

令和8年(2026年)4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								
10日(金)	ごはん	ごはん	2・3年 1食(161) 4年 1食(184) 5・6年 1食(230)	黄	13日(月)	ごはん	ごはん	2・3年 1食(161) 4年 1食(184) 5・6年 1食(207)	黄	14日(火)	ごはん	ごはん	2・3年 1食(161) 4年 1食(184) 5・6年 1食(207)	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								
	こめこのポークシチュー	ぶたにく 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 しょうゆ 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		さかなのいそべあげ	さかなきりみ(シイラ) さけ こいくちしょうゆ あおさ こむぎこ なたねあぶら	1切(50) 0.5 3 0.2 8 6	赤 赤 黄 黄		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								
	ベーコンとやさいのソテー	バラベーコン キャベツ ホールコーン しお こしょう なたねあぶら	10 40 10 0.2 0.01 0.5	赤 緑 緑 黄		とうみょうのみそしる	とうみょう とうふ(れいとう) 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	7 25 5 20 10 11 3 130	緑 赤 赤 緑 赤		かんこくふう わかめスープ	わかめ ごまあぶら ショルダーベーコン たまねぎ チンゲンサイ にんじん 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 15 20 20 10 1 4.8 0.01 2 130	赤 黄 赤 緑 緑 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					541	24.4	2.2	308	1.5	204	0.57	0.53	33	3
	618	22.9	1.8	276		1.3	242	0.57	0.47		44	8	655	28.7	2.4	372	2.1	181	0.25	0.56	10	2.2

15日(水) 【二年生給食開始】	うずまきパン	うずまきパン	低 1食(75) 中 1食(89) 高 1食(104)	黄	16日(木)	ごはん	ごはん	1年 1食(138) 2・3年 1食(161) 4年 1食(184) 5・6年 1食(207)	黄	17日(金)	ごはん	ごはん	1年 1食(138) 2・3年 1食(161) 4年 1食(184) 5・6年 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																		
	ビーフポテト	ぎゅうにく じゃがいも 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	25 60 50 20 1 10 2 0.4 0.01 1	赤 黄 緑 緑 緑 黄		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		とりにく つちしょうが にんにく 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 とりがらスープ なたねあぶら	30 0.1 0.1 1 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 0.01 55 2	赤 緑 黄 緑 黄																			
	フルーツゼリー ミックス	みかんゼリー シャインマスカットゼリー	35 35	黄 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 赤		ザワークラウト	バラベーコン 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	赤 緑 黄																		
	557	22	2.3	334		6.9	242	0.3	0.49		66	8.9	588	31.4	2.9	366	2.2	168	0.29	0.52	6	2	615	22.2	2	284	1.3	232	0.31	0.47	50	7.8

20日(月)	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	21日(火)	ごはん	ごはん	1年 1食(138) 2・3年 1食(161) 4年 1食(184) 5・6年 1食(207)	黄	22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		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																						
	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 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 黄		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		スパゲティ バラベーコン フランクフルト たまねぎ にんじん トマトみずに(かん) 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 40 10 7 1 12 2 0.4 0.01 1	黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄																							
	ポイルドウィンナー	ウィンナー	2本(40)	赤		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	赤 緑 緑 緑 赤		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																						
	ケチャップ	ケチャップ	クラス1本	黄		548	26.7	3	311		1.4	209	0.45	0.52	14	3.8	670	26.1	2.5	282	1.5	186	0.29	0.61	5	1.7	591	22	2.9	303	1.6	277	0.36	0.47	31	5.9

23日(木)	ごはん	ごはん	1年 1食(138) 2・3年 1食(161) 4年 1食(184) 5・6年 1食(207)	黄	24日(金)	ごはん	ごはん	1年 1食(138) 2・3年 1食(161) 4年 1食(184) 5・6年 1食(207)	黄	27日(月)	ごはん	ごはん	1年 1食(138) 2・3年 1食(161) 4年 1食(184) 5・6年 1食(207)	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																		
	ぶたじゃが	ぶたにく じゃがいも いとこんやく 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	25 60 15 30 20 3 2 1 4 2 2 1	赤 黄 緑 緑 黄		とりにくのこうみあげ	とりにく さけ しお こしょう でんぷん なたねあぶら あおねぎ つちしょうが さとう こいくちしょうゆ	60 1 0.1 0.01 12 3 3 1 1.5 1.5 2	赤 黄 黄 黄		とうふのチャンプル	とうふ(れいとう) とりにく たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん さとう こいくちしょうゆ しお こしょう でんぷん なたねあぶら	70 20 30 20 20 10 1 5 0.1 0.01 1 1	赤 赤 緑 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 さとう 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 黄 黄		しらたまみそしる	しらたまもち あぶらあげ じゃがいも にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	25 5 20 10 5 10 3 130	黄 赤 黄 緑 赤		むしシュウマイ	シュウマイ	2個(36)	赤																		
	558	21.7	1.6	276		1.3	334	0.48	0.48		29	8.7	715	27.2	2.2	344	2	184	0.23	0.46	13	3.4	591	23.9	1.8	358	1.6	189	0.32	0.44	20	2.9

