

令和8年(2026年)3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	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												
2日 (月)	ごはん	米	100	5	3日 (火) (ひな祭り献立)	ちらしずし	米 ちらしずしの素	90 25	5 5	4日 (水)	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												
	豚肉のしょうが炒め	豚肩ロース肉	70	1		魚のバーベキューソース	ホキウィン	1	1		マーボー豆腐	豆腐(冷凍)	100	1												
		酒	1	1			塩	0.1	1			牛もも肉	30	1												
		薄口しょうゆ	1	1			ごんぶ	0.01	5			土しよが	0.5	4												
		玉ねぎ	20	4			なたね油	13	6			玉ねぎ	40	4												
		土しよが	0.5	4			りんごピューレ	8	4			にんじん	15	3												
		みりん	1	1			玉ねぎ	5	4			にら	5	3												
	濃口しょうゆ	3.5	5	土しよが		0.5	4	砂糖	1.2		5															
	でんぶ	0.3	3	にんにく		0.2	4	赤出しみそ	4.8		1															
なたねサラダ油	0.5	6	パセリ(乾燥)	0.05	3	みそ	4.8	1																		
すまし汁	鶏むね肉	10	1	菜の花のすまし汁	酒	1.5	3	フォー入りチンゲンサイスープ	豆腐(冷凍)	0.1	5															
	玉ねぎ	20	4		濃口しょうゆ	3	3		豆板醤	0.1	5															
	えのきたけ	10	4		水	2	2		でんぶ	1	5															
	にんじん	10	3		ベーコンと野菜の炒めもの	菜の花	10		3	なたねサラダ油	1	6														
	みつば	3	3			肉	15		1	小籠包	小籠包	2個(50)	1													
	カットわかめ	0.2	2			玉ねぎ	10		4		フォー入りチンゲンサイスープ	ベトナム麺(フォー)	7	5												
	薄口しょうゆ	5	2			えのきたけ	20		4			チンゲンサイ	15	3												
	薄口しょうゆ	2	2			土しよが	10		4			ショルダーベーコン	10	3												
	だし昆布	0.2	2			にんじん	10		3			玉ねぎ	20	4												
	だし汁	140	5			濃口しょうゆ	3		3			にんじん	10	3												
肉信田のうま煮	肉信田	1個(50)	1	三色団子		バラベーコン	10	1	えのきたけ			5	4													
	砂糖	2.5	5			キャベツ	40	4	薄口しょうゆ			5	5													
	みりん	1	1			チンゲンサイ	30	3	こしょう			0.01	5													
	濃口しょうゆ	2.5	5		玉ねぎ	30	3	削り節	2.5			5														
	削り節	0.5	5		にんじん	10	3	だし昆布	0.2	5																
	だし汁	30	3		濃口しょうゆ	0.1	6	だし汁	140	5																
	こしょう	0.01	1		なたねサラダ油	0.01	1	エネルギー	たん白質	g	36.4	食塩相当量	g	2.9	カルシウム	mg	294	鉄	mg	2.5	ビタミン	μg	209	食物繊維	g	2.9
	エネルギー	kcal	813		たん白質	g	36.4		食塩相当量	g	2.9	カルシウム	mg	294	鉄	mg	2.5	ビタミン	μg	209	食物繊維	g	2.9			
	エネルギー	kcal	813		たん白質	g	36.4		食塩相当量	g	2.9	カルシウム	mg	294	鉄	mg	2.5	ビタミン	μg	209	食物繊維	g	2.9			
	エネルギー	kcal	813		たん白質	g	36.4		食塩相当量	g	2.9	カルシウム	mg	294	鉄	mg	2.5	ビタミン	μg	209	食物繊維	g	2.9			
エネルギー	kcal	813	たん白質	g	36.4	食塩相当量	g		2.9	カルシウム	mg	294	鉄	mg	2.5	ビタミン	μg	209	食物繊維	g	2.9					
エネルギー	kcal	813	たん白質	g	36.4	食塩相当量	g		2.9	カルシウム	mg	294	鉄	mg	2.5	ビタミン	μg	209	食物繊維	g	2.9					
エネルギー	kcal	813	たん白質	g	36.4	食塩相当量	g		2.9	カルシウム	mg	294	鉄	mg	2.5	ビタミン	μg	209	食物繊維	g	2.9					
エネルギー	kcal	813	たん白質	g	36.4	食塩相当量	g		2.9	カルシウム	mg	294	鉄	mg	2.5	ビタミン	μg	209	食物繊維	g	2.9					
エネルギー	kcal	813	たん白質	g	36.4	食塩相当量	g		2.9	カルシウム	mg	294	鉄	mg	2.5	ビタミン	μg	209	食物繊維	g	2.9					
エネルギー	kcal	813	たん白質	g	36.4	食塩相当量	g		2.9	カルシウム	mg	294	鉄	mg	2.5	ビタミン	μg	209	食物繊維	g	2.9					

