

令和8年(2026年)4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	
10日(金)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	
	牛乳	牛乳	1本(206)	2	
	鶏肉のから揚げ	鶏もも肉(皮つき) 土しよが にんにく 酒塩 こしょう でんぷん なたね油	80 0.2 0.2 1 0.5 0.01 12 4	1 4 4 4 5 6	
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	30 5 25 10 5 9 3 3 140	5 1 4 3 3 1 1 1 4	
	つば漬け和え	つば漬け キャベツ きゅうり にんじん 塩	15 30 15 5 0.1	4 4 4 3 3	
	エネルギー kcal	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg	32.7 2.9 376	鉄 mg ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g	3.1 230 0.37 0.51 33 6.1

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群	
13日(月)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	
	牛乳	牛乳	1本(206)	2	
	ビビンバ	豚もも肉 ほうれん草 たけのこ にんじん 青ねぎ にんにく 白ごま 砂糖	50 30 10 10 3 0.3 1 2	1 3 4 3 3 4 6 5	
	トックスープ	トック 玉ねぎ にんじん にら 薄口しょうゆ こしょう 出し削り だし汁	20 20 10 5 5 0.01 2 140	5 4 3 3 5 5 6 1	
	蒸しシューマイ	シューマイ	3個(54)	1	
	エネルギー kcal	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg	34.7 2.5 290	鉄 mg ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g	2.7 349 0.92 0.63 19 3.2

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群	
14日(火)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 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 土しよが にんにく カレー粉 塩 しょうゆ 赤ワイン じゃがいも 玉ねぎ にんじん 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 なたねサラダ油	30 0.1 0.1 0.7 1 0.01 1 50 20 6 15 5 3 3 3 0.8 2.3 68 1	1 4 4 4 1 5 4 3 5 6 6	
	米粉の白身魚フライ	米粉白身魚フライ なたね油	1個(60) 7.5	1 6	
	海藻サラダ	海藻ミックス キャベツ ホールコーン 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	1 20 10 7 0.5 1 1.5 0.1 0.01 1	2 4 4 3 5 1 5 6 6	
	エネルギー kcal	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg	28.6 3.4 287	鉄 mg ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g	2.7 296 0.5 0.53 31 8.1

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群	
15日(水)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	
	牛乳	牛乳	1本(206)	2	
	鶏肉の卵抜き マヨネーズ焼き	鶏もも肉 にんにく 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ	80 0.1 0.1 0.01 10	1 4 4 6	
	白玉みそ汁	白玉もち 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	25 5 20 10 5 9 3 3 140	5 1 4 3 3 1 1 1 4	
	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 1 3 6	
	エネルギー kcal	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg	37.3 2.8 414	鉄 mg ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g	3.8 274 0.47 0.61 31 2.7

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群	
16日(木)	食パン	食パン	1食(108)	5	
	牛乳	牛乳	1本(206)	2	
	ビーフポテト	牛もも肉 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ(乾燥) ケチャップ ウスターソース なたねサラダ油	45 0.4 0.01 70 40 20 0.03 12 2.4 1	1 1 5 4 3 3 3 6	
	コーンスープ	鶏もも肉 塩 白ワイン クリームコーン(缶) ホールコーン 玉ねぎ にんじん 米粉 水 こしょう 鶏がらスープ 水 なたねサラダ油	20 0.6 1 30 20 20 15 3 10 0.01 5 95 1	1 1 4 4 4 3 5 5 6	
	ごぼうサラダ	ささがきごぼう ハム ほうれん草 ごまドレッシング	40 10 10 8	4 1 3 6	
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	1個(15)	5	
	エネルギー kcal	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg	36.1 3.5 328	鉄 mg ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g	2.8 378 0.51 0.69 42 16.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群	
17日(金)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 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 土しよが にんにく 砂糖 酒 酢 濃口しょうゆ 豆板醤 水	1 2 1 0.5 3.6 1.8 2.4 5.4 0.1 18	1 3 4 4 5 5 6	
	豆腐のすまし汁	豆腐(冷凍) 玉ねぎ えのきたけ にんじん みつば 薄口しょうゆ 削り節 出し昆布 だし汁	25 20 10 10 3 5 2 0.2 140	1 4 4 3 3 5 2 2 6	
	キャベツのゆかり和え	キャベツ にんじん カットわかめ ゆかり 薄口しょうゆ	30 10 0.1 0.4 0.7	4 3 2 3	
	ゼリー	みかんゼリー	1個(40)	5	
	エネルギー kcal	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg	30.1 2.5 301	鉄 mg ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g	2.3 291 0.39 0.68 68 2.7

