

令和7年(2025年)7・8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 (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
	たこいりかきあげ			たこ たまねぎ たさがきごぼう にんじん しお こむぎこ でんぶん なたねあぶら		20 20 15 15 0.2 10 2 21				赤 緑 緑 緑 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 緑 赤 赤
	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
755	23.4	2.2	382	2	ナトリウム相当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	3.9	

4 日 (金) (七夕献立) たなばた こんだて	ちらしずし			ちらしずし			1年 1食(135) 2・3年 1食(162) 4年 1食(189) 5・6年 1食(216)			黄
	にんじん たけのこ ほしいたけ			れんこん かんぴょう ちょうみりょう						
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1本(206)			赤
	とりにくのばいにくやき			とりにく さけ うすくちしょうゆ ねぎうめ さとう みりん さけ こいくちしょうゆ でんぷん			70 1 1 1 1 0.3 0.3 1 0.1			赤 緑 黄 黄
	こめこめんいり たなばたじる			こめこめん かたぬきかまぼこ(ほし) オクラ 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			10 8 5 20 10 10 4.8 2 0.2 130			黄 赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑
	えだまめ			えだまめ しお			10 0.1			緑
572	29.7	3.2	264	1.4	209	0.31	0.57	11	3	

9 日 (水)	コッペパン			コッペパン			低 中 高	1食(45) 1食(75) 1食(89)	黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				1本(206)	赤
	ぎゅうにくとトマトの スパゲティ			ぎゅうにく にんにく トマト スパゲティ たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ ウスターソース しお こしょう なたねあぶら				10 0.1 10 30 40 10 5 12 2 0.4 0.01 1	赤 緑 緑 黄 緑 緑 緑 黄
	ごぼうとツナのサラダ			ささがきごぼう まぐろオイルづけ ホールコーン にんじん さとう こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら				20 15 10 10 0.5 0.8 0.1 0.01 0.5	緑 赤 緑 緑 黄
									黄
									黄
									黄
									黄
									黄
									黄
566	23.8	2.4	290	1.6	236	0.29	0.46	13	6.3

14 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					
	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 黄 黄					
	かきたまじる	たまご でんぶん 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	20 0.5 30 10 10 3 4.8 2 0.2 130	赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄					
									
597	26.1	1.9	265	1.3	204	0.54	0.6	8	2.1

実施日	献立名			食 品 名			1人分量(g)	栄養色	
2 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	
	こめこのしろいんげんまめの クリームシチュー			しろいんげんまめ(かんそう) 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 こめこ みず しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら			8 20 1 40 40 20 1 30 4 12 0.6 0.01 35 1	赤 赤 黄 緑 緑 赤 黄	
									
	ハムとキャベツのソテー			ハム キャベツ しお こしょう なたねあぶら			10 50 0.2 0.01 0.5	赤 緑 黄	
	みかんジャム			みかんジャム			1 個(15)	黄	
557	25.9	2.5	351	1.8	246	0.44	0.57	45	9.2

7 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	
	ハンバーグの ケチャップソースかけ			ハンバーグ ケチャップ トンカツソース さとう			1個 (50) 6 3 1	赤 黄	
	キャベツと じゃがいものスープに			キャベツ バラベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん 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			40 10 30 30 20 0.5 2 0.4 0.01 2 65	緑 赤 黄 緑 緑 緑	
	スライスチーズ 			スライスチーズ			1枚 (20)	赤	
637	30.9	3.6	442	2	292	0.42	0.62	36	6.9

10 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
	マーボーはるさめ			はるさめ ぶたにく(ほそぎり) つちしよく にんにく さけ たまねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ にら とう みりん こいくちしょうゆ トウバンジャン なたねあぶら			10 20 0.1 0.1 1 40 20 15 10 5 1 0.5 4 0.1 1			黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄
	とうふサラダ			とうふ(れいとう) ささみフレーク キャベツ にんじん ホールコーン			20 10 20 5 5			赤 赤 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
	610	21.2	1.3	310	1.2	273	0.38	0.44	20	3.5

15 日 (火) (平和を 考える 献立)	むぎごはん	むぎごはん	1年 1食 (92) 2・3年 1食(115) 4年 1食(138) 5・6年 1食(173)	黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤					
	ふかしいも	さつまいも	40	黄					
	すいとん	すいとん あぶらあげ つきこんにゃく ささがきごぼう にんじん あおねぎ えのきたけ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	40 5 20 10 10 5 5 4.8 2 0.2 130	黄 赤 緑 緑 緑 緑					
	なっばのふりかけ	しらすばし こまつな カットわかめ なたねあぶら	10 10 1 0.5	赤 緑 赤 黄					
581	21.7	2	370	1.6	214	0.29	0.43	20	4.7

