

令和8年(2026年)3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	実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色	実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色	栄養価										
															たん白質(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンB1(μg)	B2(mg)	C(mg)	食物繊維(g)	エネルギー(kcal)	たん白質(g)	食塩相当量(g)
2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	3日(火) ひなまつり献立	ちらしずし	ちらしずし にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ ちようみりよう	低 1食(162) 中 1食(189) 高 1食(216)	黄	4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	26.9	2.2	329	2.1	316	0.52	0.52	27	8		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤		3日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)		赤	4日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤	22.3	2.1	293	1.5	139	0.46	0.47	20	2.6
	チリリーポーク	ぶたミンチ にんにく だいず(れいとう) ペンネ たまねぎ トマトみずに(かん) にんじん ケチャップ ウスターソース カレーこ しお こしょう なたねあぶら	20 0.1 20 20 40 30 15 10 1 0.2 0.3 0.01 1	赤 緑 赤 黄 緑 緑 緑 黄		3日(火)	さわらのゆうあんやき	さわら 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	4日(水)	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 黄	26.9	2.2	329	2.1	316	0.52	0.52	27	8
	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		3日(火)	なのはなのかきたまじる	なのはな たまご でんぶん とりにく たまねぎ えのきたけ にんじん うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	5 20 0.5 10 15 10 10 4.8 2 0.2 130		緑 赤 黄 赤 緑 緑	4日(水)	こめこのミルク コーンポタージュ	ショルダーベーコン 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 ポークスープ なたねあぶら	5 30 10 40 20 1 30 3 10 0.6 0.01 60 1	赤 緑 緑 赤 黄	26.9	2.2	329	2.1	316	0.52	0.52	27	8
	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		3日(火)	ひなあられ	ひなあられ	1袋(10)		黄	4日(水)	わかめスープ	わかめ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しろうごま うすくちしょうゆ こしょう けずりぶし だしこんぶ だしじる	130	黄	26.9	2.2	329	2.1	316	0.52	0.52	27	8

5日(木)	ごはん	ごはん	低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)	黄	6日(金) ごめんいり ごもくスープ	ごはん	ごはん	低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)	黄	9日(月)	ごはん	ごはん	低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)	黄	22.3	2.1	293	1.5	139	0.46	0.47	20	2.6		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤		6日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)		赤	9日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤	22.3	2.1	293	1.5	139	0.46	0.47	20	2.6
	コロッケ	コロッケ なたねあぶら	1個(50) 7.5	黄 黄		6日(金)	はくさいとぶたにくの おかかいため	はくさい ぶたにく かつおぶし にんじん さとう みりん こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら	50 30 0.5 15 0.5 1 2 0.1 0.01 0.5		緑 赤 赤 黄	9日(月)	チキンとポテトの ケチャップがらめ	とりにく さけ しお こしょう でんぶん なたねあぶら じゃがいも でんぶん なたねあぶら にんにく ケチャップ さとう さけ こいくちしょうゆ	40 0.5 0.1 0.01 8 2 40 8 2 0.1 6 1.2 0.6 1.2	赤 黄 黄 黄 黄	22.3	2.1	293	1.5	139	0.46	0.47	20	2.6
	ポカポカ エネルギーなべ	はくさい ぶたにく もやし にら つちしょうが にんにく しろうごま さとう こいくちしょうゆ りゅうおうみそ トウバンジャン いちみつとうがらし ポークスープ	50 25 30 7 0.3 0.1 0.5 1 2 8 0.1 0.01 60	緑 赤 緑 緑 黄 黄 赤		6日(金)	こめこめんいり ごもくスープ	こめこめん とりにく たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ にんじん うすくちしょうゆ こしょう けずりぶし だしじる	10 10 20 10 10 10 4.8 0.01 2 130		黄 赤 緑 緑 緑	9日(月)	わかめスープ	わかめ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しろうごま うすくちしょうゆ こしょう けずりぶし だしこんぶ だしじる	1.4 30 20 10 0.5 4.8 0.01 2 0.2 130	赤 緑 緑 黄	22.3	2.1	293	1.5	139	0.46	0.47	20	2.6
	つぼづけ	つぼづけ	10	緑		6日(金)	つぼづけ	つぼづけ	10		緑	9日(月)	わかめスープ	わかめ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しろうごま うすくちしょうゆ こしょう けずりぶし だしこんぶ だしじる	1.4 30 20 10 0.5 4.8 0.01 2 0.2 130	赤 緑 緑 黄	22.3	2.1	293	1.5	139	0.46	0.47	20	2.6