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

令和8年(2026年)4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						
28日 (火)	ごはん	ごはん	1年1食(138) 2・3年1食(161) 4年1食(184) 5・6年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 3 5 3 2	赤 緑 黄 黄 黄						
	やさいスープ	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 けずりぶし だしこんぶ だしじる	30 10 10 5 4.8 0.01 2 0.2 130	緑 緑 緑 緑						
	620	27.6	2.1	259	1.3	161	0.76	0.53	7	2

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色						
30日 (木)	ごはん	ごはん	1年1食(138) 2・3年1食(161) 4年1食(184) 5・6年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うまに	あかこんにやく とりにく さつまあげ じゃがいも 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	24 20 15 50 20 3 2 1 3 2 2	赤 赤 黄 緑 緑 黄						
	キャベツのあまずいため	キャベツ にんじん さとう す こいくちしょうゆ なたねあぶら	50 15 1 1 1.5 0.5	緑 緑 黄 黄						
	かつおのふりかけ	かつおのふりかけ	1個(3)	赤						
	553	22.3	1.8	347	20.1	339	0.26	0.46	40	7.6

今月の脂肪エネルギー比: 25.3%

1学期のごはんの量について

1学期のごはんの量は、児童の成長段階を考慮して、学年ごとに設定しています。
それぞれの分量は、日々の献立に記載していますので、ご確認ください。

今月の野菜

4月の米、龍王みそ、青ねぎ(16日、28日)は茨木市産を、豆苗は大阪府産を使用する予定です。

今月使用する食品の原材料

シャインマスカットゼリー	みかんゼリー
糖類(果糖ぶどう糖液糖 砂糖)	みかん果汁 糖類(果糖ぶどう糖液糖)
ぶどう糖) ぶどう果汁 ゲル化剤	果糖 砂糖 グラニュー糖)
乳酸Ca 香料 酸味料	ゲル化剤 酸味料 香料
クエン酸鉄ナトリウム ビタミンC	クエン酸鉄ナトリウム 水
着色料(クチナン色素) 水	

給食での統一した食物アレルギー等の対応

- 油はなたね油を使用しています。
- 揚げ物にはなたね油を使用し、同じ油を2回程度使用することもあります。
- ごま油・オリーブオイルを使用することもあります。
- デザートについては替わりのものを用意できることもあります。
- 「卵(鶏・うずら)」「牛乳(おかず)・乳製品」の除去食を実施しています。

食物アレルギー等で対応が必要な場合は、学校にお申し出ください。
食物アレルギー対応にはアレルギー等除去対応申請書、主治医の学校生活管理指導表(アレルギー用)が必要です。
不明な点は茨木市教育委員会保健給食課(072-620-1681)までお問合せください。