5日 (木)	ごはん	米	100	5	6日 (金)	食パン	食パン	1食(123)	5	9日 (月) (卒業祝い献立)	赤飯	赤飯 塩	100 0.9	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													
	親子煮	鶏もも肉	25	1		スラッピージョー	豚ミンチ肉	40	1		鶏肉のから揚げ	鶏もも肉(皮つき)	80	1													
		卵	30	1			土しよが	0.5	4			土しよが	0.2	4													
		玉ねぎ	30	4			にんにく	0.5	4			にんにく	0.2	4													
		にんじん	10	3			玉ねぎ	40	4			酒	1	5													
		みつば	3	3			ピーマン	5	3			塩	0.5	5													
		砂糖	1	5			ケチャップ	12	4			こしょう	0.01	5													
	みりん	1	1	ウスターソース		4	4	でんぶ	12		5																
	薄口しょうゆ	3	3	砂糖		1	5	なたね油	4		6																
だし削り	1	1	塩	0.2	5	豆腐のすまし汁	豆腐(冷凍)	25	1																		
だし汁	10	10	米粉	1	5		玉ねぎ	20	4																		
じゃがいものみそ汁	じゃがいも	30	5	コンソメスープ	マカロニ		8	5	えのきたけ	10	4																
	油揚げ	5	1		ショルダーベーコン		15	1	にんじん	10	3																
	玉ねぎ	20	4		玉ねぎ		30	4	みつば	10	3																
	にんじん	10	3		にんじん		15	3	薄口しょうゆ	5	5																
	青ねぎ	5	3		青ねぎ		5	3	削り節	0.2	5																
	みそ	9	1		薄口しょうゆ		4	4	だし昆布	0.2	5																
	白みそ	3	1		塩		0.1	4	だし汁	140	5																
	煮干し	3	1		こしょう		0.01	4	わかめのチヨレギサラダ	カットわかめ	0.5	2															
	煮干しだし	140	140		ポークスープ	4.7	136	かまぼこ(千切り)		15	1																
	れんこんのはさみ揚げ	れんこんのはさみ揚げ	1個(60)		4	ポテトサラダ	じゃがいも	50		5	キャベツ	20	4														
なたね油		9	6	にんじん	10		3	にんじん		8	3																
エネルギー		たん白質	g	31.3	スライスチーズ		ホールコーン	10		4	白ごま	1	1														
		食塩相当量	g	2.9			塩	0.1		4	砂糖	1	1														
		カルシウム	mg	376			こしょう	0.01		4	酢	1	1														
		鉄	mg	3.4			なたねサラダ油	0.5		6	酢	1	1														
		ビタミン	μg	305			スライスチーズ	1枚(20)		2	酢	1	1														
		食物繊維	g	6.3			エネルギー	kcal		794	たん白質	g	34.5	食塩相当量	g	3.4	カルシウム	mg	264	鉄	mg	0.53	ビタミン	μg	17	食物繊維	g
		エネルギー	kcal	819			たん白質	g	31.3	食塩相当量	g	2.9	カルシウム	mg	376	鉄	mg	3.4	ビタミン	μg	305	食物繊維	g	6.3			
		エネルギー	kcal	819			たん白質	g	31.3	食塩相当量	g	2.9	カルシウム	mg	376	鉄	mg	3.4	ビタミン	μg	305	食物繊維	g	6.3			
	エネルギー	kcal	819	たん白質		g	31.3	食塩相当量	g	2.9	カルシウム	mg	376	鉄	mg	3.4	ビタミン	μg	305	食物繊維	g	6.3					
	エネルギー	kcal	819	たん白質		g	31.3	食塩相当量	g	2.9	カルシウム	mg	376	鉄	mg	3.4	ビタミン	μg	305	食物繊維	g	6.3					

