



茨木市教育委員会 立献学校小学

みどり からだ ちょう し ととの しょくひん
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 三色
4 日 (水)	オリーブパン				オリーブパン			低 1食(61) 中 1食(76) 高 1食(91)			黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1本(206)			赤
	カレースパゲティ				スパゲティ			30			黄
					バラベークン			10			赤
					たまねぎ			30			緑
					にんじん			10			緑
					ホールコーン			10			緑
					ピーマン			5			緑
					ケチャップ			5			
					ウスターソース			2			
					カレーこ			0.4			
					しお			0.4			
				こしょう			0.01				
				なたねあぶら			1			黄	
チキンサラダ				ささみフレーク			20			赤	
				キャベツ			30			緑	
				にんじん			10			緑	
たまごぬきマヨネーズ				たまごぬきマヨネーズ			クラス1本			黄	
653	25	2.5	286	1.4	195	0.31	0.45	25	5.4		

9 日 (月)	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				
	ビビンバ	ぎゅうにく ほうれんそう もやし にんじん あおねぎ にんにく しろごま さとう こいくちしょうゆ ごまあぶら なたねあぶら		30 20 20 10 3 0.3 1 2 5.5 0.2 0.5	赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄				
	やさいたっぷり!! バターコーンみそしる	ショルダーペーコン はくさい にんじん ホールコーン あおねぎ バター りゅうおうみそ にぼし にぼしだし		10 30 15 10 5 1 10 3 130	赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄 赤				
									
									
572	24.9	2.8	367	2.5	347	0.3	0.54	25	3.8

13 日 (金)	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				
	とりにくの あっさりてりやき	とりにく にんにく さとう みりん さけ す こいくちしょうゆ		70 0.05 3 1.5 1.5 1.5 6	赤 緑 黄				
	白菜豆(ひやくさいまで)、 げんきでながいきスープ	はくさい だいず(れいとう) ショルダーベーコン じゃがいも たまねぎ トマトみずに(かん) しめじ にんじん わかめ さとう うすくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ なたねあぶら		25 10 10 20 20 20 10 10 0.5 0.1 2 0.4 0.01 60 1	緑 赤 赤 黄 緑 緑 緑 赤 黄				
						黄			
648	28.9	2.2	267	1.4	190	0.34	0.53	22	4.7

18 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
	てりやきハンバーグ			ハンバーグ				1個 (50)	赤
				さとう				1.2	黄
				みりん				2	
				こいくちしょうゆ				3	
				でんぶ				0.2	黄
				みず				1.5	
	こめこマカロニスープ			こめこマカロニ				8	黄
				ショルダーベーコン				10	赤
			たまねぎ				30	緑	
			にんじん				15	緑	
			ホールコーン				10	緑	
			パセリ				0.5	緑	
			うすくちしょうゆ				5		
			しお				0.1		
			こしょう				0.01		
			だしけずり				2		
			だしじる				130		
てづくりみかかんてん			みかんジュース				30	緑	
			てんぐさ(こなかんてん)				0.3		
			さとう				2	黄	
			みず				20		
582	27.1	3.5	300	1.9	210	0.44	0.56	20	4.1

※栄養価は、^{えいようか}中学年^{ちゅうがくねん}の^{えいようせつしりよう}栄養摂取量^{えいようせつしりよう}です。

令和8年(2026年)2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		
19 日 (木)	なめし		なめし		低 1食(162)	中 1食(186)	高 1食(209)	黄					
	えんどうひろしまな・しお・さとう・すいさんかカルシウム												
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		1本(206)			赤					
	ちぐさやき		たまご みりん しお ささみフレーク たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ さとう うすくちしょうゆ しお なたねあぶら		40 0.5 0.1 10 10 10 3 0.5 0.5 1 0.1 1	赤 緑 緑 緑 黄							
	とうふのみそしる		とうふ(れいとう) あぶらあげ たまねぎ 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		25 5 20 10 5 1.4 11 3 130	赤 赤 緑 緑 赤 赤							
596	25.4	2.9	404	2.3	322	0.22	0.54	8	2.9				

実施日	献立名				食 品 名			1人分量(g)			栄養色		
20 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					
	くじらノルウェーふう		くじら つちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぷん 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							
	かんこくふうスープ		わかめ ごまあぶら ショルダーベーコン たまねぎ にんじん はくさいのキムチ あおねぎ しろごま うすくちしょうゆ こしょう だしけずり だしじる		1.4 0.3 10 20 10 10 5 0.5 4.5 0.01 2 130	赤 黄 赤 緑 緑 緑 黄							
	610	30.8	2.6	268	2.4	165	0.27	0.56	12	1.7			

実施日	献立名				食 品 名			1人分量(g)			栄養色		
24 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					
	さばのピリツとジャン		さば あおねぎ つちしょうが にんにく さとう さけ す こいくちしょうゆ トウバンジャン みず		1切(60)	赤 緑 緑 黄							
	いなかふうみそしる		さつまいも じゃがいも あぶらあげ こんにゃく えのきたけ にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし		15 15 5 12 10 10 5 10 3 130	黄 黄 赤 緑 緑 赤							
	693	27.5	2.6	353	2.3	186	0.29	0.6	14	4			

