

令和7年(2025年)10月分

学校給食献立表

小学校献立
茨木市教育委員会

<栄養三色> 黄…おもにエネルギーのもとになる食品

赤…おもに体をつくるもとになる食品

緑…おもに体の調子を整えるもとになる食品

実施日	献立名			食 品 名			1人分量(g)			栄養色
1 日 (水)	コッペパン			コッペパン			低 1食(45) 中 1食(75) 高 1食(89)			黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1本(206)			赤
	イタリアンくるくる			マカロニ フランクフルト バラベーコン たまねぎ にんじん パセリ ケチャップ ウスターソース しお こしょう なたねあぶら			30 10 10 45 10 1 12 2 0.4 0.01 1			黄 赤 赤 緑 緑 緑
	やさいサラダ			キャベツ にんじん ホールコーン			40 15 10			緑 緑 緑
	かおりごまドレッシング			かおりごまドレッシング			クラス1本			黄
	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	
						ビタミンB1 mg	B2 mg	C mg		
613	22.1	2.8	310	1.6	273	0.36	0.47	30	6	

実施日	献立名				食 品 名				1人分量(g)				栄養色
2 日 (木)	ごはん				ごはん				低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)				黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1本(206)				赤
	いわしのしょうがに				いわし つちしょうが さとう みりん さけ こいくちしょうゆ みず				1匹(40) 0.8 3.6 1.2 1.8 5.4 12				赤 緑 黄
	えのきたけのみそしる				えのきたけ とうふ(れいとう) あぶらあげ にんじん あおねぎ わかめ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし				10 25 5 10 5 1.4 11 3 130				緑 赤 赤 緑 緑 赤 赤
	ゆかりのふりかけ				ゆかりのふりかけ				1個(0.8)				緑
	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				
						ビタミンB1 mg	B2 mg	C mg					
573	25.8	2.7	394	2.6	165	0.21	0.54	4	2.1				

実施日	献立名				食 品 名				1人分量(g)				栄養色
3 日 (金)	ごはん				ごはん				低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)				黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1本(206)				赤
	あかこんにやくいり ぶたにくと くさわかめのにも				あかこんにやく ぶたにく つちしょうが くさわかめ さつまあげ じゃがいも にんじん やいんげん さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり				24 25 0.5 7 10 50 20 5 1 1 3 2 2				赤 緑 赤 赤 黄 緑 緑 黄
	カミカミもやし				もやし にんじん あおねぎ にんにく しろごま しょうが こいくちしょうゆ ごまあぶら なたねあぶら				60 15 1 0.1 0.2 0.8 3 0.3 0.3				緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄
	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				
						ビタミンB1 mg	B2 mg	C mg					
	545	22.5	2.2	283	19.9	336	0.47	0.49	24	7.9			

6 日 (月) (月見 献立)	しょくパン				しょくパン				低 中 高	1食 (77) 1食 (93) 1食 (108)	黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1本 (206)	赤	
	はるさめとぶたにくの いためもの				はるさめ ぶたにく つちしょうが さけ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん さとう こいくちしょうゆ トウバンジャン しお こしょう なたねあぶら				10 20 0.5 1 40 30 10 10 0.5 3 0.1 0.2 0.01 1	黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄	
	つきみだんご				しらたまだんご さとう こいくちしょうゆ でんぶん みず				50 4.5 3 0.75 15	黄 黄 黄	
	571	22	2.4	313	1.4	202	0.4	0.48	13	3.7	

7 日 (火) (月見 献立)	ごはん				ごはん				低 中 高	1食 (161) 1食 (184) 1食 (207)	黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1本 (206)	赤	
	さといもとりにくの ちゅうかに				さといも とりにく さつまあげ あおねぎ しろごま さとう みりん さけ こいくちしょうゆ とりがらスープ ごまあぶら				50 35 10 3 0.3 1 1 0.5 3 10 0.1	黄 赤 赤 赤 緑 黄 黄	
	とうふのすましじる				とうふ(れいとう) たまねぎ えのきたけ にんじん みつば わかめ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる				25 20 10 10 3 1.4 4.8 2 0.2 130	黄 赤 緑 緑 緑 赤	
	549	24.4	1.9	293	1.5	169	0.29	0.49	9	3	