10日 (火)	ごはん	米	100	5	11日 (水)	ごはん	米	100	5	12日 (木)	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														
	米粉のポークカレー	豚肩ロース肉	30	1		さばのピリッとジャン	さば	1切(70)	1		ビビンバ	牛もも肉	40	1														
		土しよが	0.1	4			青ねぎ	2	3			チンゲンサイ	30	3														
		にんにく	0.1	4			土しよが	1	4			もやし	20	4														
		塩	0.01	1			土しよが	0.5	4			たけのこ	10	4														
		こしょう	1	1			砂糖	3.6	5			にんじん	10	3														
		赤ワイン	1	1			酒	1.8	5			青ねぎ	3	3														
	じゃがいも	50	5	酢		2.4	4	にんにく	0.3		4																	
	玉ねぎ	50	4	濃口しょうゆ		5.4	4	白ごま	1		6																	
にんじん	20	3	豆板醤	0.1	1	砂糖	2	5																				
カレー粉	0.7	6	水	18	18	濃口しょうゆ	5.5	5																				
米粉	6	5	豚汁	豚もも肉	20	1	トックスープ	ごま油	0.2	6																		
水	15	5		油揚げ	5	5		なたねサラダ油	0.5	6																		
ケチャップ	5	3		さつまいも	20	5		キムチ和え	白菜のキムチ	25	4																	
ウスターソース	3	3		大根	20	4			まぐろオイル漬け	10	1																	
トンカツソース	3	3		ささがきごぼう	10	4			きゅうり	20	4																	
チャツネ	3	3		にんじん	10	3			エネルギー	たん白質	g	31.2	食塩相当量	g	3	カルシウム	mg	331	鉄	mg	0.61	ビタミン	μg	23	食物繊維	g	3.5	
濃口しょうゆ	0.8	3		青ねぎ	5	3				たん白質	g	31.2	食塩相当量	g	3	カルシウム	mg	331	鉄	mg	0.61	ビタミン	μg	23	食物繊維	g	3.5	
ポークスープ	2.3	3		みそ	9	1				たん白質	g	31.2	食塩相当量	g	3	カルシウム	mg	331	鉄	mg	0.61	ビタミン	μg	23	食物繊維	g	3.5	
水	68	6		煮干し	3	1				たん白質	g	31.2	食塩相当量	g	3	カルシウム	mg	331	鉄	mg	0.61	ビタミン	μg	23	食物繊維	g	3.5	
なたねサラダ油	2	6		煮干しだし	140	140				たん白質	g	31.2	食塩相当量	g	3	カルシウム	mg	331	鉄	mg	0.61	ビタミン	μg	23	食物繊維	g	3.5	
ザワークラウト	バラベーコン	10	1	ほうれん草のサラダ	ほうれん草	30	3			エネルギー	たん白質	g	31.2	食塩相当量	g	3	カルシウム	mg	331	鉄	mg	0.61	ビタミン	μg	23	食物繊維	g	3.5
	キャベツ	60	4		にんじん	10	3				たん白質	g	31.2	食塩相当量	g	3	カルシウム	mg	331	鉄	mg	0.61	ビタミン	μg	23	食物繊維	g	3.5
	酢	1.5	1		ホールコーン	10	4	たん白質			g	31.2	食塩相当量	g	3	カルシウム	mg	331	鉄	mg	0.61	ビタミン	μg	23	食物繊維	g	3.5	
	塩	0.1	1		濃口しょうゆ	1.6	4	たん白質			g	31.2	食塩相当量	g	3	カルシウム	mg	331	鉄	mg	0.61	ビタミン	μg	23	食物繊維	g	3.5	
	こしょう	0.01	1		酢	1.4	4	たん白質			g	31.2	食塩相当量	g	3	カルシウム	mg	331	鉄	mg	0.61	ビタミン	μg	23	食物繊維	g	3.5	
	なたねサラダ油	0.5	6		なたねサラダ油	0.7	6	たん白質	g		31.2	食塩相当量	g	3	カルシウム	mg	331	鉄	mg	0.61	ビタミン	μg	23	食物繊維	g	3.5		
	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)	30		5	エネルギー	たん白質	g	36.2		食塩相当量	g	3.1	カルシウム	mg	380	鉄	mg	3.8	ビタミン	μg	368	食物繊維	g	0.57	0.75	26	4.6
		みかん(缶)	30		4		たん白質	g	36.2		食塩相当量	g	3.1	カルシウム	mg	380	鉄	mg	3.8	ビタミン	μg	368	食物繊維	g	0.57	0.75	26	4.6
		パイナップル(缶)	30		4		たん白質	g	36.2		食塩相当量	g	3.1	カルシウム	mg	380	鉄	mg	3.8	ビタミン	μg	368	食物繊維	g	0.57	0.75	26	4.6
		たん白質	g		23		食塩相当量	g	2.3		カルシウム	mg	328	鉄	mg	5.1	ビタミン	μg	240	食物繊維	g	0.56	0.48	86	8.2			
食塩相当量		g	2.3	カルシウム	mg		328	鉄	mg	5.1	ビタミン	μg	240	食物繊維	g	0.56	0.48	86	8.2									
カルシウム		mg	328	鉄	mg		5.1	ビタミン	μg	240	食物繊維	g	0.56	0.48	86	8.2												
鉄		mg	5.1	ビタミン	μg		240	食物繊維	g	0.56	0.48	86	8.2															
ビタミン		μg	240	食物繊維	g		0.56	0.48	86	8.2																		
食物繊維		g	0.56	0.48	86		8.2																					
食物繊維		g	0.56	0.48	86		8.2																					

