1 1 4 3 3 3 1 1 3 6						
	小松菜とハムの炒め物				小松菜 ハム オイスターソース 塩 こしょう なたねサラダ油		40 15 0.5 0.1 0.01 0.5		3 1 5 1 6						
	福豆				福豆		1袋(5)		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 β-胡萝卜素 μg			B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g			
	798	33.7	2.9	460	4.7	265	0.49	0.64	31	4.4					
	実施日	献立名			食品名				1人分量(g)				食品群		
3日 (火)	ごはん			米				100				5			
	牛乳			牛乳				1本(206)				2			
	野菜のトマトソース煮			牛肩ロース肉 塩 こしょう マカロニ じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー ケチャップ トマトピューレ トンカツソース ウスターソース 砂糖 濃口しょうゆ なたねサラダ油				25 0.3 0.01 10 40 50 10 10 8 7 2 1 0.5 0.5 1				1 5 5 4 3 3 8 7 2 1 5 5 6			
	海藻サラダ			海藻ミックス ホールコーン キャベツ にんじん 砂糖 酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう なたねサラダ油				0.6 10 30 10 0.5 1 1.5 0.1 0.01 1				2 4 4 3 5 6			
	かぼちゃグラタン			かぼちゃグラタン				1個(60)				3			
	873	22.7	1.8	423	9.2	270	0.35	0.47	50	10.4					
	実施日	献立名				食品名				1人分量(g)				食品群	
	4日 (水)	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 しょうゆ レンズ豆(ゆで) 玉ねぎ 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 0.5				1 4 4 4 1 1 3 3 5 6	
白菜スープ				卵 白菜 にんじん 青ねぎ 薄口しょうゆ ごぼう 削り節 だし昆布 だし汁				20 30 10 5 0.01 0.5 2 0.2 140				1 4 3 3 5 5			
ごぼうサラダ				ささみフレーク ささがきごぼう さやいんげん 砂糖 塩 こしょう 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 2 8 6			
807		39.3	3	310	3.4	326	0.87	0.65	21	5.9					



令和8年(2026年)2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
19日 (木)	クロワッサン	クロワッサン	1食(97)	5	20日 (金)	ごはん	米	100	5	24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
	米粉のビーフシチュー	牛肩ロース肉(角切り)にんにく	30	1		八宝菜	豚もも肉	30	1		おでん煮	鶏もも肉	30	1
		しょうゆ	0.1	4			土しょうが	0.5	4			ごぼう天	20	1
		赤ワイン	0.01	1			塩	0.1	4			じゃがいも	40	5
		玉ねぎ	50	5			こしょう	0.01	1			こんにゃく(角切り)	20	5
		にんじん	50	4			むきえび	20	1			大根	40	4
		マッシュルーム	20	5			酒	0.5	1			砂糖	2	5
		パセリ(乾燥)	0.03	3			うずら卵	20	1			みりん	1	3
		米粉	5	5			白菜	40	4			濃口しょうゆ	3	2
25日 (水)	れんこんチップス	れんこん	70	4	26日 (木)	肉団子のもち米蒸し	肉団子のもち米蒸し	2個(56)	1	27日 (金)	すまし汁	鶏むね肉	10	1
		なたね油	3.5	6		もやしの甘酢和え	もやし	50	4			玉ねぎ	20	4
		塩	0.2	6			にんじん	15	3			えのきたけ	10	4
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー	35	3			砂糖	1.2	5			にんじん	10	3
		砂糖	0.5	5			酢	1.2	1			みつば	3	3
		酢	1.5	2			濃口しょうゆ	1.2	1			カットわかめ	0.2	2
		薄口しょうゆ	2	3			水	67	6			薄口しょうゆ	5	5
		塩	0.2	1			なたねサラダ油	1	6			削り節	2	2
		しょうゆ	0.01	1								だし昆布	0.2	2
		なたねサラダ油	1.2	6								だし汁	140	140
エネルギー kcal 759 たん白質 g 24.7 食塩相当量 g 3.3 カルシウム mg 309 鉄 mg 2.2 ビタミン B1 mg 0.45 B2 mg 0.62 C mg 106 食物繊維 g 11.1					754 32.5 1.9 307 2.7 417 0.64 0.62 22 4.1					888 28.1 3 401 3.3 243 0.34 0.5 31 8.5				

25日 (水)	ごはん	米	100	5	26日 (木)	ごはん	米	100	5	27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
	キムチビビンバ	白菜のキムチ	20	4		米粉のチキンカレー	鶏もも肉	30	1		豚肉のしょうが炒め	豚肩ロース肉	70	1
		豚もも肉	40	1			土しょうが	0.1	4			酒	1	1
		糸こんにゃく	15	1			にんにく	0.1	4			薄口しょうゆ	1	1
		濃口しょうゆ	0.5	1			塩	0.01	1			玉ねぎ	20	4
		小松菜	15	3			こしょう	0.01	1			土しょうが	0.5	4
		大根	30	4			赤ワイン	1	5			みりん	1	1
		青ねぎ	2	3			じゃがいも	50	5			濃口しょうゆ	3.5	5
		白ごま	1	5			玉ねぎ	50	4			でんぶん	0.3	5
25日 (水)	トックスープ	砂糖	1.5	5	26日 (木)	ポロニアカツ	ポロニアカツ	1個(50)	1	27日 (金)	肉信田のうま煮	肉入り信田	1個(50)	1
		濃口しょうゆ	2.5	6			なたね油	9	6			砂糖	2.5	5
		なたねサラダ油	0.5	6		ヨーグルトあえ	プレーンヨーグルト	20	2			みりん	1	1
		ごま油	0.3	6			黄桃(缶)	30	4			濃口しょうゆ	2.5	5
		トック	20	5			りんご(缶)	30	4			削り節	0.5	5
		ショルダーベーコン	10	1								だし汁	30	30
		玉ねぎ	30	4										
		えのきたけ	10	4										
		にんじん	10	3										
		青ねぎ	5	3										
746 29.1 2.7 332 2.7 276 0.75 0.57 44 4.6					847 26.6 2.5 286 4.5 247 0.32 0.49 23 7.4					813 36.4 2.9 294 2.5 209 0.76 0.63 8 2.9				

Let's eat !!

このマークの献立は卵(鶏・うずら)除去食の日です。  
4日(水) 白菜スープ(鶏卵)  
16日(月) かきたま汁(鶏卵)  
20日(金) 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。  
12日(木) 白いんげん豆のクリームシチュー(牛乳・バター)  
26日(木) 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う。

今年のかぜを  
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

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

教えて！うがいマン

ぼくはうがいマン  
うがいは2種類あるって  
知ってる？

口の中のバイキンを  
洗い流す  
ブクブクうがい

あ、のどの奥の  
バイキンを  
洗い流す  
ガラガラうがい

今日から君も  
うがいの達人！

かぜ予防には2つの  
うがいをしよう！

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  
などをとりましょう。

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  
もとりましょう。

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  
を補給しましょう。

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  
どにしましょう。ま  
た、味が濃いものは  
避けましょう。

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。