実施日	献立名			食 品 名				1人分量(g)			栄養 色
3 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
	ジャージャンどうふ			なまあげ(れいとう) ぎゅうにく(ほそぎり) つちしょうが きゃべツ たまねぎ にんじん にら ほし しいたけ さとい くちしょうゆ あかだしみそ みそ バンジャン しお しょう でんぶん なたねあぶら				40 20 0.5 30 20 15 10 10 1 1 2 2 2 0.1 0.1 0.01 1 1			赤 赤 赤 緑 緑 緑 緑 赤 赤
	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			黄 緑 黄 黄
	576	22.9	1.4	371	2.2	325	0.24	0.48	24	4.3	

8 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					
	カオナーガイ	とりにく あぶらあげ たけのこ あおね ほししいたけ オスターソース さとう さけ こいくちしょうゆ いぐちしょうゆ しょう でんぶん りゅうがらスープ なたねあぶら	40 10 15 5 1 1 1 0.5 1 3 0.01 1 5 0.5	赤 赤 緑 緑 黄					
	たまごいりタタコスープ	たまご でんぶん レタス ショールダーベーコン 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	20 0.5 10 5 20 10 4 0.1 0.01 2 130	赤 黄 緑 赤 緑 赤 赤					
									
581	28.8	1.9	297	1.6	206	0.25	0.56	10	2.3

11 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						
	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						
		なつやさいのみそしる	かぼちゃ なす あぶらあげ たまねぎ あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	20 10 5 20 5 10 3 130	緑 緑 赤 緑 緑 赤					
		れいとうみかん	みかん(れいとう)	1個(60g)	緑					
723		27.8	3	360	2.3	265	0.31	0.61	31	3.1

16 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	
	フランクポテト				フランクフルト			20	赤	
					じゃがいも			60	黄	
					たまねぎ			50	緑	
					にんじん			20	緑	
					パセリ			1	緑	
					ケチャップ			10		
					ウスターソース			2		
					しお			0.4		
				こしょう			0.01			
				なたねあぶら			1	黄		
シャインマスカット				シャインマスカットゼリー			25	黄		
ゼリーミックス				おうとう(かん)			20	緑		
				パイナップル(かん)			20	緑		
566	19.6	2.5	323	3.9	234	0.32	0.47	54	9.2	

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。

みかんジャム		なま あ れい とう 生揚げ(冷凍)		ち ら し ず し の ぐ ちらしずしの具		ねり うえ 梅	こ め こ 米粉めん	か た め ほ し 型抜きかまぼこ(星)		ハンバーグ		スライスチーズ	
水あめ(とうもろこし さつまいも じゃがいも) みかん 砂糖 ペクチン クエン酸 クエン酸三ナトリウム(とうもろこし さつまいも 苛性ソーダ) 硫酸カルシウム		とうもろこし でんぷん(とうもろこし) ぶどう糖 揚げ油(植物油脂(菜種)) トレハロース 豆腐用凝固剤 水 ※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(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		梅 食塩	白米粉 でんぷん(じゃがいも)	魚肉(スケウソウタラ) うらごし南瓜 加工でんぷん(キャッサバ) でんぷん(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)		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		ナチュラルチーズ 乳化剤 重曹 水 ※乳	
まぐろオイル漬		かお 香りごまドレッシング			すいとん	シャインマスカットゼリー		みかんゼリー		バジル	白菜のキムチ	トック	
きはだまぐろ 菜種油 食塩 水		食用植物油脂(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			小麦粉 塩 水 ※小麦	果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 ぶどう果汁 ゲル化剤 乳酸Ca 香料 酸味料 クエン酸鉄ナトリウム ビタミンC 着色料 水		みかん果汁(還元) 果糖ぶどう糖液糖 果糖 砂糖 グラニュー糖 ゲル化剤 酸味料 香料 クエン酸鉄ナトリウム 水		バジル オリーブ油 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	米 でんぷん(じゃがいも) 塩 酒精 水	

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

令和7年(2025年)7・8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
17日 (木) (一学期給食最終)	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
	こめこのポークカレー				ぶたにく 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 こしょう 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 黄
	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
644	21.6	1.9	284	1.3	229	0.48	0.47	50	7.8	

実施日	献立名				食 品 名			1人分量(g)		栄養色
8月26日 (火) (二学期給食開始)	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 なつやさいカレー				ズッキーニ なたねあぶら トマト ぶたにく 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 こめこ みず カレーこ 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			20 1 10 30 0.1 0.1 1 40 50 20 5 15 0.8 4 2 2 2.4 0.6 0.9 0.01 35 1		緑 黄 緑 赤 緑 黄 緑 黄
	みかんゼリーミックス				みかんゼリー パイナップル(かん) みかん(かん)			30 30 15		黄 緑 緑
645	19.7	1.7	268	3	249	0.45	0.46	33	6.6	