16日 (月)	ごはん	米	100	5	17日 (火)	パーカーパン	パーカーパン	1個(110)	5	18日 (水)	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
	揚げ餃子の酢じょうゆかけ	餃子	2個(36)	1		鶏肉のあっさり照り焼き	鶏もも肉(皮つき)	80	1		和風おろしハンバーグ	ハンバーグ	1個(80)	1
		小麦粉	6.5	5			にんにく	0.05	4			なたね油	4	6
		水	7.5	5			砂糖	3	5			大根おろし	20	4
		なたね油	4.8	6			みりん	1.5	5			青ねぎ	3	3
		青ねぎ	3	3			酒	1.5	5			砂糖	1.5	5
		土しよが	1	4			酢	1.5	5			みりん	2	1
	砂糖	3	3	濃口しょうゆ		6</								

令和8年(2026年)3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

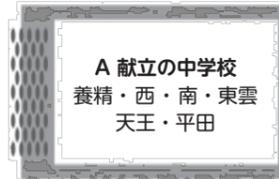
実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群							
19日(木)	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き すまし汁	米	100	5	23日(月)	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン風味揚げ	米	100	5							
		牛乳	1本(206)	2			牛乳	1本(206)	2							
		さわら西京漬け	1切(70)	1			鶏もも肉(皮つき)	80	1							
		玉ねぎ	30	4			酒塩	1.5	1							
		えのきたけ	10	4			こしょう	0.1	5							
		しめじ	10	4			でんぷん	12	6							
		にんじん	10	3			なたね油	4	4							
		みつば	10	3			レモン果汁	4	3							
		カットわかめ	0.2	5			砂糖	4	3							
		薄口しょうゆ	0.2	2			青ねぎ	3	5							
	削り節	0.2	2	みりん	2	4										
	だし汁	140	3	濃口しょうゆ	4	3										
	キャベツの塩チャプチェ	40	4	白玉もち	25	5										
	豚ミンチ肉	30	1	油揚げ	5	1										
	しょうが	0.1	4	玉ねぎ	20	4										
	酒塩	0.5	1	にんじん	10	3										
	しょう	0.4	3	青ねぎ	5	3										
	春雨	0.01	8	みそ	5	1										
	にんじん	8	5	白みそ	3	3										
ピーマン	10	5	煮干し	3	1											
白ごま	1	6	煮干しだし	140	1											
オイスターソース	1	1	まぐろオイル漬け	15	4											
ポークスープ	0.3	10	大根	35	3											
水	10	10	にんじん	10	3											
なたねサラダ油	0.5	6	糸切りかつお	0.5	1											
ごま油	0.3	6	濃口しょうゆ	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	鉄 mg	ビタミン	食物繊維 g										
740	37	2.1	296	2.4	244 0.62 0.73 26 3.8		899	35.7	3.2	363	3	266	0.31	0.51	16	2.8

このマークの献立は
卵(鶏・うずら)除去食の日です。

5(木) 親子煮(鶏卵)
12(火) トックスoup(鶏卵)

このマークの献立は牛乳(おかず)・
乳製品除去食の日です。

6(金) スライスチーズ(チーズ)
17(火) 米粉のクリームシチュー(牛乳)



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



Let's eat !!

