

<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

Table for 1st day (水) with columns for menu items, ingredients, and nutritional values.

Table for 2nd day (木) with columns for menu items, ingredients, and nutritional values.

Table for 3rd day (金) with columns for menu items, ingredients, and nutritional values.

Table for 6th day (月) with columns for menu items, ingredients, and nutritional values.

Table for 7th day (火) (七夕献立) with columns for menu items, ingredients, and nutritional values.

Table for 8th day (水) with columns for menu items, ingredients, and nutritional values.

Table for 9th day (木) with columns for menu items, ingredients, and nutritional values.

Table for 10th day (金) with columns for menu items, ingredients, and nutritional values.

Table for 13th day (月) with columns for menu items, ingredients, and nutritional values.

Table for 14th day (火) (平和を考える献立) with columns for menu items, ingredients, and nutritional values.

Table for 15th day (水) with columns for menu items, ingredients, and nutritional values.

Table for 16th day (木) (一学期給食最終) with columns for menu items, ingredients, and nutritional values.

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

令和8年(2026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						
8月26日(水) (二学期給食開始)	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						
	てりやきハンバーグ	ハンバーグ さとう みりん こいくちしょうゆ でんぷん みず	1個(50) 1.2 2 2 0.2 2	赤黄						
	キャベツとじゃがいものスープ	キャベツ じゃがいも バラベーコン 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	40 30 10 30 20 0.5 2 0.4 0.01 2 65	緑黄赤緑緑						
	スライスチーズ	スライスチーズ	1枚(20)	赤						
	611	29.5	3.5	433	1.9	290	0.41	0.6	35	6.5

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色						
27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						
	とりとこんにやくのさっぱり	とりにく にんにく さとう す こいくちしょうゆ こんにやく	70 0.1 2 4 4 30	赤緑黄						
	とうふとこまつなのみそしる	とうふ(れいとう) こまつな 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	30 10 5 20 10 11 3 130	赤緑赤緑赤						
	640	29.8	2.6	399	2.5	204	0.27	0.48	10	2.6

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色						
28日(金)	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 4 50 20 5 15 0.8 4 2 2 2.4 0.6 0.9 0.01 35 1	緑黄赤緑赤						
	ぶどうゼリーミックス	ぶどうゼリー シャインマスカットゼリー	35 35	黄						
	625	20.6	1.7	309	5.5	235	0.49	0.44	59	7.5

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色						
31日(月)	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						
	イタリアンくるくる	マカロニ フランクフルト バラベーコン たまねぎ にんじん ホールコーン 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 10 1 12 2 0.4 0.01 1	黄赤赤緑緑緑						
	やさしいサラダ	キャベツ にんじん	50 15	緑						
	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング	クラス1本	黄						
	595	21.9	2.9	307	1.5	274	0.36	0.48	34	6.1

今月の脂肪エネルギー比：27.5%

世界の料理【タイ】

7月3日(金) ガパオライス

ガパオとは、バジルの一種である「ホーリーバジル」を意味します。ガパオライスは日本語で「バジル炒めごはん」のことです。ひき肉をホーリーバジルや野菜、唐辛子などと一緒に炒め、ナンプラーやオイスターソースで味付けし、ごはんの上に乗せた料理です。辛さをやわらげるために目玉焼きを添えるのが一般的です。日本では「ガパオライス」という名前が広く知られていますが、この呼び方は日本特有のもので、タイでは「パットガパオ」や単に「ガパオ」と呼ばれます。現地では屋台や食堂でも親しまれる、大人気の国民食です。給食では食べやすいように、アレンジをしています。

7月7日(火) 七夕献立

ちらしずし・米粉めん入りたなばた汁

七夕のはじまりは、7月7日の夜に天の川を渡って年に一度だけ会うことを許された「ひこぼし」と「おりひめ」の中国のお話です。この日は、願い事を書いた短冊を笹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

給食では、そうめんの代わりに米粉めんを使い、星型の型抜きかまぼこや切り口が星に見えるオクラを入れた「米粉めん入りたなばた汁」が登場します。

給食に使われている夏野菜

トマト

トマトは色や大きさが豊富で栄養価の高い野菜です。水分が多いので、夏の水分補給に役立ちます。

ピーマン

ピーマンは唐辛子の一種です。ピーマンにはビタミンCが多く、体の調子を整えます。

かぼちゃ

多くの夏野菜は体を冷やす効果がありますが、かぼちゃは体を温める野菜です。冷たいものの摂りすぎで弱った胃や腸を元気にし、体のだるさをやわらげてくれます。

オクラ

夏バテで食欲がないときでも食べやすく、ネバネバの成分がおなかの調子をよくしてくれます。

なす

なすは水分とカリウムを豊富に含み、夏の熱くなった体を冷やす働きがある野菜です。

ズッキーニ

ズッキーニはきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。ビタミンやミネラルを含み、夏の体調管理に役立ちます。

今月の野菜

7月の龍王みそ、玉ねぎ(3日の一部、9日)、青ねぎ(3日、9日、15日の一部)、じゃがいも(8日、13日、16日)、ズッキーニ(15日)は茨木市産を使用し、玉ねぎの一部は特別栽培のものを使用する予定です。

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(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。

ささみフレーク	和風ドレッシング	豆板醤	春雨	焼き豚	バジル(冷凍)	オイスターソース		
ポイル鶏肉(鶏ささみ肉) 加工でんぷん(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	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	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	でんぷん(緑豆) クエン酸 パーム油	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(しょうゆ ナツメグ他) ※豚肉 大豆 小麦	バジル オリーブ油 水	かきエキス(かき煮汁) マルトデキストリン 水あめ かき かき酵素分解物 食塩 デキストリン(キャッサバ) 砂糖 コーンスターチ) 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(加工でんぷん(とうもろこし) キサンタン)		
ナンプラー	卵抜きマヨネーズ	ちらしずしの具	ねりうめ	米粉めん	シャインマスカットゼリー	白菜のキムチ	トック	生揚げ(サイコロ)
カタクチワイン 食塩	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(加工でんぷん(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	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	梅 食塩	白米粉 でんぷん(じゃがいも)	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 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(クチナシ色素) 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) 食塩 酒精 水	豆乳 でんぷん(とうもろこし) ぶどう糖 揚げ油(植物油(菜種)) トレハロース 豆腐用凝固剤 水 ※大豆
すいとん	米粉マカロニ	固形チーズ	ハンバーグ		ぶどうゼリー	マカロニ(フジリ)	イタリアンドレッシング	
小麦粉 塩 水 ※小麦	米粉	ナチュラルチーズ 乳化剤 重曹 水 ※乳	食肉(鶏肉 豚肉) 玉ねぎ 粒状植物性たんぱく 難消化性デキストリン つなぎ(でんぷん 粉末状植物性たんぱく) 果糖ぶどう糖液糖 ドロマイト ぶどう糖加工品 ポークエキス 発酵調味料 食塩 酵母エキス 加工油脂 チキンブイヨン 加工でんぷん クエン酸鉄ナトリウム 水 ※鶏肉 豚肉 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	デュラムセモリナ ※小麦	食用植物油(菜種) 砂糖 食塩 醸造酢 発酵調味料 香味油(米) オニオンフレーク 酵母エキスパウダー 香辛料 乾燥トマト バジル 酸味料 増粘剤	