

令和8年(2026年)10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 三色						
1 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						
	いわしのしょうがに	いわし 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匹(40) 0.8 3.6 1.2 1.8 5.4 12	赤 緑 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 赤						
	ふりかけ	ふりかけ	1個(2.7)	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		
				レチノール活性当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
595	24.7	2.6	381	2.5	166	0.21	0.54	15	2.6	

実施日	献立名	食 品 名	1人分量(g)	栄養 三色					
2 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					
	とりすき	とりにく とうふ(れいとう) いとこんにやく はくさい しろねぎ たまねぎ あおねぎ えのきたけ さとう こいくちしょうゆ なたねあぶら	35 25 20 50 20 20 10 10 2 5 1	赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄					
	もやしとちくわの ピリからいため	もやし ちくわ にんじん つちしょうが にんにく さとう みりん こいくちしょうゆ トウバンジャン なたねあぶら	40 15 10 0.3 0.1 1 0.5 2 0.05 0.5	緑 赤 緑 緑 緑 黄					
				黄					
556	23.7	1.6	325	1.5	173	0.28	0.5	24	4.1

実施日	献立名	食 品 名	1人分量(g)	栄養 三色					
5 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					
	クリームシチュー	とりにく しろワイン 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 しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら	20 1 50 50 20 30 3 1 1 0.6 0.01 35 1	赤 黄 緑 緑 赤 黄 黄					
	ハムとやさいのソテー	ハム キャベツ ホールコーン しお こしょう なたねあぶら	10 50 10 0.2 0.01 0.5	赤 緑 緑					
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	1個(10)	黄					
555	24.5	2.4	334	1.4	245	0.41	0.57	44	9.2

6 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
	かつおとごぼうの ごまねぎソース				かつお(かくぎり) さけ こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら らんぎりごぼう なたねあぶら しろごま あおねぎ あさとう こいくちしょうゆ			40 0.5 0.5 8 2 20 2 1 5 3 3		赤 黄 黄 緑 黄 黄 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 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			10 10 20 10 10 3 4.8 2 0.2 130		黄 赤 緑 緑 緑 緑
	617	28.1	1.7	280	1.8	168	0.27	0.49	7	3.2

7 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
	ひよこめめと フランクフルトのにこみ				ひよこめめ(みずに) フランクフルト にんにく 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 あかワイン 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 15 0.1 40 30 20 10 0.5 10 1 1 0.3 0.01 40 1		赤 赤 緑 黄 緑 緑 緑 黄
	シャインマスカット ゼリーミックス				シャインマスカットゼリー おうとう(かん) みかん(かん)				35 20 20		黄 緑 緑
	570	20.9	2.4	338	4.9	242	0.32	0.47	59	9.5	

8 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
	とりたまそぼろ				とりミンチ つちしょうが たまご なたねあぶら いとこんにやく にんじん あおねぎ さとう みりん さけ こいくちしょうゆ				30 0.5 20 1 8 10 3 1 1 1 2		赤 緑 赤 黄 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 わかめ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし				25 5 20 10 1.4 11 3 130		赤 赤 緑 緑 赤 赤
	573	26.4	2.3	383	2.1	272	0.23	0.49	7	2.4	

9 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
	じゃがいものにもの			じゃがいも ぶたにく こんにゃく 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			60 25 24 30 20 5 2 1 3 2 2		黄 赤 緑 緑 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		赤 緑 緑 緑 黄 黄
570	23.3	1.6	273	1.4	336	0.48	0.48	28	8.7

13 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
	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
	トックスープ			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			20 30 20 10 4.8 0.01 2 130		黄 緑 緑 緑
553	22.4	1.8	295	1.3	204	0.48	0.47	27	3

14 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
	にくだんごのスープに			にくだんご はるさめ キャベツ 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 だしじる			35 5 30 30 20 2 0.4 0.01 2 65		赤 黄 緑 緑 緑
	だいがくいも			さつまいも なたねあぶら さとう す みず			60 3 15 0.8 8		黄 黄 黄
663	22.4	2.6	319	1.8	238	0.33	0.52	35	4.8

15 日 (木)	なめし				なめし				低 1食(162) 中 1食(185) 高 1食(209)				黄			
	えんどうひろしまな・さとう・しお・ずいさんかカルシウム															
	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			
	やさいたっぷり たまごみそしる				たまご たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし				20 20 20 10 3 10 3 130				赤 緑 緑 緑 赤			
701	28.4	3.5	361	2.3	230	0.26	0.65	9	2.2							

