

# 令和8年(2026年)5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

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

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															
1日 (金) (端午の節句献立)	わかめごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	7日 (木)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	8日 (金)	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		牛乳	牛乳	1本(206)	2													
	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 1 4 4 4 5 6		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 1 5 6													
	魚の塩こうじ焼き	赤魚 塩こうじ	1切(70)	1			野菜たっぶりみそ汁	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 だし	20 20 20 10 10 5 30 9 3 140		4 4 3 4 3 1 5 1 1 3		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 トマト水煮(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 5 0.5 0.01 4 116 1	1 1 4 3 3 3 5 1 1 4 6													
	えのきたけのすまし汁	えのきたけ 豆腐(冷凍) 油揚げ にんじん 青ねぎ 薄口しょうゆ 削り節 出し昆布 だし汁	10 25 5 10 5 5 2 0.2 140	4 1 1 3 3 2 2 5			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 だし汁	40 10 10 1 0.5 8		3 1 3 2 2 8		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 白ごま 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 4 3 6 5 1 1 6													
	はりはり漬け	切り干し大根 きざみたくあん きゅうり 砂糖 酢 濃口しょうゆ	4 7.5 10 1 1 0.6	4 4 4 5 5																									
	かしわもち	かしわもち	1個(25)	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																					
	732	34.1	3	337		2.7	171 0.36 0.66 8	3.6	766		34.4	3	437	4.1	337	0.77	0.64	43	6.6	873	33.8	2.6	292	2.2	306	0.37	0.53	21	4.5

11日 (月)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	12日 (火)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	13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													
	こぶびら	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 1 4 3 5 5 6			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 出し削り だし汁	40 30 45 25 20 3 2 1 3 2 2 40		1 1 5 5 3 3 5 3 2 2 40		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 20 2 1.5 2 1 3.5 0.7 7	4 3 5 2 5													
	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			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 1 3 6		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 削り節 出し昆布 だし汁	20 20 20 10 10 0.03 0.01 0.2 0.2 140	1 4 4 4 3 3 2 2 6													
	肉団子のもち米蒸し	肉団子のもち米蒸し	2個(60)	1			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 4 3 3		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 3 5 5 2 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																					
	799	30.1	3.3	418		11.3	272 0.43 0.52 11	5.2	772		39.3	2	331	3.1	462	0.39	0.65	29	6.7	763	32.6	3.4	294	2.2	247	0.55	0.56	30	4.7

14日 (木) 【高知県】	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	15日 (金)	コッペパン	コッペパン	1食(119)	5	18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													
	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 5	1 5 6 4 3 4 5			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 2 6 6		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 酒 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 1 30 20 10 10 0.5 3 0.1 1	5 4 4 3 5 6													
	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 4 3 3 2 1 3			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 オリーブオイル	20 40 0.2 0.01 1.5		1 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	10 5 20 10 10 10 4 5 3 3 140	1 1 4 4 3 3 1													
	こんにゃくソテー	糸こんにゃく 焼豚 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 3 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 6		春巻き	春巻き なたね油	2個(60)	4 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																					
	795	44.9	3.4	450		4.9	286 0.54 0.58 20	3.9	786		29	2.9	343	1.8	332	0.41	0.61	28	10.8	768	30.1	3.4	403	3.5	308	0.44	0.53	27	5.3

19日 (火)	菜めし	米	1年生 90 2・3年生 100	5	20日 (水)	ごはん	米	1年生 90 2・3年生 100	5	21日 (木)	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													
	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 にら 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 1 4 3 3 3 5 5 6			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 1 50 40 20 0.7 6 15 5 3 3 0.8 3.5 67 1		1 4 4 1 5 4 3 5 6		ごぼう入りみそ汁	ささぎごぼう 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 9 3 3 140	4 5 1 4 3 3 1													
	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 削り節 出し昆布 だし汁 ごま油	0.2 10 25 10 5 1 0.01 0.2 0.2 140 0.3	2 1 4 4 3 6			ミンチカツ	ミンチカツ なたね油	1個(60)		1 6		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 3 4													
	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 0.1 10 0.5	5 3 3 4 5 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 1.5 0.5		4 3 5 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																					
	780	32.6	3.8	399		3	301 0.81 0.6 35	7.6	844		27.8	2.9	301	2.9	361	0.39	0.54	43	7.9	804	36	3.6	395	4.1	352	0.48	0.7	20	4.1

