

令和8年(2026年)4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	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															
10日(金)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	13日(月)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	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		牛乳	牛乳	1本(206)	2		牛乳	牛乳	1本(206)	2															
	豚肉のねぎソース炒め	豚肩ロース肉 玉ねぎ 青ねぎ 白ねぎ 砂糖 酒 みりん 濃口しょうゆ なたねサラダ油	70 30 5 5 1.5 1 1 3 0.5	1 4 3 4 5 1 1 3 6		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 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 1 5 6		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 濃口しょうゆ ごま油 なたねサラダ油	50 30 10 10 3 0.3 1 2 5.5 0.2 1	1 3 4 3 4 4 6 5 6 6															
	豆腐のみそ汁	豆腐(冷凍) 油揚げ 玉ねぎ カットわかめ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	30 5 20 0.2 10 3 3 140	1 4 4 2 1 1 3 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 3 140	5 1 4 3 3 1 1 4		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 3 4 6															
	しろなのキムチ炒め	しろな 白菜のキムチ ちくわ 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	30 10 20 10 0.1 0.5 0.5 1 0.5	3 4 1 3 4 5 5 6		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		蒸しシュウマイ	シュウマイ	3個(54)	1															
	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	808		32.7	2.9	376	3.1	230	0.37	0.51	33	6.1	762	34.7	2.5	290	2.7	349	0.92	0.63	19	3.2

15日(水)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	16日(木)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	17日(金)	食パン	食パン	1食(108)	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															
	米粉のポークカレー	豚肩ロース肉 土しょうが にんにく カレー粉 塩 こしょう 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 水 なたねサラダ油	30 0.1 0.1 0.7 1 0.01 1 50 50 20 6 15 5 3 3 3 0.8 2.3 68 1	1 4 4 4 6 5 4 3 3 6 6		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 3 3 140	5 1 4 3 3 1 1 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 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		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		ゼリー	みかんゼリー	1個(40)	5	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											
	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 1 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	866		28.6	3.4	287	2.7	296	0.5	0.53	31	8.1	747	36.1	3.5	328	2.8	378	0.51	0.69	42	16.9

20日(月)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	21日(火)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	22日(水)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 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															
	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 0.5 3.6 1.8 2.4 5.4 0.1 18	3 3 4 4 5 1 1 3 6		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 土しょうが 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 1 3 3 4 0.5 5	1 1 4 5 6 6 6		野菜炒め	鶏もも肉 土しょうが 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 3 4 4 3 4 4 4 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 1 10 3 5 3 140	5 1 3 3 1											
	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 3 6		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 だし削り だし汁 なたねサラダ油	30 20 10 10 1 1 2 1 15 1	1 4 4 3 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															
	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 6																									
	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	765		29.9	2.5	299	2.3	274	0.37	0.67	19	2.6	768	36.4	3.2	380	11.5	246	0.34	0.58	11	4.9

23日(木) [宮崎県]	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	24日(金)	コッペパン	コッペパン	1食(119)	5	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		牛乳	牛乳	1本(206)	2		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 5 6 5 5 1		ミルク	ミルク(コーヒー)	1個(5)	5		さわらの竜田揚げ	さわら 土しょうが 酒 濃口しょうゆ でんぷん なたね油	1切(60) 1 1 3 10 3	1 4 3 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		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 3		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 5 4 3 1																									
	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 1 4 4 3 3 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		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 5																									
	もやし中華和え	もやし にんじん 白ごま 砂糖 酢 薄口しょうゆ ごま油	50 10 0.5 2 2 3 0.3	4 3 6 5 6		コーングラタン	コーングラタン	1個(60)	4		のりの佃煮	のり佃煮	1個(10)	2																									
	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	835		32.2	3	279	2.2	263	0.35	0.55	11	2.8	813	37.6	3	534	10.5	356	1.29	0.97	44	9	763	33.6	3.2	378	3.8	220	0.4	0.65	28	5.1

令和8年(2026年)4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
28日(火)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5
		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)	70	1
		こんにゃく	0.1	4
		砂糖	2	5
		酢	4	4
		濃口しょうゆ	4	4
	五目スープ	こんにゃく(角切り)	30	3
		ショルダーベーコン	15	1
		玉ねぎ	30	4
		えのきたけ	10	4
		たけのこ	10	4
		にんじん	10	3
		にら	5	3
		薄口しょうゆ	5	5
ごしょう		0.01	5	
でんぷん		0.5	5	
肉信田のうま煮	削り節	2	2	
	だし汁	140	6	
	肉入り信田	1個(50)	1	
	砂糖	2.5	5	
	みりん	1	5	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
30日(木)	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	4
		玉ねぎ	30	4
		にんじん	20	3
	ちくわの天ぷら	さやいんげん	3	3
		砂糖	2	5
		みりん	1	1
		濃口しょうゆ	4	4
		薄口しょうゆ	2	2
		出し削り	2	2
		なたねサラダ油	1	6
		だし汁	20	6
ちくわ		2本(50)	1	
小麦粉		7	5	
わかめの和え物	水	10	6	
	なたね油	6	6	
	海藻ミックス	1	2	
	春雨	5	5	
	にんじん	10	3	

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
					ナイアシン μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
816	36	3.2	307	2.7	237	0.44	0.6	14	3.6

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
					ナイアシン μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
809	28.2	2.8	283	3	300	0.3	0.49	19	7.1

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23日(木) 【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と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。

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ウは、小麦粉・バター・サラダ油で作っています。また、献立によりルウ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。