8 日 (水)	おおきいコッペパン				コッペパン				低 中 高	1食 (75) 1食 (89) 1食 (104)	黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1本 (206)	赤	
	ミンチカツ				ミンチカツ なたねあぶら				1個 (60) 9	赤 黄	
	とんかつソース				トンカツソース				クラス1本	赤	
	こめこのミルク コーンポタージュ				とりにく しろワイン クリームコーン(かん) ホールコーン たまねぎ にんじん パセリ ぎゅうにゅう こめこ みず しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら				20 1 30 10 40 20 1 30 3 10 0.6 0.01 60 1	赤 緑 緑 緑 緑 赤 黄	
699	27.8	3.5	339	2.2	269	0.34	0.62	10	4.1		

9 日 (木)	ごはん				ごはん				低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)				黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1本(206)				赤
	ぎゅうにくと れんこんのいためもの				ぎゅうにく れんこん にんじん さやいんげん さとう みりん こいくちしょうゆ なたねあぶら				25 30 15 5 1 0.5 3 0.5				赤 緑 緑 緑 黄
	さつまいものみそしる				さつまいも あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし				30 5 20 10 5 10 3 130				黄 赤 緑 緑 緑 赤
	590	22.7	2.2	363	2.2	268	0.26	0.44	30	3.6			
10 日 (金)	ごはん				ごはん				低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)				黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1本(206)				赤
	ぶたじゃが				ぶたにく じゃがいも いとこんにやく たまねぎ にんじん さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり なたねあぶら				25 60 15 35 20 2 1 4 2 2 1				赤 黄 緑 緑 黄
	キャベツとツナのソテー				キャベツ まぐろオイルづけ にんじん こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら				50 15 10 1 0.1 0.01 0.5				緑 赤 緑 黄
	592	23.8	1.6	286	1.4	299	0.48	0.46	44	8.6			
14 日 (火)	ごはん				ごはん				低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)				黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1本(206)				赤
	さかなのゆうあんやき				さかなきりみ(めばる) ゆずかじゅう さとう みりん さけ こいくちしょうゆ				1切(60) 0.1 1 1.5 1.5 3.5				赤 緑 黄
	はくさいのみそしる				はくさい あぶらあげ にんじん あおねぎ わかめ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし				30 5 10 5 1.4 10 3 130				緑 赤 緑 緑 赤
	はりはりづけ				きりぼしだいこん さきみたくあん さとう さけ す こいくちしょうゆ				4 5 0.8 0.5 1.3 0.4				緑 緑 黄
594	29.2	2.6	381	2.2	166	0.24	0.59	12	3				