16 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			
	こめこのチキンカレー				とりにく つちしょうが にんにく あかがいも じゃがいも たまねぎ にんじん カレールー 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 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 0.01 55 2				赤 緑 緑 黄 緑 緑 黄			
	ザワークラウト				バラベールコン キャベツ す しお こしょう なたねあぶら				10 60 1 1.5 0.1 0.01 0.5				赤 緑 黄			
615	21.8	2	284	1.4	233	0.32	0.48	50	7.8							

19 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			
	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 黄			
	アイントップフ				フランクフルト じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん セロリ ナツメグ しお こしょう ポークスープ なたねあぶら				20 30 30 20 15 5 5 0.01 0.6 0.01 80 1				赤 黄 緑 緑 緑 緑			
577	33.6	3.3	297	1.6	202	0.36	0.59	30	5.8							

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。

ふりかけ		スプレッド(ジャム)類(ブルーベリー)	シャインマスカットゼリー	まぐろオイル漬	肉団子(冷凍)		菜めしの具	
煎り米 乾燥マッシュポテト 砂糖 うるちひエパフ でん粉(コーンスターチ) 食塩 乾燥トマト オニオンエキス かぼちゃ粉末 ほうれん草フレーク 還元水飴 昆布エキス 酵母エキス クエン酸鉄ナトリウム 酸化防止剤(ビタミンC) カロチン色素		糖類(水あめ 砂糖) ブルーベリー 濃縮レモン果汁 水	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	きはだまぐろ 菜種油 食塩 水	鶏肉 豚肉 <つなぎ>〔でん粉(タピオカ、じゃがいも) えんどう豆たん白 食物繊維〕 玉ねぎ 砂糖 発酵調味料 海藻ミネラル 食塩 香辛料 しょうゆ 鉄含有酵母 水 ※鶏肉 豚肉 大豆		塩蔵広島菜 砂糖 食塩 水酸化カルシウム	
ハンバーグ(冷凍)			コチュジャン		中華めん(冷凍)		豆板醤	スライスチーズ
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〔でんぶん 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 加工でんぶん クエン酸鉄ナトリウム 水 ※鶏肉 豚肉 大豆			米みそ(大豆 米 食塩 そら豆) 水あめ〔でんぶん(とうもろこし、じゃがいも、 さつまいも)〕 麦芽エキス 米こうじ調味料〔米 液状ぶどう糖 醸造アルコール 食塩 米こうじ 発酵調味料〕 乾燥唐辛子 砂糖 食塩 酵母エキスパウダー ※大豆		小麦粉 かんすい クチナシ色素 水 ※小麦		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	ナチュラルチーズ 乳化剤 重曹 水 ※乳

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

令和8年(2026年)10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
20 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
	さかなのバーベキューソース				たら(かくぎり)しろワイン				60	赤
					しおこしょうでんぶんなたねあぶらりんごたまねぎつちしょうがパセリにんにくさとうさけこいくちしょうゆ				0.1 12 2.5 8 5 0.5 0.5 0.2 1.5 2 3	黄 緑 緑 緑 緑 黄 緑
	あきのみそしる				えのきたけしめじあぶらあげしらたまもち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				10 5 5 30 20 10 5 10 3 130	緑 緑 赤 黄 緑 緑 赤
709	29.8	2.4	352	2.2	167	0.25	0.6	7	2.6	

実施日	献立名				食 品 名				1人分量(g)	栄養色
21 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
	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
	こめこのミルクコーンポタージュ				とりにくしろワインクリームコーン(かん)ホールコーン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				20 1 30 10 40 20 1 30 3 10 0.6 0.01 50 1	赤 緑 緑 緑 緑 赤 黄 黄
										
579	27.1	2.9	325	1.8	258	0.37	0.6	11	4.4	

実施日	献立名				食 品 名				1人分量(g)	栄養色
22 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
	あかこんにやくいりきんぴらごぼう				つきあかこんにやくぶたにくささがきごぼうにんじんさやいんげんしろごまさとうみりんこいくちしょうゆなたねあぶら				10 25 30 15 5 1 2 1 4 0.5	赤 緑 緑 緑 黄 黄
	かきたまわかめじる				たまごでんぶんわかめ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 1.4 10 30 10 3 4.8 2 0.2 130	赤 黄 赤 赤 緑 緑
										
563	24.3	2.1	301	9.3	312	0.45	0.54	8	4.1	

23 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
	かんこくふうにくじゃが				ぎゅうにくつちしょうがじゃがいもこんにやくたまねぎにんじんさやいんげん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 60 24 30 20 3 2 4 1 1 1 1	赤 緑 黄 黄 緑 緑 黄 赤 黄
	はくさいのいためナムル				はくさい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 0.5	緑 緑 緑 黄 黄
	575	18.4	1.5	292	1.3	339	0.25	0.44	35	8.8

