

令和8年(2026年)11月分

学 校 給 食 献 立 表

小学校献立
茨木市教育委員会

えいようさんしよく き
＜栄養三色＞ 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食品

しよくひん あか
赤・・・おもに体をつくるもとになる食品

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
2 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
	シエニ・ケイット				しめじ マッシュルーム バラベーコン しろいんげんまめ(かんそう) たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ ぎゅうにゅう しお こしょう ポークスープ なたねあぶら				10 5 10 8 40 20 10 0.5 30 0.6 0.01 60 1			緑 緑 赤 赤 緑 緑 緑 赤
												
	とりにくの マーマレードやき				とりにく マーマレード さとう さけ こいくちしょうゆ しお				70 7 0.8 3 3 0.1			赤 黄 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				
					βカロテン μg	B1 mg	B2 mg	C mg				
596	34.5	2.8	328	1.8	249	0.43	0.65	13	5.4			

4 日 (水)	しよくパン				しよくパン				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 じゃがいも たまねぎ 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 なたねあぶら				20 60 50 20 1 10 2 0.4 0.01 1			赤 黄 緑 緑 緑
	ブロッコリーのボイルサラダ				ブロッコリー				30			緑
	わふうドレッシング				わふうドレッシング				クラス1本			黄
544	21.2	2.9	304	1.7	256	0.36	0.53	70	10.2			

5 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
	あげざかなの みそがらめ				さかなきりみ(メルルーサ) 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 みそ しろみそ さとう みりん みず				1切(50) 1 1 2 12 2.5 3 1.8 2 0.6 5			赤 緑 黄 黄 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 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 黄
	650	28	2.4	264	1.5	166	0.25	0.58	5	2.2		

6 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
	ごぼういりぶたじゃが				ささがきごぼう ぶたにく じゃがいも いとこんにやく たまねぎ にんじん 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				10 25 50 15 30 20 2 1 4 2 2 1			緑 赤 黄 黄 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄
	カミカミもやし				もやし にんじん あおねぎ にんにく 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				60 15 1 0.1 0.2 0.8 3 0.3 0.5			緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄
	578	20.8	1.6	279	1.3	333	0.41	0.49	26	8.3		

9 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
	こうやどうふの たまごとじ				こうやどうふ 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 けずりぶし				7 30 30 10 2 2 1 3 2			赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄 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(いちょう) たまねぎ 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				5 5 10 20 10 5 4.8 2 0.2 130			緑 緑 赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄
558	24.4	2	319	2	305	0.23	0.54	9	2.7			

10 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
	ゴバオライス				せんざりごぼう とりミンチ にんにく たまねぎ あかピーマン ピーマン ケチャップ オイスターソース こいくちしょうゆ こしょう なたねあぶら				20 40 0.1 25 5 5 1.5 1.5 2 0.01 1			緑 赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄
	はるさめいり わかめスープ				はるさめ わかめ ショルダーベーコン たまねぎ にんじん あおねぎ 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				5 1.4 10 30 10 5 4.8 0.01 2 0.2 130			黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄
	557	25.1	2	272	1.2	169	0.28	0.49	27	3.5		

11 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
	いかのくるくるバジリコ				いか しろワイン マカロニ バラベーコン にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム バジル(れいとう) しお こしょう オリーブオイル				15 1 30 10 0.1 40 10 5 2 0.6 0.01 1			赤 黄 黄 赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄
	あつあげサラダ				なまあげ(サイコロ) キャベツ にんじん ホールコーン				20 30 5 5			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
いちごジャム				いちごジャム				1個(10)			黄	
624	25.1	2.2	346	1.8	198	0.33	0.46	23	5.4			

12 日 (木)	キャロットピラフ				キャロットピラフ にんじん・コーン・とりにく あかピーマン・ちょうみりょう				低 1食(156) 中 1食(182) 高 1食(208)			黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1本(206)			赤
	とりにくの レモンふうみあげ				とりにく さけ しお こしょう でんぶん なたねあぶら レモンかじゅう あおねぎ さとう みりん こいくちしょうゆ				60 1 0.1 0.01 12 3 3 3 2 1.5 3			赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 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 ぶたにく 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 赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄
	640	28.7	2.8	276	1.1	308	0.31	0.49	38	5.4		

13 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 黄 黄 黄 黄
	さといものみそしる				さといも あぶらあげ こんにやく 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				20 5 12 30 10 5 10 3 130			黄 赤 赤 緑 緑 緑 赤 赤
	692	27.5	2.9	353	2.3	183	0.26	0.58	8	2.7		

16 日 (月)	しよくパン				しよくパン				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
	はくさいのクリームに				はくさい とりにく ショルダーベーコン しろワイン たまねぎ にんじん パセリ ピザようチーズ 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				60 20 10 1 40 20 1 2 30 5 2 2 0.6 0.01 40 1			緑 赤 赤 赤 緑 緑 緑 赤 赤 黄 黄 黄 黄 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
586	23.9	2.3	361	2.2	265	0.34	0.58	25	5.4			

17 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
	さかなのたまごぬき マヨネーズやき				さかなきりみ(さわら) さけ しお こしょう たまねぎ にんじん パセリ たまごぬきマヨネーズ				1切(60) 0.5 0.1 0.01 5 5 0.2 10			赤 赤 黄 黄 緑 緑 緑 黄
	やさいたっぷりな ツッパ				ぎゅうにく つちしょうが にんにく だいこん もやし にんじん はくさいのキムチ にら わかめ さとう さけ うすくちしょうゆ しお こしょう だしけずり だしじる なたねあぶら				20 0.3 0.3 25 20 15 10 5 1.4 0.5 1 4 0.1 0.01 2 120 0.5			赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄
	645	30.8	1.9	270	1.4	249	0.25	0.65	11	2.3		

