

令和7年(2025年)9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 からだ
赤・・・おもに体をつくるもとになる食品

しょくひん 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
1 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
	しろいんげんと とりにくのにこみ				しろいんげんまめ(かんそう) とりにく にんにく あかワイン 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 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				10 25 0.1 1 50 30 20 10 0.5 10 1 0.3 0.01 40 1				赤 赤 緑 黄 緑 緑 緑 緑 黄
	ごぼうサラダ				ささがきごぼう にんじん うすくちしょうゆ				40 10 0.5				緑 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
	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				
				ナイアシン μg	B1 mg	B2 mg	C mg						
590	24.8	2.4	318	2.1	312	0.38	0.54	24	12.1				

実施日	献立名				食 品 名				1人分量(g)				栄養 色
2 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
	さばのしょうがに				さば 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切(60) 1 4.5 1.5 2.3 6.8 15				赤 緑 黄
	きりぼしだいこんの みそしる				きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん わかめ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし				5 20 10 10 10 1.4 10 3 130				緑 緑 緑 緑 赤 赤
	676	26.8	2.9	367	2.4	203	0.29	0.61	10	3.3			

実施日	献立名				食 品 名				1人分量(g)				栄養 色
3 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
	コーンシチュー 				クリームコーン(かん) ホールコーン 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				10 10 30 1 40 50 20 1 30 3 1 1 0.6 0.01 35 1				緑 緑 赤 黄 緑 緑 赤 黄 黄
	ぶどうゼリーミックス				ぶどうゼリー おうとう(かん) パイナップル(かん)				35 20 20				黄 緑 緑
	583	24.2	2.1	320	2.2	252	0.33	0.56	23	8.9			

実施日	献立名				食 品 名		1人分量(g)		栄養色
2 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
	さばのしょうがに				さば 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切(60) 1 4.5 1.5 2.3 6.8 15		赤 緑 黄
	きりぼしだいこんの みそしる				きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん わかめ りゅうおうみそ にばし にばしだし		5 20 10 10 10 1.4 10 3 130		緑 緑 緑 緑 赤 赤
676	26.8	2.9	367	2.4	203	0.29	0.61	10	3.3

実施日	献立名				食 品 名		1人分量(g)		栄養色
3 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
	コーンシチュー				クリームコーン(かん) ホールコーン 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		10 10 30 1 40 50 20 1 30 3 1 1 0.6 0.01 35 1		緑 緑 赤 黄 緑 緑 赤 黄 黄
	ぶどうゼリーミックス				ぶどうゼリー おうとう(かん) パイナップル(かん)		35 20 20		黄 緑 緑
583	24.2	2.1	320	2.2	252	0.33	0.56	23	8.9

4 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
	かんこくふうにくじゃが				ぎゅうにく つちしょうが にんにく じゃがいも こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん しろごま さとう こいくちしょうゆ あかだしみそ コチジャン だしけずり なたねあぶら		20 0.3 0.1 60 24 30 20 5 1 2 4 1 1 1 1		赤 緑 緑 黄 黄 緑 緑 黄 赤 黄
	むしシュウマイ				シュウマイ		2個(36)		赤
627	21.1	1.5	283	1.5	229	0.28	0.45	23	8.3

5 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
	とりそぼろ				とりミンチ つちしょうが いとこんにゃく にんじん あおねぎ さとう みりん さけ こいくちしょうゆ なたねあぶら		45 0.5 8 20 3 1 1 1 2 0.5		赤 緑 緑 緑 黄
	かきたまじる				たまご でんぶん かまぼこ たまねぎ 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		20 0.5 10 30 10 3 4.8 2 0.2 130		赤 黄 赤 緑 緑 緑
	あじつけのり				あじつけのり		1袋(1.5)		赤
555	27.9	1.9	280	1.4	395	0.24	0.57	12	2.7

8 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
	じゃこいもまめ				かえりちりめん なたねあぶら じゃがいも なたねあぶら だいず(れいとう) でんぶん なたねあぶら しろごま さとう こいくちしょうゆ		3 0.2 30 1.5 20 1.5 1 1 2 1.5		赤 黄 黄 黄 赤 黄 黄 黄
	やさしいため				ぶたにく さけ たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし ピーマン こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら		30 1 40 40 20 20 10 3 0.1 0.01 1		赤 緑 緑 緑 緑 緑
									黄
599	23.1	1.2	385	2.4	294	0.53	0.49	34	7.2

9 日 (火)	くりいもごはん				くりいもごはん		低 1食(136) 中 1食(193) 高 1食(219)		黄
	くりかんろに・さつまいも								
	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
	あきのすましじる				えのきたけ しめじ かたぬきかまぼこ(きく) たまねぎ 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		5 5 10 30 10 3 4.8 2 0.2 130		緑 緑 赤 緑 緑 緑
561	28.9	3.2	263	1.4	180	0.29	0.56	13	2.9