25 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
	クリームシチュー				とりにく しろワイン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ ぎゅうにゅう こむぎこ バター なたねサラダあぶら しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら				20 1 50 50 20 1 30 5 2 2 0.6 0.01 35 1				赤 黄 緑 緑 赤 黄 黄
	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
	わふうドレッシング				わふうドレッシング				クラス1本				黄
571	23.4	2.5	340	1.4	364	0.33	0.55	41	9.3				
26 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
	ぶたにくのしょうがやき				ぶたにく つちしょうが さけ うすくちしょうゆ たまねぎ みりん こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら				50 0.5 1 1 20 1 3 0.3 0.5				赤 緑 緑
	たぬきじる				さつまあげ こんにゃく だいこん えのきたけ 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 24 20 10 10 5 0.5 4.8 1 1 1 130				赤 緑 緑 緑 緑 黄
	541	26.5	2	294	1.4	158	0.66	0.51	9	2.5			
27 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
	はるさめととりにくの いためもの				はるさめ とりにく つちしょうが さけ たまねぎ たけのこ にんじん あおねぎ さとう こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら				5 20 0.5 1 20 10 10 5 0.5 2.5 0.1 0.01 0.5				黄 赤 緑 緑 緑 黄
	はくさいとだいずのたまごの サンラータンふうスープ				はくさい だいず(れいとう) たまご でんぶん ぶたにく つちしょうが さけ さとう す うすくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ なたねあぶら				30 10 20 0.5 10 0.5 1 1 4.5 0.1 0.01 130 0.5				緑 赤 赤 黄 赤 緑 黄
	559	24.3	1.6	279	1.3	204	0.3	0.51	12	3			

今月の脂肪エネルギー比：27.7%

つたえたい

日本のあじ

ぎょうじしよく

【行事食】

みつか

3日(火)

せつぶんこんだて

「節分献立」

いわしのかば焼き風・福豆

せつぶん

節分は、立春の前日に新しい年を迎えるための行事です。

「鬼は外(邪気をはらう)、福は内(幸せを呼び込む)」と言いながら豆まきをします。昔は病気や厄災は鬼の仕業とされていたので厄(鬼)をはらって新年を迎えました。豆まきのほかに、鬼が嫌うヒイラギの枝にいわしの頭を刺したものを戸口にたてておいたり、炒った大豆を歳の数に1つ足した数を食べるなどの習わしが今も続いています。

大豆の栄養パワー

大豆は良質なたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。ほかに、ビタミンやミネラル、脂質なども含んでいます。

大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

大豆からできる食品

おから

豆腐

納豆

しょうゆ

油揚げ

生揚げ(厚揚げ)

みそ

このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。

●3日(火)「いわしのかば焼き風」は、1月19日(月)の「米粉の揚げたこやき」を揚げた油を使用しています。

●20日(金)「くじらノルウェー風」は、16日(月)の「きなこパン」を揚げた油を使用しています。

このマークの献立は卵(鶏・うずら)除去食の日です

●12日(木) 親子煮(鶏卵)

●19日(木) 干草焼き(鶏卵)

●27日(金) 白菜と大豆の卵の酸辣湯風スープ(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

●2日(月) ヨーグルトあえ(ヨーグルト)

●9日(月) 野菜たっぷり!! バターコーンみそ汁(バター)

●25日(水) クリームシチュー(牛乳・バター)

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。

プレーンヨーグルト	肉団子	福豆	スパゲティ	卵抜きマヨネーズ	ごぼう天	生揚げ	ゆかりのふりかけ		
生乳 スターター 水 ※乳	豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉 小麦粉 イースト 砂糖 食塩 品質改良剤 でんぷん(じゃがいも) 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料 ※豚肉 鶏肉 小麦	大豆 ※大豆	小麦 水 ※小麦	食用植物油(菜種 大豆) 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たんぱく 香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤(加工でんぷん(とうもろこし) キサンタンガム) 調味料 香辛料抽出物 水 ※大豆	いとよりすり身 ごぼう 上白糖 食塩 発酵調味料 植物性油脂(菜種油) 加工でんぷん(キャッサバ)	豆乳 でんぷん(とうもろこし) ぶどう糖 揚げ油(植物油(菜種)) トレハロース 豆腐用凝固剤 水 ※大豆	塩蔵赤しそ(赤しそ 食塩 梅酢) 砂糖 食塩 酵母エキス(酵母 食塩) デキストリン(とうもろこし他)) 酸味料		
フライドポテト	まぐろオイル漬	ハンバーグ	米粉マカロニ	みかんジュース	てんぐさ(粉寒天)	菜めしの具	ささみフレーク	白菜のキムチ	和風ドレッシング
じゃがいも 植物油(パーム)	きはだまぐろ 菜種油 食塩 水	鶏肉 玉ねぎ でんぷん(キャッサバ) じゃがいも とうもろこし ポテトフレーク 砂糖 食塩 香辛料 ※鶏肉	米粉	うんしゅうみかん	寒天	塩蔵広島菜(広島菜 食塩) 砂糖 食塩 水酸化カルシウム	ボイル鶏肉(鶏ささみ肉 加工でんぷん(とうもろこし) 食塩) 野菜エキス(玉ねぎエキス にんじんエキス 水) ※鶏肉	白菜 大根 唐辛子 にんにく にんじん 長ねぎ しょうが 食塩 砂糖 昆布 酵母エキス	食用植物油(大豆 菜種) しょうゆ 糖類(果糖ぶどう糖液糖 砂糖) 醸造酢 玉ねぎ 食塩 かつお節エキス にんにく加工品 酵母エキス 乾燥玉ねぎ しいたけエキス 香辛料 増粘剤 水 ※大豆

VEGETABLE OIL INK

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。