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備をすることができた



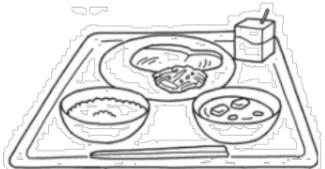
給食当番が、素早く身支度をするのも「協力」ですね。
※身支度…手を洗い、エプロン・三角巾(帽子)・マスクをつける

1人分の量をきれいに盛りつけた



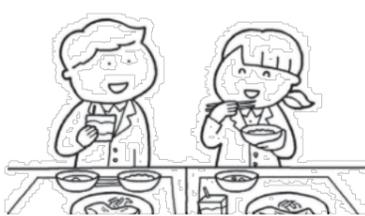
食卓に入っているごはんやおかずをクラスの数人で分けると、1人分の量です。配ぜん見本の写真もあるので参考にしてください。

バランスのよい食事のとり方がわかった



給食は、中学生に必要な栄養がとることができるように考えています。1人分の量を参考に、自分に合った量に調節して食べましょう。

楽しく会食することができた



食事のマナーを守って、楽しく食べましょう。

感謝の気持ちを持って食べることができた



給食は、いろいろな人の働きで食べることができます。

地域の地場産物がわかった



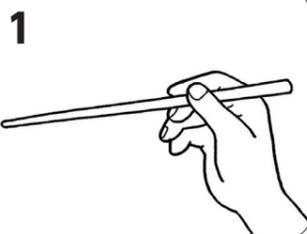
献立表・日めくりカレンダー・配ぜん見本の写真で、茨木市産の食材を紹介しています。

何個チェックが入りましたか?

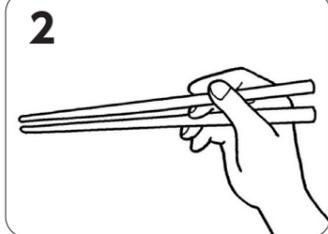
チェックが1つでも増えるように給食の時間を過ごしてくださいね。

やってみよう!

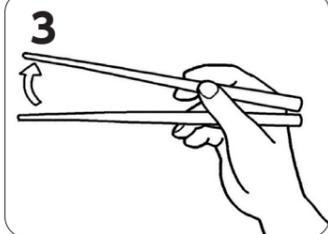
基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

3日(火) ひな祭り献立

ちらしずし、牛乳、魚のバーベキューソース、菜の花のすまし汁、ベーコンと野菜の炒め物、三色団子

ひな祭り(桃の節句)の由来

桃の節句は、平安時代に貴族の間で行われていた人形を使った雛遊ひいなあそびびと、中国から伝わった上巳のはらいの行事(人形に酒や食べ物を供えて、厄災を託して水に流す神事)が結びついたものです。

昔から女の子の健やかな成長を願って行われてきました。



ひなまつりによく食べられる行事食

ひしもち、ひなあられ



赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表し、健康を願うといわれます。また3色で春の到来を表すともいわれます。

ちらしずし



縁起のよい食べ物をふんだんに具に使うことで将来の健康と幸福を願います。

うしお汁



はまぐりの貝がらは、同じ貝としかびつたり合いません。そのことから「よいパートナーに恵まれて幸せになれるように」と願います。

白酒



「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので子どもは飲むことはできません。アルコール分のない甘酒などにしましょう。

給食では、ひしもちと同じ色の「三色団子」が出ます。

3年生のみなさん、

ご卒業おめでとうございます!

9日(月) 卒業お祝い献立

赤飯、牛乳、鶏肉のから揚げ、豆腐のすまし汁、わかめのチョレギサラダ、お楽しみデザート

赤飯…もち米に小豆やささげを入れて蒸したものです。

昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。



お楽しみデザート…3年生にアンケートをとって一番人気だった「豆乳プリンタルト」です。

卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいのかな?」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。中学校卒業と同時にカルシウムの摂取量が急に減る傾向があるというデータもあります。みなさんは成長期の真っただ中。牛乳や乳製品などカルシウムを多く含んだ食品を、とくに意識してとり続けてほしいと思います。



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。