

令和8年(2026年)5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						
1日 (金)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5						
	牛乳	牛乳	1本(206)	2						
	豚肉のしょうが炒め	豚肩ロース肉 酒 薄口しょうゆ 玉ねぎ 土ししょうが みりん 濃口しょうゆ でんぷん なたねサラダ油	70 1 1 30 0.5 1 3 0.3 0.5	1 4 4 4 4 5 6						
	野菜たっぷりみそ汁	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし 青ねぎ 油揚げ じゃがいも みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	20 20 10 10 5 5 3 9 3 3 140	4 4 3 3 1 1 5 1 1 1 1						
	小松菜の煮びたし	小松菜 さつま揚げ にんじん みりん 薄口しょうゆ だし だし汁	40 10 10 1 2 0.5 8	3 1 3 3 3 8						
	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			食物繊維 g	
	766	34.4	3	437	4.1	337	0.77	0.64	43	6.6

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群						
7日 (木)	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 4 5 5 6						
	イタリアンスープ	フランクフルト ひよこまめ(水煮) 玉ねぎ にんじん トマト(缶) パセリ(乾燥) ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう ポークスープ 水 なたねサラダ油	20 15 40 20 10 0.03 5 5 1 0.5 0.01 4 116 1	1 1 4 3 3 3 3 5 5 1 6						
	わかめのチヨレギサラダ	カットわかめ かまぼこ(千切り) キャベツ にんじん ごま 砂糖 酢 濃口しょうゆ コチジャン ごま油	0.5 15 20 5 1 1 1 0.5 1 0.5	2 1 4 3 6 5 1 1 1 6						
	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			食物繊維 g	
	873	33.8	2.6	292	2.2	306	0.37	0.53	21	4.5

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群						
8日 (金)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5						
	牛乳	牛乳	1本(206)	2						
	こぶぴら	糸切り昆布 牛もも肉 つき赤こんにゃく ささがきごぼう にんじん 砂糖 みりん 濃口しょうゆ なたねサラダ油	1 30 10 30 15 2.5 1 5 0.5	2 1 4 4 3 5 5 6						
	しろなと豆腐のみそ汁	しろな 豆腐(冷凍) 油揚げ 玉ねぎ にんじん みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	10 25 5 20 10 10 3 3 140	3 1 1 4 3 1 1 3 1						
	肉団子のもち米蒸し	肉団子のもち米蒸し	2個(60)	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			食物繊維 g	
	799	30.1	3.3	418	11.3	272	0.43	0.52	11	5.2

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群						
11日 (月)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5						
	牛乳	牛乳	1本(206)	2						
	うま煮	鶏もも肉 うずら卵 じゃがいも こんにゃく(短冊) にんじん 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 だし汁	40 30 45 25 20 3 2 1 3 2 2 40	1 1 5 5 3 3 5 1 3 3 2 2 4						
	魚のカレー揚げ	あじ 塩 こしょう パセリ(乾燥) カレー粉 でんぷん なたね油	1切(60) 0.3 0.01 0.01 0.3 10 3	1 3 3 3 5 6						
	キャベツのゆかり和え	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり 薄口しょうゆ	20 20 10 0.2 0.7	4 3 3 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	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	
	772	39.3	2	331	3.1	462	0.39	0.65	29	6.7

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群						
12日 (火)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5						
	牛乳	牛乳	1本(206)	2						
	おろしハンバーグ	ハンバーグ 大根おろし 青ねぎ 砂糖 みりん 酒 濃口しょうゆ でんぷん 水	1個(80) 20 5 1.5 2 1 3.5 0.7 20	1 4 3 5 2 5 5						
	洋風すまし汁	鶏むね肉 玉ねぎ もやし えのきたけ にんじん パセリ(乾燥) 薄口しょうゆ こしょう 削り節 だし だし汁	20 20 10 10 10 0.03 0.01 0.2 0.2 140	1 4 4 4 3 3 5 1 1 1						
	わかめとコーンのサラダ	カットわかめ ホールコーン ハム 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 10 30 10 0.5 1.5 2 0.2 0.01 1.2	2 4 1 4 3 5 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	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	
	763	32.6	3.4	294	2.2	247	0.55	0.56	30	4.7

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群						
13日 (水) 【高知県】	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5						
	牛乳	牛乳	1本(206)	2						
	かつおのゆずマリネ	かつお(角切り) 塩 こしょう でんぷん なたね油 玉ねぎ にんじん ゆず果汁 砂糖 酢 薄口しょうゆ 水	80 0.1 0.01 12 4 10 5 2 2 1.5 3 3	1 1 5 4 3 4 5						
	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 3 1						
	こんにゃくソテー	糸こんにゃく 焼き豚 土ししょうが 小松菜 にんじん 砂糖 酒 濃口しょうゆ なたねサラダ油	35 20 0.5 20 15 0.5 1 2 0.5	1 4 3 3 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			食物繊維 g	
	795	44.9	3.4	450	4.9	286	0.54	0.58	20	3.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群						
14日 (木)	コッペパン	コッペパン	1食(119)	5						
	牛乳	牛乳	1本(206)	2						
	グリーンアスパラのクリームシチュー	グリーンアスパラ 鶏もも肉 塩 こしょう 白ワイン 玉ねぎ にんじん 牛乳 小麦粉 バター なたねサラダ油 鶏がらスープ 水 なたねサラダ油	20 20 0.6 0.01 1 40 20 30 5 2 2 3.5 67 1	3 1 1 4 3 3 2 6 6						
	オープン焼き	フランクフルト じゃがいも(カット) 塩 こしょう オーブオイル	20 40 0.2 0.01 1.5	1 5 6						
	フォーサラダ	ベトナム麺(フォー) きゅうり にんじん ホールコーン 砂糖 酢 薄口しょうゆ なたねサラダ油	15 15 10 10 2 2 3 0.5	5 4 3 5 5 3 6						
	いちごジャム	いちごジャム	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	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	
	786	29	2.9	343	1.8	332	0.41	0.61	28	10.8

