

令和8年(2026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}栄養^き三色＞^き黄…おもにエネルギーのもとになる食品

＜^{しょくひん}緑＞…おもに体をつくるもとになる食品

＜^{あか}赤＞…おもに^{からだ}体を^{からだ}つくるもとになる食品

＜^{みどり}緑＞…おもに^{からだ}体の^{ちょうし}調子^{ととの}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		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		
	しろなのみそしる			しろな 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		20 5 30 10 10 3 130				緑 赤 緑 緑 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 β胡萝卜素当量 μg			B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	682	27.4	2.9	372	2.3	199	0.26	0.61	11	2.2		

実施日	献立名			食 品 名			1人分量(g)			栄養色
2 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
	チョルバ			とりにく			30			赤
				たまねぎ			30			緑
				トマトみずに(かん)			20			緑
				にんじん			20			緑
				ピーマン			10			緑
				レモンかじゅう			0.8			緑
				しお			0.7			緑
				こしょう			0.01			
	やさいのオープンやき			フランクフルト			15			赤
				フライドポテト			15			黄
				たまねぎ			15			緑
				にんじん			15			緑
				ホールコーン			10			緑
				しお			0.3			緑
				こしょう			0.01			
				オリーブオイル			2			黄
	いちごジャム			いちごジャム			1個(10)			黄
	578	25.1	2.7	291	1.5	350	0.33	0.56	27	5

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			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
	にくじゃが			ぎゅうにく じゃがいも いとこんにやく 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 5 2 1 4 2 2 1			赤 黄 緑 緑 緑 黄
	もやしの にんにくいため			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			60 15 1 0.1 0.8 3 0.3			緑 緑 緑 黄 黄
592	20.5	1.6	274	1.4	336	0.26	0.47	29	8.7	

4 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
	マーボー豆腐				とうふ(れいとう)				75		赤
					ぶたミンチ				25		赤
					つちしょうが				0.5		緑
					たまねぎ				40		緑
					にんじん				15		緑
					にら				5		緑
					さとう				1		黄
					あかだしみそ				4		赤
				みそ				4		赤	
				トウバンジャン				0.1			
				でんぶん				1		黄	
				なたねあぶら				1		黄	
わかめスープ				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			
				こしょう				0.01			
				けずりぶし				2			
				だしこんぶ				0.2			
				だしじる				120			
573	24.5	2.1	346	1.8	209	0.51	0.48	10	3		

7 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
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1本(206)			赤
	こめこの かぼちゃシチュー			かぼちゃ とりにく しろワイン たまねぎ にんじん ホールコーン 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			30 20 1 50 20 10 1 30 4 12 0.6 0.01 35 1			緑 赤 緑 緑 緑 赤 黄
										
	ボイルドウインナー			ウインナー			2本(40)			赤
	ケチャップ			ケチャップ			クラス1本			
582	27.7	3	323	1.4	349	0.5	0.61	23	4.8	

8 日 (火)	くりいもごはん				くりいもごはん				低 1食(136)	黄
	くりかんろに・さつまいも								中 1食(193)	
									高 1食(219)	
	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(ぶり)				1切(60)	赤 黄
					さとう				1	
					さけ				2	
					みりん				1	
				こいくちしょうゆ				3.5		
				しお				0.2		
こまつなのみそしる				こまつな				20	緑	
				あぶらあげ				5	赤	
				たまねぎ				30	緑	
				にんじん				10	緑	
				りゅうおうみそ				10	赤	
				にぼし				3		
				にぼしだし				130		
593	28.9	3.5	386	2.7	211	0.25	0.61	18	3.4	

9 日 (水)	くろざとうしょくパン			くろざとうしょくパン			低 1食 (80) 中 1食 (96) 高 1食(112)	黄	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1本(206)	赤	
	やさいたっぷりポトフ			フランクフルト			20	赤	
				ショルダーベーコン			10	赤	
				じゃがいも			40	黄	
				たまねぎ			30	緑	
				キャベツ			20	緑	
				にんじん			20	緑	
				うすくちしょうゆ			0.5		
				しお			0.5		
			こしょう			0.01			
			ポークスープ			65			
			なたねあぶら			1	黄		
みかんゼリーミックス			みかんゼリー			30	黄		
			みかん(かん)			30	緑		
			パイナップル(かん)			15	緑		
584	21.9	2.5	315	3.4	242	0.38	0.5	41	7.1