10日(火)	ごはん	ごはん	低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)	黄	11日(水) キャベツのスープ	おおいしくろざとう 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	12日(木) 卒業祝い 献立	せきはん	せきはん あずき・ちようみりよう	低 1食(132) 中 1食(159) 高 1食(185)	黄	23.9	1.7	375	2.1	326	0.46	0.47	16	3.7		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤		11日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)		赤	12日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤	23.9	1.7	375	2.1	326	0.46	0.47	16	3.7
	華麗(カレー)なる まめマーボー	だいず(れいとう) とうふ(れいとう) ぶたミンチ つちしょうが たまねぎ にんじん にら さとう こいくちしょうゆ りゅうおうみそ カレーこ トウバンジャン しお こしょう でんぶん ポークスープ なたねあぶら	10 70 20 0.5 40 15 5 1 3 4 0.2 0.1 0.1 0.01 1 25 1	赤 赤 赤 緑 緑 黄 赤		11日(水)	スクランブルエッグ	たまご フランクフルト バラベーコン たまねぎ にんじん パセリ しお こしょう なたねあぶら	30 20 5 10 10 0.5 0.3 0.01 1		赤 赤 赤 緑 緑 黄	12日(木)	えびいりやさいの かきあげ	むきえび たまねぎ ささがきごぼう にんじん れんこん きくな しお こむぎこ でんぶん なたねあぶら	10 20 10 10 10 5 0.3 10 2 27.1	赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄	23.9	1.7	375	2.1	326	0.46	0.47	16	3.7
	こまつなとさつまあげ のいためもの	こまつな さつまあげ たまねぎ にんじん みりん こいくちしょうゆ なたねあぶら	20 10 10 10 0.5 1.5 0.5	緑 赤 緑 緑 黄		11日(水)	キャベツのスープ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ うすくちしょうゆ こしょう けずりぶし だしこんぶ だしじる	30 30 10 5 4.8 0.01 2 0.2 130		緑 緑 緑 黄	12日(木)	だいこんのすましじる	だいこん とりにく 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	35 10 10 3 1.4 4.8 2 0.2 130	緑 赤 緑 赤	23.9	1.7	375	2.1	326	0.46	0.47	16	3.7
	ごまつなとさつまあげ のいためもの	こまつな さつまあげ たまねぎ にんじん みりん こいくちしょうゆ なたねあぶら	20 10 10 10 0.5 1.5 0.5	緑 赤 緑 緑 黄		11日(水)	キャベツのスープ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ うすくちしょうゆ こしょう けずりぶし だしこんぶ だしじる	30 30 10 5 4.8 0.01 2 0.2 130		緑 緑 緑 黄	12日(木)	だいこんのすましじる	だいこん とりにく 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	35 10 10 3 1.4 4.8 2 0.2 130	緑 赤 緑 赤	23.9	1.7	375	2.1	326	0.46	0.47	16	3.7

13日(金)	ごはん	ごはん	低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)	黄	16日(月) ツナもやし セレクトデザート	コッペパン	コッペパン	低 1食(45) 中 1食(75) 高 1食(89)	黄	17日(火)	ごはん	ごはん	低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(230)	黄	24.4	2.4	368	2	175	0.5	0.46	32	6		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤		16日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)		赤	17日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤	24.4	2.4	368	2	175	0.5	0.46	32	6
	ぶたキムチ	ぶたにく はくさいのキムチ キャベツ たまねぎ にら さとう こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら	30 15 30 30 5 0.2 0.5 0.1 0.01 0.5	赤 緑 緑 緑 黄		16日(月)	コーンラーメン	ホールコーン ちゅうかめん(れいとう) やきぶた チンゲンサイ にんじん うすくちしょうゆ しお こしょう とんこつ にんじん あおねぎ つちしょうが とんこつスープ	20 50 15 15 10 5 0.1 0.01 15 4 2 1.5 150		緑 黄 赤 緑 赤 黄	17日(火)	こめこのビーフカレー	ぎゅうにく つちしょうが にんにく あかワイン 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	25 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	24.4	2.4	368	2	175	0.5	0.46	32	6
	じゃがいものみそしる	じゃがいも 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 赤		16日(月)	ツナもやし	まぐろオイルづけ もやし にんじん あおねぎ にんにく さとう こいくちしょうゆ なたねあぶら	10 50 15 3 0.1 0.8 3 0.3		赤 緑 緑 黄	17日(火)	ザワークラウト	ショルダーベーコン キャベツ す しお こしょう なたねあぶら	10 60 1.5 0.1 0.01 0.5	黄 赤 黄	24.4	2.4	368	2	175	0.5	0.46	32	6
	ごまつなとさつまあげ のいためもの	こまつな さつまあげ たまねぎ にんじん みりん こいくちしょうゆ なたねあぶら	20 10 10 10 0.5 1.5 0.5	緑 赤 緑 緑 黄		16日(月)	セレクトデザート	こつぶだいいふく みかんゼリー むらさきいものスイートポテト ワッフル	1個(30) 1個(60) 1個(30) 1個(20)		黄 黄 黄 黄	17日(火)	ザワークラウト	ショルダーベーコン キャベツ す しお こしょう なたねあぶら	10 60 1.5 0.1 0.01 0.5	黄 赤 黄	24.4	2.4	368	2	175	0.5	0.46	32	6