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群						
15日 (金)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5						
	牛乳	牛乳	1本(206)	2						
	春雨と牛肉の炒めもの	春雨 牛もも肉 土ししょうが 塩 こしょう チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ にんじん 砂糖 濃口しょうゆ 豆板醤 なたねサラダ油	10 30 0.5 0.2 0.01 30 20 10 10 0.5 3 0.1 1	5 1 4 4 3 3 4 3 3 5 6						
	韓国風豚汁	豚もも肉 油揚げ 玉ねぎ えのきたけ にんじん 白菜のキムチ もやし 青ねぎ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	5 5 20 10 10 10 10 5 3 3 140	1 1 4 4 3 4 3 3 1						
	春巻き	春巻き なたね油	2個(60) 3	4 6						
	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			食物繊維 g	
	768	30.1	3.4	403	3.5	308	0.44	0.53	27	5.3

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群						
18日 (月)	菜めし	米 菜めしの素	1年生 90 2・3年生 100	5 2						
	牛乳	牛乳	1本(206)	2						
	豆腐のチャンプル	豆腐(冷凍) 豚もも肉 塩 こしょう 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん にんじん しめじ 砂糖 濃口しょうゆ でんぷん なたねサラダ油	80 30 0.1 0.01 30 20 10 10 5 1 5 1 1	1 1 3 4 3 3 4 5 5 6						
	わかめスープ	カットわかめ かまぼこ 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 白ごま 薄口しょうゆ こしょう 削り節 昆布 だし だし汁 ごま油	0.2 10 25 10 5 5 0.01 2 0.2 140 0.3	2 1 4 4 3 6						
	ポテトサラダ	じゃがいも ハム にんじん ホールコーン 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ 酢	40 15 10 10 0.1 0.01 10 0.5	5 1 3 4 6						
	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			食物繊維 g	
	780	32.6	3.8	399	3	301	0.81	0.6	35	7.6

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群						
19日 (火)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5						
	牛乳	牛乳	1本(206)	2						
	米粉のチキンカレー	鶏もも肉 土ししょうが 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 40 20 0.7 6 15 5 3 3 3 0.8 3.5 67 1	1 4 4 4 5 5 3 5 5 6						
	ミンチカツ	ミンチカツ なたね油	1個(60) 9	1 6						
	キャベツの甘酢炒め	キャベツ にんじん 砂糖 酢 濃口しょうゆ なたねサラダ油	50 15 1 1 1.5 0.5	4 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	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	
	844	27.8	2.9	301	2.9	361	0.39	0.54	43	7.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群						
20日 (水)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5						
	牛乳	牛乳	1本(206)	2						
	魚のしょうが煮	ぶり 土ししょうが 砂糖 みりん 酒 濃口しょうゆ 水	1切(70) 1 5.4 1.8 2.8 8.2 18	1 4 5						
	ごぼう入りみそ汁	ささぎりごぼう こんにゃく(短冊) 油揚げ 玉ねぎ えのきたけ にんじん 青ねぎ みそ 白みそ 煮干し 煮干しだし	10 12 5 20 10 10 5 3 3 140	4 1 1 4 3 3 1						
	青菜の炒め物	小松菜 バラベーコン にんじん もやし みりん 濃口しょうゆ 塩 こしょう でんぷん なたねサラダ油	20 10 15 10 0.5 2 0.1 0.01 0.5 0.5	3 1 4 4 3 3 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	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	
	804	36	3.6	395	4.1	352	0.48	0.7	20	4.1

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群						
21日 (木)	食パン	食パン	1食(108)	5						
	牛乳	牛乳	1本(206)	2						
	鶏肉のマリネ	鶏もも肉(皮つき) 酒 塩 こしょう でんぷん なたね油 玉ねぎ 砂糖 酒 酢 濃口しょうゆ 水	80 1 0.1 0.01 12 4 10 3 1 3 2 5	1 1 5 4 5						
	ピリピーズ	大豆(冷凍) 豚もも肉 塩 しょうゆ 赤じゃがいも 玉ねぎ にんじん トマト(缶) パセリ(乾燥) ケチャップ ウスターソース 砂糖 濃口しょうゆ 豆板醤 ポークスープ 水 なたねサラダ油	15 20 0.2 0.01 1 30 40 15 10 0.03 12 0.5 0.3 0.1 58 1	1 1 5 3 3 5						
	野菜サラダ	キャベツ にんじん ホールコーン 砂糖 酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう なたねサラダ油	50 15 10 0.5 1 1.5 0.2 0.01 1.2	4 3 4 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			食物繊維 g	
	816	38.9	2.9	333	2.4	340	0.59	0.65	41	11