10 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
	ミンチカツ				ミンチカツ なたねあぶら			1個(60) 9			赤 黄
	こめこめんの すましじる				こめこめん とりにく 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 けずりぶし だしこんぶ だしじる			10 10 20 10 10 5 4.8 2 0.2 130			黄 赤 緑 緑 緑 緑
	てづくり しそひじきふりかけ				ゆかり ひじき しろごま さとう みりん こいくちしょうゆ みず			0.4 1.5 0.5 0.5 0.5 1 5			緑 赤 黄 黄
	688	24.4	2.3	345	1.3	172	0.38	0.47	7	3.6	

11 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
	ぶたにくとだいずのもの			ぶたにく(かくぎり) つちしょうが だいず(れいとう) たけのこ にんじん あおねぎ さとう みりん さけ こいくちしょうゆ だしけずり なたねあぶら				15 0.3 30 15 10 3 1.5 1 1 3.5 1 0.5	赤 緑 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
593	26.9	2.1	297	2	318	0.35	0.57	10	5.1

14 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
	すきやき				ぎゅうにく			30			赤
					いとこんにやく			20			
					やきどうふ(れいとう)			20			赤
					たまねぎ			40			緑
					もやし			20			緑
					あおねぎ			10			緑
					えのきたけ			10			緑
					さとう			2			黄
				こいくちしょうゆ			5				
				なたねあぶら			1			黄	
チンゲンサイの にびたし				チンゲンサイ			40			緑	
				さつまあげ			10			赤	
				にんじん			10			緑	
				みりん			1				
				うすくちしょうゆ			1.5				
				だしけずり			0.5				
585	21.6	1.4	346	1.9	233	0.23	0.48	20	3.6		

15 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
	キムチビビンバ			はくさいのキムチ ぶたにく こまつな にんじん あおねぎ 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			20 30 20 15 2 1 1.5 2.5 0.3 0.5			緑 赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄
	たまごいり トックスープ			たまご トック たまねぎ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ こしょう だしけずり だしじる			15 20 20 10 5 4.8 0.01 2 130			赤 黄 緑 緑 緑
										
579	24.2	2.2	319	1.8	355	0.5	0.55	18	2.7	

16 日 (水) (月見献立)	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
	とりにくとやさいの スープに			とりにく				30			赤
				さつまいも				30			黄
				キャベツ				30			緑
たまねぎ				20			緑				
つきみだんご				にんじん				15			緑
				しお				0.6			
				こしょう				0.01			
				だしけずり				2			
				だしじる				80			
				なたねあぶら				1			黄
				しらたまだんご				50			黄
				さとう				4.5			黄
				こいくちしょうゆ				3			
			でんぷん				0.75			黄	
			みず				15				
578	25	2.5	303	1.4	193	0.3	0.5	26	3.6		

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

令和8年(2026年)9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)	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
	あかこんにゃくいり いそべに				あかこんにゃく 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			赤 赤 黄 緑 緑 黄
	あつあげとやさいの しょうがいため				なまあげ(れいとう) にんじん ピーマン つちしょうが さとう こいくちしょうゆ なたねあぶら			30 10 5 0.3 0.5 1 0.5			赤 緑 緑 緑 黄 黄
	571	24.4	1.3	347	20.6	305	0.5	0.47	22	7.6	
実施日	献立名				食 品 名			1人分量(g)			栄養色
18 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 でんぶん 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 0.5 3 1.5 1.5 4.5			赤 緑 黄 黄 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 こまつな にんじん りゅうおうみそ にぼし にぼしだし			3 20 10 10 10 3 130			緑 緑 緑 緑 赤
	649	23	2.5	364	2.3	183	0.18	0.49	9	2.5	
実施日	献立名				食 品 名			1人分量(g)			栄養色
24 日 (木)	ごはん				ごはん			低 1食(161) 1食(184) 1食(230)			黄
	ぎゅうにゅう ポークカレー				ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう こむぎこ バター なたねサラダあぶら 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 しょう ポークスープ なたねあぶら			1本(206) 30 0.1 0.1 1 50 50 20 5 6.5 2 2 0.9 3.6 1.8 1.8 2.4 0.6 0.9 0.01 55 1			赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄
	ザワークラウト				バラベークン キャベツ す しお しょう なたねあぶら			10 60 1.5 0.1 0.01 0.5			赤 緑 黄
	676	22.1	1.9	291	1.4	242	0.48	0.48	50	8	

25 日 (金) (月見 献立)	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
	さといもと とりにくのにも				さといも とりにく こんにやく にんじん さやいんげん さとう みりん こいくちしょうゆ さけ だしけずり				45 35 10 10 3 1 1 3 0.5 1				黄 赤 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 りゅうおうみそ にぼし にぼしだし				25 5 20 10 5 11 3 130				赤 赤 緑 緑 赤
	ゆかりのふりかけ				ゆかりのふりかけ				1個(0.8)				緑
	571	26	2.4	381	2.3	241	0.27	0.46	10	3.6			