10 日 (水)	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
	スラッピージョー				ぶた ミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ ピーマン ケチャップ ウスターソース さとう しお こめこ なたねあぶら		40 0.5 0.5 40 5 12 4 1 0.2 1 0.5		赤 緑 緑 緑 緑 黄
	こめこの パンプキンシチュー				かぼちゃ とりにく しろワイン たまねぎ クリームコーン(かん) にんじん ホールコーン こめこ みず しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら		30 10 1 40 30 10 5 3 10 0.6 0.01 60 1		緑 赤 緑 緑 緑 黄
	スライスチーズ				スライスチーズ		1枚(20)		赤
640	33.1	3.6	420	1.7	313	0.65	0.67	28	5.5

11 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
	たまごいり トックスープ				たまご トック たまねぎ チンゲンサイ にんじん うすくちしょうゆ こしょう だしけずり だしじる		15 20 20 15 10 4.8 0.01 2 130		赤 黄 緑 緑 緑
571	24.1	1.9	296	1.4	227	0.49	0.53	26	2.8

12 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
	きのこたっぷり にくどうふ				えのきたけ エリンギ しめじ ぎゅうにく やきどうふ(れいとう) しろねぎ あおねぎ さとう さけ みりん こいくちしょうゆ なたねあぶら		20 10 10 30 65 15 5 2 1 1 5 1		緑 緑 緑 赤 赤 緑 緑 黄
	もやしのあまずいため				もやし 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
617	24.3	1.2	352	2.1	195	0.3	0.53	11	3.9

16 日 (火)	むぎごはん				むぎごはん		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
	ぎゅうにくのあまからに				ぎゅうにく つちしょうが ささがきごぼう えのきたけ にんじん さとう さけ こいくちしょうゆ なたねあぶら みず		40 0.5 15 10 10 3 1 5 0.5 5		赤 緑 緑 緑 黄
	かきたまわかめじる				たまご でんぶん わかめ たまねぎ 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		20 0.5 1.4 30 10 3 4.8 2 0.2 130		赤 黄 赤 緑 緑 緑
619	24.2	2	272	1.6	276	0.26	0.55	7	3.5

17 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
	ソーススパゲティ				スパゲティ ぶたにく キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ウスターソース トンカツソース こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら		25 25 40 20 15 5 7 3 1 0.1 0.01 2		黄 赤 緑 緑 緑 緑
	やさいスープ				たまねぎ えのきたけ にら にんじん 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		15 5 5 5 3 0.01 1.5 0.1 100		緑 緑 緑 緑
520	25.3	2.8	306	1.7	242	0.52	0.52	27	5.1

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

茨木市教育委員会
立献学校小学

実施日	献立名				食 品 名				1人分量(g)				栄養色	
18 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	
	さつまいもポトフ				さつまいも とりにく にんにく たまねぎ トマトみず(かん) キャベツ 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 とりがらスープ なたねあぶら				40 30 0.2 1 30 30 20 10 1 10 1 0.3 0.01 65 1				黄 赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄	
	ひじきベーコン				ひじき ショールダーベーコン つきこんにく にんじん ホールコーン さやいんげん ほしういたけ さとう みりん こいくちしょうゆ だしけずり なたねあぶら				2 7 20 10 10 10 3 0.5 1 1 1 3 1 0.5				赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄	
595	22.2	1.8	309	1.6	264	0.33	0.53	35	5.7					
19 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	
	さんまのかばやきふう				さんま つちしょうが さけ でんぶ なたねあぶら つちしょうが さとう みりん さけ こいくちしょうゆ				1切(40) 1 1 10 2.5 0.5 3 1.5 1.5 4.5				赤 緑 黄 黄 黄 黄 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 緑 赤 赤	
683	25.2	2.7	378	2.3	163	0.19	0.48	6	2					
22 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 いそべに				あかこんにやく ひじき ぶたにく 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 1.5 30 50 20 5 2 1 3 2 2				黄 赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	
	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 1 0.1 0.8 3 0.3				黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	
564	24	1.6	283	20	342	0.51	0.49	23	8.1					

24 日 (水)	パーカーパン			パーカーパン			低 1個(63) 中 1個(78) 高 1個(94)		黄	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1本(206)		赤	
	コロッケ			コロッケ なたねあぶら			1個(60) 9		黄 黄	
	とんかつソース			トンカツソース			クラス1本			
	ゆでキャベツ			キャベツ			30		緑	
	こめこマカロニスープ			こめこマカロニ ショルダーベーコン たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ うすくちしょうゆ しお こしょう だしけずり だしじる			8 10 30 15 10 0.5 4.8 0.1 0.01 2 130		黄 赤 緑 緑 緑 緑	
	621	21.8	3.4	307	1.7	237	0.36	0.51	26	3.8