実施日	献立名				食 品 名			1人分量(g)		栄養色
27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
	とりにくのバジルやき				とりにく バジル(れいとう) にんにく しお こしょう			70 1.2 0.2 0.4 0.01		赤 緑 緑
	キャベツのスープに				キャベツ ショルダーベーコン たまねぎ にんじん 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			50 5 30 20 0.5 2 0.4 0.01 2 65		緑 赤 緑 緑 緑
	スライスチーズ 				スライスチーズ			1枚(20)		赤
538	35.2	3.2	426	1.5	297	0.34	0.66	31	3.5	

28 日 (木)	ごはん				ごはん				低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)	黄	29 日 (金)	ごはん				ごはん				低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)	黄	今月の脂肪エネルギー比：28.4%										
	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	このマークの献立は 卵(鶏・うずら)除去食の日です ● 7月 8日(火) 卵入りレタススープ (鶏卵) ● 7月14日(月) かきたま汁 (鶏卵)										
	さかなのつけやき				さかなきりみ(さわら)				1切(60)	赤		ぶたキムチ				ぶたにく				30	赤											
					さとう				1	黄						はくさいのキムチ				15	緑											
				さけ								2					キャベツ				30	緑										
				みりん								1					たまねぎ				30	緑										
				こいくちしょうゆ								3.5					にら				5	緑										
				しお								0.2					さとう				0.2	黄										
																	こいくちしょうゆ				0.5											
																	しお				0.1											
																	こしょう				0.01											
																	なたねあぶら				0.5	黄										
																					20	黄										
																	トック				20	緑										
																	たまねぎ				30	緑										
																	チンゲンサイ				20	緑										
																	にんじん				10	緑										
																	うすくちしょうゆ				4.8	赤										
																	こしょう				0.01											
																	だしけずり				2											
																	だしじる				130											
606	29.4	2.5	348	2.1	164	0.25	0.59	14	5	553	22.4	1.8	295	1.3	204	0.48	0.47	27	3													

7月の献立より

半夏至(7月1日)の献立は、
たこを使った料理を取り入れています。

○たこ入りかき揚げ… 夏至(昼の時間が最も長い日) から数えて、11日目の頃から5日間を「半夏至」と呼びます。
田植えをした稲がたこの足のようにしっかりと大地に根をつける、という願いを込めてたこを食べたことが由来です。給食では、かき揚げにたこを入れています。

七夕献立 7月4日(金)

ちらしずし・米粉めん入りたなばた汁

七夕は、昔、中国から日本に伝わった星祭りです。7月7日の夜に天の川を渡って1年に1度だけ会うことが許された「織姫」と「彦星」のお話です。七夕の日には、願い事を書いた短冊を笹の葉につけて飾る風習があります。給食では、そうめんの代わりに米粉めんと星形の型抜きかまぼこ、切った断面が星に見えるオクラが入った米粉めん入りたなばた汁が登場します。

7月11日(金) 【旬】

夏野菜のみそ汁

野菜や魚などには、一番おいしくて、栄養たっぷりな時期である「旬」があります。和食は、旬の食材を大切にしています。旬の食べ物を使い、料理で季節感を表しているのも和食の特徴の一つです。
11日のみそ汁には、夏野菜のかぼちゃとなすが入っています。夏野菜は、ほかにもトマトやとうもろこし、とうがん、ズッキーニ、オクラなどがあります。

早寝・早起き

長い休みになると、夜更かしをしてしまうことが増え、次の日の朝に起きられなくなってしまうことがあります。
夏休みになっても、早寝・早起きを心がけましょう。

朝ごはん

生活リズムがくずれ、朝起きられないと、朝ごはんを抜くことになってしまいます。朝ごはんは1日の元気の源です。元気な1日を過ごすために、朝から朝食をしっかり食べましょう。

好き嫌いをしない

夏は暑く、食欲がなくなったり、体調が悪くなりやすいです。好き嫌いをせず、何でも食べて、元気な体を作りましょう。

今月の野菜

7月の米、龍王みそ、じゃがいも(7日、16日、17日)、キャベツ(3日、7日、10日)、青ねぎ(1日、8日、11日、15日)は茨木市産を使用し、さつまいも、玉ねぎの一部は特別栽培のものを使用する予定です。

夏 休 みの す ぐ し か た

水分補給

汗をかくと体に蓄えている水分が減るので、こまめな水分補給が必要です。甘いジュースやスポーツドリンクは、糖分の摂りすぎになります。水分補給は、水やお茶を飲むようにしましょう。

体を動かす

学校が休みだと、お家でゴロゴロしていませんか？ゲームばかりするのではなく、外でも元気よく遊びましょう。

冷たいものに注意

暑くなるとアイスクリームやかき氷など冷たいものを食べくなりますね。しかし、食べ過ぎは、体を冷やし調子が悪くなることがあります。食べ過ぎないように日頃から気を付けましょう。