18 日 (水)	きなこパン				コッペパン				低 1食(45) 中 1食(60) 高 1食(75)			黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1本(206)			赤
	オープンやき				フランクフルト フライドポテト にんじん しお こしょう オリーブオイル				20 30 10 0.2 0.01 2			赤 黄 緑 緑 黄
	キャベツのスープ				キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ 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				30 30 10 5 4.8 0.01 2 0.2 130			緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄
	607	21.8	2.6	301	1.9	225	0.3	0.49	32	5.3		

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

令和8年(2026年)11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
19 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
	はるさめとぶたにくの いためもの				はるさめ ぶたにく つちしょうが さけ たまねぎ たけのこ にんじん あおねぎ さとう こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら			5 20 0.5 1 30 10 10 5 0.5 2.5 0.1 0.01 0.5			黄 赤 緑 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 はくさい 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 20 10 5 4.8 0.01 2 130			赤 黄 緑 緑 緑 緑
	577	21.9	1.7	280	1.2	268	0.39	0.5	14	2.9	

実施日	献立名				食 品 名			1人分量(g)			栄養色
20 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 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				バラベークン 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			黄 赤 緑 黄
	615	21.8	2	284	1.4	233	0.32	0.48	50	7.8	

実施日	献立名				食 品 名			1人分量(g)			栄養色
24 日 (火) (和食の日)	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(たら) 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
	しろなのみそしる				しろな とうふ(れいとう) あぶらあげ たまねぎ にんじん りゅうおうみそ にばし にばしだし			10 20 5 20 10 11 3 130			緑 赤 赤 緑 緑 赤 緑
	はりはりづけ				きりばしだいこん きざみたくあん さとう さけ す こいくちしょうゆ			4 5 0.8 0.5 1.3 0.4			緑 緑 黄
611	30.2	2.9	403	2.4	168	0.26	0.6	9	3		

25 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								
	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 じゃがいも 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 20 15 10 10 0.5 5 0.1 0.01 2 130		黄 赤 緑 黄 緑 緑 緑								
	スライスチーズ				スライスチーズ				1枚 (20)		赤								
621	34	4.1	420	1.8	215	0.71	0.65	21	5.4										

26 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								
	いもに				さといも ぎゅうにく ちくわ あかこんにやく だいこん らんざりごぼう しろねぎ にんじん しめじ さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ あかだしみそ だしけずり				30 25 10 24 20 10 10 10 5 2 1 1 1 4 2		黄 赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄								
	もやしの ピリからいため				もやし にんじん しろごま さとう こいくちしょうゆ トウバンジャン ごまあぶら なたねあぶら				50 15 0.3 0.5 2 0.05 0.3 0.5		緑 緑 黄 黄								
	ゆかりのふりかけ				ゆかりのふりかけ				1個 (0.8)		緑								
582	21.2	1.6	286	20.2	267	0.23	0.47	14	4.6										

27 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								
	うまうまだいこんにく				だいこん でんぷん なたねあぶら とりにく しお こしょう でんぷん なたねあぶら にんにく さとう みりん さけ こいくちしょうゆ いちみつとうがらし				30 6 1.5 40 0.1 0.01 8 2 0.8 3 2.5 3 0.01		緑 黄 黄 赤 黄 黄 緑 黄								
	とうふのすましじる				とうふ(れいとう) たまねぎ えのきたけ にんじん みつば わかめ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる				25 20 10 10 3 1.4 4.8 2 0.2 130		赤 緑 緑 緑 緑 赤								
											緑								
630	22.4	1.8	285	1.2	175	0.25	0.46	9	2.1										

30 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
	やさいたっぷりポトフ			ぶたにく			25			赤
				じゃがいも			30			黄
				たまねぎ			30			緑
				かぶ			20			緑
				キャベツ			20			緑
				にんじん			20			緑
				ブロッコリー			10			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	
ボイルドウィンナー			ウィンナー			2本(40)			赤	
ケチャップ			ケチャップ			クラス1本				
550	29	2.9	297	1.4	237	0.72	0.58	41	6.7	

11月の献立より【和食の日献立】

24日(火)

ごはん・牛乳・魚のつけ焼き・しろなのみそ汁・はりはり漬け

豊かな自然に囲まれた日本では、素材の持ち味をいかした栄養バランスの良い「和食」の文化があり、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。11月24日は11(いい)24(にほんしょく)【いい日本食＝和食】の語呂合わせから、「和食の日」とされています。この日は、「和食」の良さについて考える日です。



マーマレード	高野豆腐	型抜きかまぼこ(いちょう)	生揚げ(サイコロ)	ぶどうゼリー	フライドポテ(冷凍)	きざみたくあん	米粉マカロニ	豆板醤
水あめ 夏柑果皮 温州みかんパルプ ペクチン クエン酸 クエン酸ナトリウム オレンジオイル	大豆 炭酸カリウム 塩化カルシウム ※大豆	魚肉(スケウタラ) 加工澱粉(タピオカ) 馬鈴薯澱粉 発酵調味料 食塩 着色料 加工油脂(なたね油)	豆乳 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 ※大豆	糖類(果糖ぶどう糖液糖 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	じゃがいも 植物油脂(菜種)	塩押しだいこん ぶどう糖果糖液糖 発酵調味料 食塩 醸造酢 たん白加水分解物 梅酢 水	米粉 米粉 えんどうとうがらし そば 食塩 米こうじ 乾燥唐辛子 食塩 酒糟 ビタミンC	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 酒糟 ビタミンC