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

令和8年(2026年)3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)	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						
	さかなフライ	さかなフライ(あじ) なたねあぶら	1切(40) 6	赤黄						
	すましじる	たまねぎ はくさい 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	20 20 10 10 3 1.4 4.8 2 0.2 130	緑 緑 緑 緑 緑 赤						
	よもぎだんご	よもぎだんご きなこ さとう しお	30 4 2.5 0.05	黄 赤 黄						
	633	22.8	1.4	286	1.3	163	0.23	0.44	8	2.7

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色						
23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						
	あかこんにやくいりぶたじゃが	あかこんにやく ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん 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 なたねあぶら	15 25 60 30 20 5 2 1 4 2 2 1	赤 黄 緑 緑 黄						
	はくさいのびたし	はくさい さつまあげ にんじん みりん うすくちしょうゆ だしけずり	50 10 10 1 2 0.5	緑 赤 緑						
	561	22.6	1.7	289	13.1	302	0.48	0.48	33	8.3

このマークの献立は卵(鶏・うずら)除去食の日です

- 3日(火) 菜の花のかきたま汁(鶏卵)
- 11日(水) スクラブルエッグ(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

- 4日(水) 米粉のミルクコーンポタージュ(牛乳)

このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。

- 9日(月) 「チキンとポテトのケチャップがらめ」は、
- 5日(木) 「コロッケ」を揚げた油を使用しています。

今月の野菜

3月の米、龍王みそ、大根、にんじん(4日、6日、11日、12日、13日)は茨木市産を使用する予定です。

今月の脂肪エネルギー比: 27.8%

3日(火) ひなまつり献立

- ・ちらしずし
- ・菜の花のかきたま汁
- ・ひなあられ

ひなあられは、「季節の自然を感じながら子どもの健全やかな成長を願うお菓子」として親しまれています。地域によって違いがありますが、主に2種類があります。

【関東風】

- ・甘い味付け
- ・色とりどりの砂糖がけ
- ・サクサクした軽い食感
- ・見た目が華やか

【関西風】

- ・醤油や塩味
- ・小さなあられを炒って
- ・混ぜ合わせたもの

つたえたい 日本のあじ

卒業お祝い献立

12日(木) 赤飯

赤飯は、日本の伝統的なお祝いのごはんです。小豆の赤い色には、昔から「魔除け」の力があると信じられており、「悪いことを追い払い、幸せを呼ぶ」食べ物として大切にされてきました。昔の日本では、神様に感謝をささげる儀式やお祝いごとの時に、赤飯を炊いてお供えする風習があり、その名残から、今でも入学式や卒業式などの特別な日に食べられています。また、赤飯には「元気に成長してほしい」「これからの人生が明るく幸せでありますように」という願いも込められています。

16日(月) セレクトデザート

4つの中からひとつ選びます。

- こつぶ大福
- みかんゼリー
- 紫いものスイートポテト
- ワッフル

ぼしゅう こんだて

市内の6年生を対象に学校給食の献立を募集しました。応募総数は1979点でした。選考の結果43点の献立が入選しました。その中から1月に4点、2月に4点、3月に4点の献立が給食に登場します。★は給食で実施する献立です。