令和8(2026)年度 学校給食で使用する主な食品の原材料

*1年間使用する食品です。保管しておいてください。

食パン・コッペパン・うずまきパン		オリーブパン		パーカーパン		キャロットピラフの具		ちらしずしの具																	
小麦粉 砂糖 ショートニング 脱脂粉乳 イースト 食塩 フード(V.C) ※小麦 乳	小麦粉 ショートニング 食用オリーブ油 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 フード(V.C) ※小麦 乳	小麦粉 砂糖 ショートニング 脱脂粉乳 イースト ファインバター(バター) 食用植物油(パーム ヤシ) 乳主原食品 香料 乳化剤 酸化防止剤 水 食塩 フード(V.C) ※小麦 乳	にんじん 食用植物油(菜種 パーム) とうもろこし 鶏肉 赤ピーマン 食塩 にんじん濃縮汁 チキンエキス デキストリン 酵母エキス 白身魚エキス 香辛料 野菜エキス トレハロース 大豆多糖類 水 ※鶏肉 大豆	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 昆布エキス 醸造調味料 みりん ※小麦 大豆	菜めしの具 塩蔵広島菜 砂糖 食塩 水酸化カルシウム	米粉めん 白米粉 でんぶん (じゃがいも)	豆腐(冷) 豆乳 でんぶん (とうもろこし) 加工でんぶん (とうもろこし) 凝固剤製剤 水 ※大豆	油揚げ 大豆 食用植物油(菜種) 凝固剤 消泡剤 ※大豆	ハム 豚もも肉 食塩 砂糖 香辛料(ナツメグ) コリアンダー カルダモン オールスパイス) ※豚肉	バラベーコン 豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料抽出物 ※豚肉	ショルダーベーコン 豚肩肉 食塩 砂糖 香辛料抽出物 ※豚肉	ウインナー 豚肉 砂糖 食塩 香辛料(白こしょう オニオン末他) ※豚肉	フランクフルト 豚肉 砂糖 食塩 香辛料(白こしょう オニオン末他) ※豚肉	白菜のキムチ 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	かまぼこ いとよりすり身(無リン) 発酵調味料 上白糖 食塩 加工でんぶん(キャッサバ)	ちくわ	さつま揚げ	焼き豚	つば漬け	チャツネ	白玉もち	白玉団子	トック	赤こんにやく	ささみフレーク
いとよりすり身(無リン) 発酵調味料 上白糖 食塩 加工でんぶん (キャッサバ)	魚肉(スケソウタラ) 魚肉(イトヨリダイ) でんぶん(キャッサバ じゃがいも) 食塩 ぶどう糖 本みりん(もち米 米こうじ 糖類 醸造用アルコール) 砂糖 昆布だし(利尻昆布 食塩) 食用植物油(菜種) 水	豚もも肉 砂糖 粉あめ しょうゆ 食塩 しょうゆ加工品 香辛料抽出物 (こしょう ナツメグ他) ※豚肉 大豆 小麦	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 ※りんご	糖類(水あめ 砂糖) フルーツ(りんご レーズン) 酸味料(酢酸 クエン酸) 香辛料 食塩 カラメル色素 香料 ※りんご	もち米 水 うるち米 もち米 水	米 でんぶん (じゃがいも) 食塩 酒精 水	こんにやく粉 水酸化カルシウム 着色料(三酸化鉄)	ポイル鶏肉(鶏ささみ肉 加工でんぶん(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	スプレット(ジャム)類(いちご)	スプレット(ジャム)類(みかん)	スライスチーズ・固形チーズ	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(ゆかり)	のりの佃煮											
糖類(砂糖 水あめ) いちご パクチン 酸味料 水	糖類 (水あめ 砂糖 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖) みかん パクチン クエン酸 クエン酸ナトリウム 香料	ナチュラルチーズ 乳化剤 重曹 水 ※乳	調味料類(ぶどう糖 砂糖 食塩 かつお節粉 でんぶん(とうもろこし) デキストリン 酵母エキス 抹茶) 味付かつお削り節(かつお削り節 砂糖 食塩 酵母エキス しいたけエキス) のり 貝カルシウム セルロース ビタミンE	塩蔵赤しそ (赤しそ 食塩 梅酢) 砂糖 食塩 酵母エキス 酸味料	しょうゆ 水あめ 砂糖 のり でんぶん(とうもろこし) 酵母エキス 食塩 水 ※小麦 大豆	ケチャップ(調理用・クラス1本づけ)	卵抜きマヨネーズ(調理用・クラス1本づけ)	オイスターソース	トンカツソース(クラス1本づけ)	和風ドレッシング															
トマト 糖類(砂糖・ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖) 醸造酢 食塩 玉ねぎ 香辛料	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(加工でんぶん(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	かきエキス(かき煮汁) マルトデキストリン 水あめ かき かつお節分解物 食塩 デキストリン(キャッサバ) 砂糖 コンスターチ) 砂糖 食塩 醸造酢(麦芽 醸造アルコール 食塩) 酵母エキスパウダー (酵母エキス デキストリン(キャッサバ さつまいも)) 増粘剤(加工でんぶん(とうもろこし) キサンタン)	野菜・果実(トマト みかん 玉ねぎ にんじん レモン パインアップル マンゴー デーツ ねぎ ブルーベリー キャベツ) 砂糖 醸造酢 食塩 でんぶん(とうもろこし) 香辛料 魚露 かつお節エキス 昆布粉末 本みりん オイスターエキス	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	香りごまドレッシング 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	コロケ(肉入りコロケ) 野菜(じゃがいも 玉ねぎ) 豚肉 砂糖 乾燥マッシュポテト 食用植物油(とうもろこし) 豚脂 粉末しょうゆ 食塩 酵母エキス 香辛料 衣(パン粉 小麦粉 コーンフラワー デキストリン 食用植物油(とうもろこし) 還元水あめ でんぶん(キャッサバ) 炭酸カルシウム 調味料(無塩梅) ピロリン酸鉄 水 ※小麦 大豆 豚肉	シューマイ 豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぶん(じゃがいも さつまいも とうもろこし) しょうがペースト 調味料(砂糖 食塩 酵母エキス ポークエキス 香辛料) 皮(小麦粉 還元水あめ 水) ※豚肉 小麦																		