25 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
	さかなのつけやき				さかなきりみ(あかうお) さとう さけ みりん こいくちしょうゆ しお				1切(60) 1 2 1 3.5 0.2	赤 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
	つぼづけ				つぼづけ				10	緑
	620	29.1	2.8	365	2.2	164	0.27	0.59	16	2.9

26 日 (金)	ごはん	ごはん	低 中 高	1食(161) 1食(184) 1食(230)	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		1本(206)	赤
	チキンカレー	とりにく とちよく にんにく にあが じゃがいも たまねぎ にんじん ぎゅう こむぎ バター	うが イン も ぎん にゅう こ	30 0.1 0.1 1 50 50 20 5 6.5	赤 緑 緑 赤 黄 黄
				2 2	
		なたね カレー ケチャ ウスター ソース トンカツ ソース チャイ こい し こり とり なたね	サダあぶら こ ップ ソース ソース ソース くちしょう ゆ スープ あぶら	0.9 3.6 1.8 1.8 2.4 0.6 0.9 0.01 55 1	黄
	ザワークラウト	バラベ キャベツ す し お こし なたね	コン コン コン コン コン コン あぶら	10 60 1.5 0.1 0.01 0.01 0.5	赤 緑 黄

29 日 (月)	おおきい パインコッペパン			パインコッペパン			低 1食 (85) 中 1食(103) 高 1食(120)	黄		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1本(206)	赤		
	とりにくとやさいの バジルやき			とりにく たまねぎ にんじん バジル(れいとう) しお こしょう オリーブオイル			40 20 20 1 0.3 0.01 2	赤 緑 緑 緑 黄		
	イタリアンスープ			ぎゅうにく あかワイン ひよこまめ(みずに) たまねぎ にんじん トマトみずに(かん) さやいんげん ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお こしょう ポークスープ なたねあぶら			20 1 15 40 20 10 2 5 5 1 0.5 0.01 65 1	赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄		
	627	29.4	2.3	301	1.6	389	0.34	0.57	12	6.3

30 日 (火)	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
	すぶた			ぶたにく(かくぎり)			40			赤
				つちしょうが			0.3			緑
				こいくちしょうゆ			2			黄
				でんぶあん			10			黄
	わかめスープ			なたねあぶら			2			黄
				たまねぎ			50			黄
				たけのこ			20			緑
				にんじん			20			緑
ピーマン				5			緑			
さとう				3			黄			
す				5			黄			
こいくちしょうゆ				5			黄			
			ポークスープ			10			黄	
			なたねあぶら			1			黄	
			わかめ			1.4			赤	
			たまねぎ			20			緑	
			えのきたけ			10			緑	
			あおねぎ			5			緑	
			うすくちしょうゆ			4			緑	
			こしょう			0.01			緑	
			けずりおし			2				
			だしこんぶ			0.2				
			だしじり			120				
605	24.6	2.1	270	1.4	232	0.6	0.51	14	3.4	


 こん だて
 このマークの献立は、
 あぶら
 かい め
 2 回目の揚げ油を
 し よう
 使用しています。
 にち きん や ふう
 ● 19日(金)の「さんまのかば焼き風」
 がつ ようか (づ) まめ
 は 9月8日(月)の「じゃこも豆」
 あ あぶら し よう
 を揚げた油を使用しています。
 にち か す ぶた がつにゅうようか すい
 ● 30日(火)の「酢豚」は 9月24日(水)
 あ あぶら し よう
 の「コロッケ」を揚げた油を使用し
 ています。

卵抜きマヨネーズ		ぶどうゼリー		シュウマイ		味のつくり		栗芋ごはんの具		型抜きかまぼこ(菊)			
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		糖類(果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖) ぶどう果汁 ゲル化剤 酸味料 香料 ビタミンC 着色料 クエン酸鉄ナトリウム 水		豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぶん(じゃがいも) 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		乾のり 砂糖 食塩 本みりん 昆布エキス		くりかんろに 砂糖 pH調整剤 酸化防止剤(ビタミンC) クチナシ色素		さつまいも さつまいも 魚肉(スケウダラ) うらごし南瓜 加工でんぶん(キャッサバ) でんぶん(じゃがいも) 砂糖 発酵調味料 食塩 加工油脂(還元水飴 菜種油)			
白菜のキムチ		コロック		トンカツソース(クラス1本づけ)		米粉マカロニ		つば漬け		パインコッペパン		バジル	
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		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		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 プルーン キャベツ) 砂糖 醸造酢 食塩 でんぶん(とうもろこし) 香辛料 魚醤 かつお節エキス 昆布粉末 本みりん オイスターエキス		米粉		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		小麦粉 ドライパイン(パイン 砂糖) クエン酸 保存料 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		バジル オリーブ油 水	