28 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	
	おやこに 				とりにく たまご たまねぎ にんじん みつば さとう みりん うすくちしょうゆ だしけずり				25 30 30 10 3 1 1 3 1				赤 赤 緑 緑 緑 黄	
	たぬきじる				とうふ(れいとう) あぶらあげ こんにやく にんじん あおねぎ つちしょうが うすくちしょうゆ けずりおし にぼし だしじる				15 5 24 10 5 0.5 4.8 1 1 130				赤 赤 緑 緑 緑	
	555	25.7	1.8	333	1.8	303	0.23	0.54	8	2.4				

29 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	
	とりにくの ちゅうかあげ				とりにく あおねぎ 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				60 3 1 0.5 3 15 3				赤 緑 緑 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 けずりおし だしこんぶ だしじる				30 10 10 5 4.8 0.01 2 0.2 130				緑 緑 緑 黄	
	639	24.6	1.7	259	1.2	185	0.25	0.49	9	2				

30 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			25			黄
				ぶたにく			20			赤
				キャベツ			40			緑
				たまねぎ			20			緑
				にんじん			15			緑
				ピーマン			5			緑
				ウスターソース			7			
				トンカツソース			3			
				こいくちしょうゆ			1			
				しお			0.1			
				こしょう			0.01			
				なたねあぶら			2			黄
	コーンとごぼうの サラダ			ホールコーン			15			緑
				さがさごぼう			20			緑
				にんじん			20			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
591	23.2	2.4	310	1.6	337	0.47	0.5	27	6.8	

今月の脂肪エネルギー比：27.3%

9月の献立より

<月見献立>

16日(水)月見団子 25日(金)里いもと鶏肉の煮物

お月見

お月見は、旧暦の8月15日に行われます。この日は、「十五夜」といわれ、1年の中で1番美しい満月を見ることができるといわれています。また、この月は「中秋の名月」や「芋名月」ともよばれています。お月様に、「お団子」や「おもち」「ススキ」「里いも」をお供えし、秋の収穫に感謝しながら、お月見を楽しみます。今年の十五夜は9月25日(金)です。



このマークの献立は、

2回目の揚げ油を使用しています。

18日(金) のさんまのかば焼き風は、

10日(木) のミンチカツを揚げた油を使用しています。



世界の料理【ルーマニア】

9月2日(水) チョルバ

ルーマニアは東ヨーロッパにある国で、首都はブカレストです。黒海やカルパチア山脈などの自然が豊かです。チョルバはルーマニア、モルドバ、バルカン半島地域で親しまれている料理で、野菜や肉がたっぷり入った酸味のある伝統的なスープです。小麦の外皮やトウモロコシの粉を水で発酵させて作るボルシュという発酵調味料やレモン、サワークリームを加えるのが特徴です。給食では、レモン果汁を使用します。



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(29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。									
フライポト(冷凍)	豆板醤	栗芋ごはんの具	黒砂糖食パン	みかんゼリー	ミンチカツ(冷凍)					味付けのり	焼き豆腐(冷凍)			生揚げ(冷凍)					
じゃがいも 植物油(菜種)	塩蔵唐辛子(唐辛子食塩) そら豆加工品(そら豆食塩 米こうじ) 乾燥唐辛子 食塩 酒精 ビタミンC	栗(甘露煮)(栗砂糖 食塩) 乳酸Ca ビタミンC 亜硫酸塩 さつまいも	小麦粉 黒砂糖 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	みかん果汁 糖類(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	たまご 豚肉 つなぎ(パン粉 食物繊維) 糖類(砂糖、水あめ) しょうゆ 香辛料 すりおろしにんにく 食塩 調味エキス 醗酵調味料 ビーフエキス 衣(パン粉 小麦粉 植物油(なたね油) でん粉(とうもろこし) 粉末状植物性たん白 米粉 糖類(砂糖、ぶどう糖)} 加工デンプン(キャッサバ) 調味料(アミノ酸等) 炭酸カルシウム 乳化剤 増粘剤(グアー) ピロリン酸鉄 着色料(アナトー) 香料 酸味料 副剤又は食品素材 水 ※豚肉 小麦 大豆 鶏肉 牛肉	かん 乾のり こん 昆布エキス さ 砂糖 食塩 本みりん	かん 豆乳 こん 加工でんぶん(とうもろこし) さ 加工でんぶん(もち米) か 凝固剤製剤 水 ※大豆	かん 豆乳 こん 揚げ油(植物油(菜種)) さ トレハロース か 豆腐用凝固剤 水 ※大豆											