26 日 (月)	ごはん				ごはん				低 1食(115) 中 1食(138) 高 1食(161)	黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1本(206)	赤
	ラーメン				ちゅうかめん(れいとう)やきぶたもやしにんじんあおねぎうすくちしょうゆしおこしょうとんこつにんじんあおねぎつちしょうがとんこつスープ				50 15 20 10 5 5 0.1 0.01 15 4 2 1.5 150	黄 赤 緑 緑 緑 赤 緑 緑
	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なたねあぶら				35 0.5 1 1 40 1 3 0.5	赤 緑 緑 黄 黄
	552	25.4	2.2	264	1	190	0.52	0.49	13	3.3

27 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
	さかなのゆうあんやき				さかなきりみ(さわら)ゆずかじゅうさとうみりんさけこいくちしょうゆ				1切(60) 0.1 1 1.5 1.5 3.5	赤 緑 黄 黄
	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とりがらスープなたねあぶら				10 20 0.5 1 40 30 10 10 0.5 3.5 0.1 0.2 0.01 5 1	黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄
	つぼづけ				つぼづけ				10	緑
617	29	1.9	294	1.6	212	0.26	0.63	15	2.8	

28 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
	ミッセル・アリチャ				ぶたミンチつちしょうがにんにくレンズまめ(ゆで)たまねぎにんじんピーマンカレーこしおこしょうポークスープなたねあぶら				40 0.5 0.5 10 30 10 5 0.6 0.3 0.01 10 0.5	赤 緑 緑 赤 緑 緑 黄 黄
	キャベツとじゃがいものスープに				キャベツじゃがいもバラベ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 5 30 20 0.5 2 0.4 0.01 2 65	緑 黄 赤 緑 緑 緑
	スライスチーズ				スライスチーズ				1枚(20)	赤
601	33.8	3.1	440	2.3	355	0.7	0.64	39	8.2	

29 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
	あげどりとれんこんのなんばんづけ				とりにくさけこいくちしょうゆでんぶんなたねあぶられんこんなたねあぶらあおねぎさとうすこいくちしょうゆいちみつがらし				50 0.5 0.5 10 2.5 20 1 5 3 3 0.01	赤 赤 黄 黄 黄 緑 黄 黄 黄
	ぶたじる				ぶたにくあぶらあげこんにやくだいこんささがきごぼうにんじんあおねぎりゅうおうみそにぼしにぼしだし				10 5 12 20 10 10 5 10 3 130	赤 赤 緑 緑 緑 緑 赤
	680	27.6	2.4	362	2.2	183	0.33	0.47	20	3.2

30 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
	ハヤシシチュー				ぎゅう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むぎこなたねサラダあぶら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おこしょうポークスープなたねあぶら				25 0.1 1 50 50 20 1 5.5 4 15 10 2 0.3 1 0.5 0.01 45 1	赤 緑 黄 緑 緑 黄 黄 黄
	サラダでげんき				ハムかつおぶしキャベツにんじんきゅうりホールコーンいとぎりこんぶ				10 1 25 15 10 10 0.5	赤 赤 緑 緑 緑 赤
	わふうドレッシング				わふうドレッシング				クラス1本	黄
661	23.4	2.3	284	1.6	353	0.38	0.49	42	8.6	

今月の脂肪エネルギー比：25.7%

せかいりょうり

世界の料理【エチオピア】

がつにちすい

10月28日(水) ミッセル・アリチャ

エチオピア連邦民主共和国、通称エチオピアは、アフリカの北東部に位置する連邦共和制の内陸国です。コーヒー豆の産地として有名です。

「ミッセル・アリチャ」は、エチオピアの伝統的な料理の一つで、レンズ豆を使った煮込み料理です。レンズ豆や玉ねぎ・ピーマン・しょうが・にんにくなどを炒めてターメリックなどで味付けします。

給食では、豚ミンチを使い、カレー粉・塩・こしょうで味付けします。食パンとスライスチーズを組み合わせています。



このマークの献立は卵（鶏・うずら）除去食の日です



- 8日(木) 鶏たまそぼろ（鶏卵）
- 15日(木) 野菜たっぷり卵みそ汁（鶏卵）
- 22日(木) かきたまわかめ汁（鶏卵）

このマークの献立は牛乳（おかず）・乳製品除去食の日です



- 5日(月) クリームシチュー（牛乳・バター）
- 21日(水) 米粉のミルクコーンポタージュ（牛乳）
- 28日(水) スライスチーズ（乳製品）

このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。



- 20日(火) 「魚のバーベキューソース」は、14日(水) の「大学芋」を揚げた油を使用しています。

こんげつやさい

今月の野菜

がつりゅうおうあお

10月の龍王みそ、青ねぎ（2日、9日、23日、29日）は茨木市産を使用し、さつまいもの一部は有機栽培のものを使用する予定です。