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群	
20日(月)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 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 こしょう でんぷん なたね油 青ねぎ 土しよが 白ごま 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 5	1 4 5 6	
	野菜炒め	鶏もも肉 土しよが 塩 こしょう キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん 干ししいたけ 濃口しょうゆ でんぷん なたねサラダ油	20 0.5 0.1 0.01 30 30 20 10 10 0.5 3.5 1 1	1 4 4 4 4 4 3 4 4 5 6	
	シャインマスカット ゼリーミックス	フルーツゼリー(マスカット) パイナップル(缶) みかん(缶)	30 30 30	5 4 4	
	エネルギー kcal	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg	36.3 1.7 341	鉄 mg ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g	5.5 206 1.03 0.62 61 3.2

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群	
21日(火)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	
	牛乳	牛乳	1本(206)	2	
	牛肉とさやいんげんの しょうが炒め	牛もも肉 土しよが さやいんげん ちくわ つき赤こんにゃく 砂糖 みりん 濃口しょうゆ なたねサラダ油	40 0.5 25 15 10 1 1 0.5 0.5	1 4 3 1 5 5 6	
	いももちのみそ汁	いももちボール 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	30 5 20 10 10 9 3 3 140	5 1 4 3 3 1 1 1 4	
	鶏の炒り煮	鶏もも肉 乱切りごぼう たけのこ にんじん 砂糖 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 出し削り だし汁 なたねサラダ油	30 20 10 10 1 1 2 1 1 15 1	1 4 3 3 5 5 6	
	エネルギー kcal	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg	36.4 3.2 380	鉄 mg ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g	11.5 246 0.34 0.58 11 4.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群	
22日(水) [宮崎県]	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	
	牛乳	牛乳	1本(206)	2	
	チキン南蛮	鶏もも肉(皮つき) 土しよが 酒 濃口しょうゆ でんぷん なたね油 砂糖 みりん 酢 濃口しょうゆ 水	80 0.3 1 1 12 4 3.5 0.5 3.5 3.5 1	1 4 5 6	
	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	
	米粉めんのすまし汁	米粉めん かまぼこ(千切り) 玉ねぎ えのきたけ にんじん みつば 薄口しょうゆ 削り節 出し昆布 だし汁	7 10 20 10 10 3 5 2 0.2 140	5 4 4 3 3 3 5 2 2 6	
	もやし中華和え	もやし にんじん 白ごま 砂糖 酢 濃口しょうゆ ごま油	50 10 0.5 2 2 2 0.3	4 3 6 5 6	
	エネルギー kcal	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg	32.2 3 279	鉄 mg ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g	2.2 263 0.35 0.55 11 2.8

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群	
23日(木)	コッペパン	コッペパン	1食(119)	5	
	牛乳	牛乳	1本(206)	2	
	ミルク	ミルク(コーヒー)	1個(5)	5	
	ポークチャップ	豚もも肉(厚切り) 塩 こしょう 赤ワイン 玉ねぎ マッシュルーム パセリ(乾燥) ケチャップ ウスターソース なたねサラダ油	70 0.1 0.01 1 30 5 0.03 10 1.5 0.5	1 4 4 3 4 3 6	
	野菜スープ	玉ねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ こしょう 出し削り だし汁	30 15 10 5 5 0.01 2 140	4 3 4 3 5 5 6	
	コーングラタン	コーングラタン	1個(60)	4	
	エネルギー kcal	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg	37.6 3 534	鉄 mg ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g	10.5 356 1.29 0.97 44 9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群	
24日(金)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	
	牛乳	牛乳	1本(206)	2	
	さわらの竜田揚げ	さわら 土しよが 酒 濃口しょうゆ でんぷん なたね油	1 1 1 3 10 3	1 4 5 6	
	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ 油揚げ じゃがいも もやし 青ねぎ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	30 5 20 10 5 9 3 3 140	4 1 4 3 3 1 1 1 4	
	和風サラダ	ハム キャベツ にんじん きゅうり 糸切り昆布 砂糖 酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう なたねサラダ油	10 20 15 10 0.5 0.5 1.5 2 0.2 0.01 1.2	1 4 3 4 2 5 6	
	のり佃煮	のり佃煮	1個(10)	2	
	エネルギー kcal	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg	33.6 3.2 378	鉄 mg ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g	3.8 220 0.4 0.65 28 5.1