15 日 (水)	おおきいくろざとう コッペパン			くろざとうコッペパン			低 1食 (77) 中 1食 (92) 高 1食(108)		黄	16 日 (木)	ごはん			ごはん			低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)		黄	17 日 (金)	ごはん			ごはん			低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(230)		黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1本(206)		赤		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1本(206)		赤		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1本(206)		赤
	ぶたにくの ケチャップがらめ			ぶたにく(かくぎり) つちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら ケチャップ ウスターソース さとう			60 1 1 3 12 3 5 3 2		赤 緑 黄 黄 黄		きのこいりおやこに 			えのきたけ しめじ とりにく たまねぎ たまねぎ にんじん みつば さとう みりん うすくちしょうゆ だしけずり			5 5 25 30 20 10 3 1 1 3 1		緑 緑 赤 赤 緑 緑 緑 黄		こめこのポークカレー			ぶたにく つちしょうが にんじん にんじん じゃがいも たまねぎ にんじん カレーこ こめこ みず ケチャップ ウスターソース トンカツソース チャツネ こしょう しお ポークスープ なたねあぶら			30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 0.01 55 2		赤 緑 緑 黄 緑 緑 黄
	ボイルサラダ			やきぶた キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん さとう す こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら			15 60 20 20 15 0.8 1.5 3 0.1 0.01 1		赤 緑 緑 緑 緑 黄		たぬきじる			さつまあげ あぶらあげ こんにやく にんじん あおねぎ つちしょうが うすくちしょうゆ でんぶん けずりぶし にぼし だしじる			10 5 24 10 5 0.5 4.8 1 1 1 130		赤 赤 緑 緑 黄		ザワークラウト			バラベーコン キャベツ きゅう しお こしょう なたねあぶら			10 60 1.5 0.1 0.01 0.5		赤 緑 黄
	647	33.1	3	328	2.1	194	0.94	0.62	34		4.6	562	26.4	2	322	1.8	303	0.24	0.57		8	2.6	644	21.6	1.9	284	1.3	229	0.48

こん げつ し ょう 今月使用する食品の原材料

※表示規定のあるアレルギー物質(28品目) 食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から個別に配付される資料もご確認ください。

香りがまドレッシング				ゆかりのふりかけ				ミンチカツ				まぐろオイル漬				きざみたくあん			
食用植物油脂(ごま) 糖類(砂糖) 水あめ)				塩蔵赤しそ(赤しそ 食塩 梅酢)				豚肉 玉ねぎ 豚骨 パン粉 水 たんぱく加水分解物				きはだまぐろ 菜種油 食塩 水				大根 砂糖混合がぼう糖果糖液糖			
たんぱく加水分解物 醸造酢 いりごま ねりごま 食塩				砂糖 食塩 酵母エキス(酵母 食塩				小麦粉 粒状大豆たんぱく 砂糖 食塩 こしょう								醸造酢 食塩 酵母エキス			
酵母エキス 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤 香料 水				デキストリン(とうもろこし他)				衣(パン粉 小麦粉 水)				調合糖床(米糖 食塩 昆布 唐辛子				ビール酵母) 水			
※ごま				酸味料				※豚肉 大豆 小麦											
シャインマスカットゼリー				米粉めん				和風ドレッシング				型抜きかまぼこ(もみじ)				菜めしの具			
果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖				白米粉				食用植物油脂(大豆 菜種) しょうゆ 糖類(果糖ぶどう糖液糖 砂糖)				魚肉(スケソウダラ) うらごし人参				塩蔵広島菜(広島菜 食塩)			
ぶどう果汁 ゲル化剤 乳酸Ca 香料 酸味料				でんぶん(じゃがいも)				醸造酢 玉ねぎ 食塩 かつお節エキス にんにく加工品				加工でんぶん(キャッサバ) でんぶん(じゃがいも) 砂糖				砂糖 食塩			
クエン酸鉄ナトリウム ビタミンC								酵母エキス 乾燥玉ねぎ しいたけエキス 香辛料 増粘剤 水				発酵調味料(糖類 米 醸造アルコール たん白加水分解物 食塩)				水酸化カルシウム			
着色料 水				※大豆				食塩 加工油脂(還元水飴 菜種油)											