2025年度 入選献立

こんな給食、食べたいな! ~白菜・豆を使った献立を考えよう!~

★ポカポカエネルギーギッシュなべ (3月実施)	春日	★白菜豆(ひやくさいまで)、元気で長生きスープ (2月実施)	大池	白菜と豚肉の吸いこみラーメン	天王
とうふとはくさいのチャンプルー	春日	あずきじゃがじゃが	大池	イタリアン八宝菜	葦原
まめ豆マメのかきあげ	春日	大阪風イガメンチ	大池	信号色いため	葦原
白菜とミックスビーンズの和風クリーム煮	春日	カリカリ小豆コロッケ	大池	白菜としゃけのクリーム煮	郡
★アゲアゲ白菜煮 (1月実施)	春日丘	ハリラスープ(モロッコ風)	大池	★ぴよぴよ卵コンソメスープ (1月実施)	沢池
白菜と豚肉の中華あんかけ	春日丘	ヒヨコ豆のタコライス	大池	栄養満点! ミャクミャクカラーのトマトスープ	沢池
★白菜と大豆の卵の酸辣湯風スープ (2月実施)	三島	★ゴロゴロ野菜のタヤけシチュー (1月実施)	中津	★野菜たっぷり!! バターコーンみそ汁 (2月実施)	耳原
白菜と大豆のスタミナ炒め	三島	白菜回鍋肉	中津	さつまいもと大豆のかりんとう	耳原
★華麗(カレー)なるまめマギー (3月実施)	中条	春雨入りすき焼き煮	中津	★米粉のとりにくみチシチュー (1月実施)	穂積
★白菜とぶた肉のおかか炒め (3月実施)	玉櫛	白菜のトロトロに	水尾	カリカリ豆	穂積
マヨマヨ! はくさいもろこし洋風サラダ	玉櫛	カラフルあんかけ丼	水尾	白菜と豆腐のとろとろ丼	彩都西
白菜とピーマンのカレーオイスター炒め	玉島	野菜と大豆のズッパ	郡山	パンにもご飯にも合う華麗なる大豆	彩都西
ふわふわ白菜ほっこりぶたまそ	福井	世界を旅する☆ビーンタコス	太田	豆のレーズンいりドライカレー	彩都西
ロール白菜トマトスープじたて	清溪	★チリリーポーク (3月実施)	天王		
ミートボールのトマトにこみ	清溪	★白菜と豚肉の二豆流(にとりゅう)あんかけ (2月実施)	天王		

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。

香りごまドレッシング	ちらしずしの具	ひなあられ	コロッケ	つぼ漬け	米粉めん
食用植物油(ごま) 糖類(砂糖) 水あめ たんぱく加水分解物 醸造酢 いりごま ねりごま 食塩 酵母エキス 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤 香料 水 ※ごま	砂糖 にんじん 醸造酢 たけのこ れんこん 食塩 しょうゆ かんぴょう 干しいたけ かつお節エキス(かつお節) 食塩 麦芽糖水あめ デキストリン(キャッサバ) 砂糖 昆布エキス(昆布) 還元水あめ 食塩 酵母エキス 醸造調味料(米醸造液) ぶどう糖 アルコール 食塩 みりん(糖類) 醸造アルコール もち米 米 米こうじ ※小麦 大豆	もち米 醤油 砂糖 のり ※大豆	じゃがいも 砂糖 パン粉 粒状植物性たんぱく しょうゆ 食塩 鶏肉 パン粉 小麦粉 着色料 甘味料 水 ※大豆 小麦 鶏肉	大根 糖類(ぶどう糖果糖液糖 砂糖) アミノ酸液 醸造酢 かつお節エキス 食塩 カラメル色素 酸味料 酒精 水	白米粉 でんぷん(じゃがいも)
赤飯の具	白菜のキムチ	こつぶ大福	みかんゼリー	紫いものスイートポテト	ワッフル
あずき 食塩 塩化カルシウム 水	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	上新粉 こしあん(餡時) 大手亡 グラニュー糖 寒天 白あん(白いんげん豆) グラニュー糖 寒天 つぶあん(小豆) グラニュー糖 寒天 砂糖 もち粉 でんぷん(さつまいも) よもぎ 酵素(α-グルコシトランスフェラーゼ) とうもろこし 着色料(赤ビート) キャッサバ とうもろこし テーブルビート サトウキビ 水	温州みかん果汁 ぶどう糖果糖液糖 水あめ ゲル化剤(カラギーナン) ビタミンC 香料 水	さつまいも 砂糖 食用植物油(米) ぶどう糖果糖液糖 水あめ レモン果汁 食塩	小麦粉 マーガリン[食用精製加工油脂 食用植物油(パーム) なたね 大豆(精製品) とうもろこし ヤシ] 食塩 グリセリン脂肪酸エステル レシチン 香料 ビタミンE β-カロテン 水] 卵 砂糖 牛乳 バター イースト 加糖練乳 はちみつ 粉あめ(コーンスターチ) でんぷん(キャッサバ) でんぷん(じゃがいも) でんぷん(さつまいも) 食塩 乳化剤 香料 ※小麦 大豆 卵 乳
魚フライ	めあじ パン粉 小麦粉 乳化剤 食塩 増粘多糖類 水 打ち粉(小麦粉) ※小麦				