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群	
27日(月)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	
	牛乳	牛乳	1本(206)	2	
	鶏とこんにゃくの さっぱり煮	鶏もも肉(皮つき) にんにく 砂糖 酢 濃口しょうゆ こんにゃく(角切り)	70 0.1 2 4 4 30	1 4 5	
	五目スープ	シヨルダールベーコン 玉ねぎ えのきたけ たけのこ にんじん にら 薄口しょうゆ こしょう でんぷん 削り節 だし汁	15 30 10 10 10 5 5 0.01 0.5 2 140	1 4 4 3 3 3 5 5	
	肉信田のうま煮	肉入り信田 砂糖 みりん 濃口しょうゆ 削り節 だし汁	1 2.5 1 2.5 0.5 30	1 5	
	エネルギー kcal	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg	36 3.2 307	鉄 mg ビタミン B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g	2.7 237 0.44 0.6 14 3.6

令和8年(2026年)4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
28日(火)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5
		牛乳	1本(206)	2
	肉じゃが	牛肩ロース肉	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	3	3
		砂糖	2	5
		みりん	1	
		濃口しょうゆ	4	
		薄口しょうゆ	2	
	だし	2		
	ちくわの天ぷら	ちくわ	2本(50)	1
		小麦粉	7	5
なたね油		10	6	
わかめの和え物	海藻ミックス	1	2	
	春雨	5	5	
	にんじん	10	3	
	砂糖	1.1	5	
	薄口しょうゆ	1.8		
	酢	1.5		

エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
					ナトリウム μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
809	28.2	2.8	283	3	300	0.3	0.49	19	7.1

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
30日(木) (端午の節句献立)	わかめごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5
		わかめごはんの素	2.5	2
	牛乳	牛乳	1本(206)	2
		魚の塩こうじ焼き	1切(70)	1
	えのきたけのすまし汁	赤魚	5	
		塩こうじ	5	
		えのきたけ	10	4
	はりはり漬け	豆腐(冷凍)	25	1
		油揚げ	5	1
		にんじん	10	3
		青ねぎ	5	3
		薄口しょうゆ	5	
		削り節	2	
		だし	140	
	かしわもち	切り干し大根	4	4
きざみたくあん		7.5	4	
きゅうり		10	4	
かしわもち	砂糖	1	5	
	酢	1		
	濃口しょうゆ	0.6		
	かしわもち	1個(25)	5	
	だし汁	140		

エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
					ナトリウム μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
732	34.1	3	337	2.7	171	0.36	0.66	8	3.6

テーマを設けた献立 日本の味めぐり

今年度より年度ごとにテーマを設け、毎月テーマにちなんだ献立を取り入れます。
2026年度のテーマ「日本の味めぐり」
日本全国の郷土料理やご当地料理を給食に取り入れ、日本各地の味をめぐります。
4月22日(水)【宮崎県】チキン南蛮
宮崎県延岡市が発祥の料理です。洋食店のまかない料理であった「鶏からあげの甘酢漬け」がもとになっているそうです。甘酢ダレで食べるシンプルなものタルタルソースをたっぷりかけるスタイルのものがあります。

30日(木) 端午の節句献立「柏餅」

5月5日は「端午の節句」です。「子どもの日」ともいわれる行事の日です。
「端午の節句」は奈良時代から続く厄払いの行事で、江戸時代になると「柏餅」を食べる風習が広まりました。やがて「子どもの日」として制定され、子どもの幸福や成長を祝う日となりました。

Let's eat !!