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

令和7年(2025年)10月分

学校給食献立表

小学校献立
茨木市教育委員会

えいようさんしょく き
＜栄養三色＞ 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食品

しょくひん あか
赤・・・おもに体をつくるもとになる食品

みどり からだ ちょう し ととの
緑・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品

実施日	献立名				食 品 名			1人分量(g)			栄養色
20 日 (月)	しょくパン				しょくパン			低 1食 (77) 中 1食 (93) 高 1食 (108)			黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1本 (206)			赤
	ひよこまめと フランクフルトのにこみ				ひよこまめ(みずに) フランクフルト ショルダーベーコン にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん トマトみずに(かん) パセリ ケチャップ あかワイン こいくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ なたねあぶら			15 15 5 0.1 40 30 20 10 0.5 10 1 1 0.3 0.01 40 1			赤 赤 赤 緑 黄 緑 緑 緑 赤 赤 赤 赤 黄
	シャインマスカット ゼリーミックス				シャインマスカットゼリー おうとう(かん) パイナップル(かん)			35 20 20			黄 緑 緑
	スライスチーズ				スライスチーズ			1枚 (20)			赤
	639	25.8	3	463	5	288	0.35	0.56	59	9	
実施日	献立名				食 品 名			1人分量(g)			栄養色
21 日 (火)	ごはん				ごはん			低 1食 (161) 中 1食 (184) 高 1食 (207)			黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1本 (206)			赤
	ジャージャン豆腐				なまあげ(れいとう) ぶたにく つちしょうが はくさい たまねぎ たけのこ にら ほししいたけ さとう こいくちしょうゆ あかだしみそ みそ トウバンジャン しお こしょう でんぶん なたねあぶら			30 20 0.5 40 20 10 10 1 1 2 2 2 0.1 0.1 0.01 1 1			赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄 赤 赤 黄
	たまごいり やさいスープ				たまご でんぶん たまねぎ えのきたけ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ こしょう だしけずり だしじる			20 0.5 30 10 10 3 4.4 0.01 2 120			赤 黄 緑 緑 緑 赤
	587	26	2.1	363	2.4	229	0.44	0.57	17	4	
実施日	献立名				食 品 名			1人分量(g)			栄養色
22 日 (水)	おおきいコッペパン				コッペパン			低 1食 (75) 中 1食 (89) 高 1食 (104)			黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1本 (206)			赤
	にくだんごのスープに				にくだんご はるさめ キャベツ たまねぎ にんじん うすくちしょうゆ しお こしょう だしけずり だしじる			35 5 50 30 20 2 0.3 0.01 2 40			赤 黄 緑 緑 緑 赤
	だいがくいも				さつまいも なたねあぶら さとう す みず			60 3 15 0.8 8			黄 黄 黄
	667	22.6	2.4	327	1.9	239	0.33	0.52	44	5.1	

23 日 (木)	ごはん				ごはん				低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)				黄				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1本(206)				赤				
	さばのソースに				さば つちしょうが ウスターソース さとう さけ こいくちしょうゆ みず				1切(60) 1 6 6 3 4.5 8				赤 緑 黄				
	こめこめんの すましじる				こめこめん とりにく たまねぎ えのきたけ にんじん みつば うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる				10 5 20 10 10 3 4.8 2 0.2 130				黄 赤 緑 緑 緑				
	684	26.4	2.5	257	1.4	186	0.28	0.61	5	1.8							
24 日 (金)	ごはん				ごはん				低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(230)				黄				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1本(206)				赤				
	こめこのハヤシチュー				ぎゅうにく にんにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ こめこ みず ケチャップ トマトピューレ ウスターソース さとう こいくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ なたねあぶら				30 0.1 1 50 50 20 1 5 15 10 10 2 0.3 1 0.5 0.01 45 1				赤 緑 黄 緑 緑 黄 黄				
	サラダでげんき				ハム いとぎりかつお キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン いとぎりこんぶ				10 1 25 15 10 10 0.5				赤 赤 緑 緑 緑 赤				
	わふうドレッシング				わふうドレッシング				クラス1本				黄				
	661	23	2.2	282	1.5	353	0.37	0.49	42	8.4							
27 日 (月)	ごはん				ごはん				低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)				黄				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1本(206)				赤				
	とうふのチャンプル				とうふ(れいとう) ぶたにく たまねぎ チンゲンサイ はくさい にら にんじん さとう こいくちしょうゆ しお こしょう でんぶん なたねあぶら				70 10 20 20 20 10 10 1 5 0.1 0.01 1 1				赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄				
	かきたまじる								たまご でんぶん かたぬきかまぼこ(もみじ) たまねぎ みつば うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる				20 0.5 5 30 3 4.4 2 0.2 120				赤 黄 赤 赤 赤 赤 赤
	566	23.2	2.1	367	1.9	270	0.36	0.53	17	2.5							

28 日 (火)	なめし				なめし				低 1食(162) 中 1食(185) 高 1食(209)				黄		
	えんどうひろしまな・しお・さとう・すいざんかカルシウム														
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1本(206)				赤		
	さかなのもみじあげ				さかなぎりみ(ミナミカゴカマス)				1切(50)				赤		
					さけ				1						
					しお				0.4						
					こしょう				0.01						
					にんじん				7				緑		
					こむぎこ				8				黄		
					なたねあぶら				6				黄		
あきのみそしる				えのきたけ				10				緑			
				なましいたけ				5				緑			
				あぶらあげ				5				赤			
				しらたまもち				30				黄			
				にんじん				10				緑			
				あおねぎ				5				緑			
				りゅうおうみそ				10				赤			
				にぼし				3							
				にぼしだし				130							
696	28.0	2.6	359	2.0	218	0.24	0.57	5	2.8						

31 日 (金)	ごはん			ごはん			低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)			黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1本(206)			赤
	とりのてりやき			とりにく つちしょうが にんにく さとう みりん さけ こいくちしょうゆ			70 0.3 0.1 3 1.5 1.5 6			赤 緑 緑 黄 黄 黄
	こまつなのみそしる			こまつな あぶらあげ たまねぎ にんじん りゅうおうみそ にぼし にぼしだし			20 5 30 10 10 3 130			緑 赤 緑 緑 赤 赤
	みかん			みかん			1個(80)			緑
	608	30.8	2.7	388	2.6	267	0.33	0.54	35	2.9

今月の脂肪エネルギー比：26.4%

に ほん
つたえたい 日本のあじ

がつ ふつか もく さかなりょうり た かた
10月2日(木)【魚料理と食べ方】

に
いわしのしょうが煮

さかなりょうり した おも さかな
魚料理に親しんでもらいたいと思い、魚の
食べ方を献立を通して経験してほしいという
思いから給食では筒形のいわし(骨付き)を
しょうが煮にしています。

さかな た かた
【魚の食べ方】

①魚の中心におはしで
切れ目を入れます。

②魚の上の身を
食べます。

③骨をはずして、魚の
向こう側におきます。

④魚の下の身を食べます。

⑤ごちそうさまでした。

こん だて
このマークの献立は
たまご とり
卵(鶏・うずら)除去食の日です

にち か たまごい や さい
●16日(木) きのこ入り親子煮 (鶏卵)
●21日(火) 卵入り野菜スープ (鶏卵)
●27日(月) かきたま汁 (鶏卵)

こん だて
このマークの献立は
ぎゅうにゅう
牛乳(おかず)・乳製品除去食の日です

よう か すい こめ こ
● 8日(水) 米粉のミルクコーンポタージュ (牛乳)
●20日(月) スライスチーズ (乳製品)
●29日(水) きのこシチュー (牛乳・バター)

こん だて
このマークの献立は
かい め あ あぶら し よう
2回目の揚げ油を使用しています

にち か さかな あ
●28日(火)「魚のもみじ揚げ」は、22日(水)の
「大学芋」を揚げた油を使用しています。

こんげつ や さい
今月の野菜

がつ こめ りゅうおう
10月の米、龍王

あお こめ ふつか
みそ、青ねぎ(2日、
3日、7日、9日、
14日、16日、28日、
30日)、小松菜
(31日の一部)

にち いち ぶ
は茨木市産を使
用し、さつまいも、
玉ねぎの一部は
有機栽培、みか
んは特別栽培の
ものを使用する
予定です。



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。