ご入学・ご進級
おめでとうございます!



給食費について

これまで、1食330円で献立を作成していましたが、物価上昇の影響により、令和8年4月から1食360円での提供に変更となります。(生徒の皆さんは無償のままです。)

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



A献立の学校

養精・西・南
東雲・天王・平田

B献立の学校

東・豊川・三島・北
西陵・北陵・太田
彩都西

1日の調理数が最大9000食になるため、食材の安定購入や調理の効率化を目的に市内の中学校をAとBの2つの献立に分けています。献立の内容は、喫食する日は違いますが、AとBともに同じ給食を食べます。

茨木市の 中学校給食について



茨木市中学校給食センター

〒567-0082
茨木市彩都はなだ一丁目3番50号
TEL.072-649-2172

センターで給食を作り、各校に運びます。



●●● 食物アレルギー等の対応 ●●●

- 「ごはん・パン・飲用牛乳」にアレルギーをお持ちの方は、中止対応を行います。
- 「卵(鶏・うずら)」「牛乳(おかず)・乳製品」を基本とした除去食を実施しています。
- 生徒の安全を第一に考え、原因食物を提供するかしないかの「二者択一」を原則的な対応としています。(自己除去や多段階の対応はできません。)
- 給食で提供される食材で「卵(鶏・うずら)」「牛乳(おかず)・乳製品」以外のアレルギーをお持ちの方は、弁当の持参をお願いします。
- 油はなたね油を使用しています。
- 揚げ物にはなたね油を使用し、同じ油を複数回使用します。
- ごま油・オリーブオイルを使用することもあります。

食物アレルギー等で対応が必要な場合は、学校にお申し出ください。食物アレルギー対応にはアレルギー等除去対応申請書、主治医の学校生活管理指導表(アレルギー用)が必要です。
不明な点は茨木市中学校給食センター
(072-649-2172)までお問合せください。

〔主食〕

- ごはん**
- 給食センターで炊飯します。
 - 米は国産米を使用します。
 - 茨木市産の米も一部使用します。
 - 月1回程度、味付けごはんを実施します。
 - 献立の組み合わせによって、ふりかけなどがつきます。
 - 1学期は1年生の米の量を減らしています。(献立の栄養価は2・3年生で表記しています。)

パン

- 月2~3回程度で袋入りのものを使用します。
- 無漂白小麦粉(一等粉)・脱脂粉乳・砂糖・塩イースト・ショートニングの配合を基本に作っています。
- ※今年度より減塩のパンに変更します。
- 保存料などは入っていません。
- パンの種類は、食パン・コッペパン・パーカーパン・オリーブパンなどがあります。
- 献立の組み合わせによってジャムなどがつきます。

〔牛乳〕

- 成分無調整の牛乳です。
- 1本200mLです。
- プラスチックごみ削減のため、ストローレス牛乳パックです。そのためストローはつきません。

〔その他〕

- デザートやチーズなどがつく日もあります。

〔おかず〕

- 主菜・副菜・汁物を基本に1日に3品あります。
- 旬の食材や季節の行事にちなんだ献立を取り入れています。
- 和風だしは「削り節」「出し削り」「昆布」「煮干し」などから取ります。
- カレーやシチューに使うルーは、小麦粉・バター・サラダ油で作っています。また、献立によりルーのかわりに米粉を使用することもあります。(米粉のカレー、米粉のクリームシチューなど)
- ハム、ベーコンやかまぼこ、ちくわなどの加工食品は、可能な限り食品添加物が入っていないものを使用します。
- 調味料で使用する、しょうゆ、みその大豆は、非遺伝子組み換えのものを使用します。
- 肉類や野菜類は基本国産を使用します。使用する食材は、食材ごとに安全性を確認し、選定を行っています。
- 食中毒予防のため、衛生面にも十分配慮しています。



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。