

# 令和7年(2025年)5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・赤・緑 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 (木)	なめし	なめし	1年 1食(139) 2・3年 1食(162) 4年 1食(185) 5・6年 1食(209)	黄					
		えんどうひろしまな・しお・さとう・す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					
	さかなのたつたあげ	さかなきりみ(ます)	1切(50)	赤					
		つちしょうが	1	緑					
		さけ	1	緑					
		こいくちしょうゆ	3	黄					
	でんぷん	12	黄						
	なたねあぶら	2.5	黄						
	じゃがいもと とうもろこしのみそしる	じゃがいも	30	黄					
ホールコーン		10	緑						
あぶらあげ		5	赤						
たまねぎ		20	緑						
にんじん		10	緑						
あおねぎ		5	緑						
りゅうおうみそ		10	赤						
にぼし		3	赤						
にぼしだし		130	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 B1 μg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
650	27.4	2.6	361	2.1	168	0.24	0.55	14	5.2

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色					
2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					
		2日(金)							
	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	10	赤					
		ぶたにく	25	緑					
		ささがきごぼう	20	緑					
		にんじん	10	緑					
	さやいんげん	3	黄						
	しろごま	1	黄						
	さとう	1.5	黄						
みりん	1	黄							
こいくちしょうゆ	3.5	黄							
なたねあぶら	0.5	黄							
すましじる	かたぬきかまぼこ(かぶと)	8	赤						
	たまねぎ	30	緑						
	えのきたけ	10	緑						
	にんじん	10	緑						
	みつば	3	赤						
	わかめ	1.4	赤						
	うすくちしょうゆ	4.8	赤						
	けずりぶし	2	赤						
	だしこんぶ	0.2	赤						
	だしじる	130	赤						
かしわもち	かしわもち	1個(50)	黄						
608	23.1	1.9	291	9.4	239	0.46	0.49	7	4.5

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色					
7日 (水)	おおいこッペパン	コッペパン	低 1食(75) 中 1食(89) 高 1食(104)	黄					
		7日(水)							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤					
	ミートボールシチュー	にくだんご	35	赤					
		たまねぎ	50	緑					
		にんじん	20	緑					
		パセリ	1	黄					
	こむぎこ	5	黄						
	なたねサラダあぶら	4	黄						
	ケチャップ	15	黄						
トマトピューレ	10	黄							
ウスターソース	2	黄							
さとう	0.3	黄							
あかワイン	1	黄							
こいくちしょうゆ	1	黄							
しお	0.5	黄							
こしょう	0.01	黄							
ポークスープ	55	黄							
なたねあぶら	1	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	35	黄						
	おうとう(かん)	20	緑						
パイナップル(かん)	20	緑							
633	21.5	3.1	341	5.1	253	0.28	0.49	47	4.2

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色						
8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						
		8日(木)								
	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	25	赤						
		じゃがいも	60	黄						
		いとこんにやく	15	緑						
		たまねぎ	30	緑						
	にんじん	20	緑							
	さやいんげん	5	緑							
	さとう	2	黄							
みりん	1	黄								
こいくちしょうゆ	4	黄								
うすくちしょうゆ	2	黄								
だしけずり	2	黄								
なたねあぶら	1	黄								
もやしのにんにくいため	もやし	60	緑							
	にんじん	15	緑							
	あおねぎ	1	緑							
	にんにく	0.1	緑							
	さとう	0.8	黄							
	こいくちしょうゆ	3	黄							
	なたねあぶら	0.3	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 B1 μg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	
	592	20.5	1.6	274	1.4	336	0.26	0.47	29	8.7

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色					
9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					
		9日(金)							
	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	1切(60)	赤					
		つちしょうが	1	緑					
		さとう	4.5	黄					
		みりん	1.5	黄					
	さけ	2.3	黄						
	こいくちしょうゆ	6.8	黄						
	みず	15	黄						
あぶたまじる	あぶらあげ	5	赤						
	たまご	20	赤						
	でんぷん	0.5	赤						
	たまねぎ	30	緑						
	にんじん	10	緑						
	みつば	3	緑						
	うすくちしょうゆ	4.8	赤						
	けずりぶし	2	赤						
	だしこんぶ	0.2	赤						
	だしじる	130	赤						
あじつけのり	あじつけのり	1袋(1.5)	赤						
698	29.1	2.5	283	1.8	268	0.28	0.7	9	1.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色					
12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					
		12日(月)							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤					
	とうふのチャンプル	とうふ(れいとう)	70	赤					
		ぶたにく	20	赤					
		キャベツ	30	緑					
		たまねぎ	30	緑					
	にんじん	10	緑						
	にら	10	緑						
	さとう	1	黄						
こいくちしょうゆ	5	黄							
しお	0.1	黄							
こしょう	0.01	黄							
でんぷん	1	黄							
なたねあぶら	1	黄							
こんにやくソテー	いとこんにやく	35	赤						
	やきぶた	10	赤						
	つちしょうが	0.5	赤						
	こまつな	20	緑						
	にんじん	15	緑						
	さとう	0.5	黄						
	さけ	1	黄						
	こいくちしょうゆ	2	黄						
	なたねあぶら	0.5	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 B1 μg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
564	22.8	1.6	396	2	341	0.52	0.48	30	3.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色					
13日 (火)	むぎごはん	むぎごはん	1年 1食(138) 2・3年 1食(161) 4年 1食(184) 5・6年 1食(207)	黄					
		13日(火)							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤					
	かつおとじゃがいもの ごまねぎソース	かつお(かくぎり)	40	赤					
		さけ	0.5	黄					
		こいくちしょうゆ	0.5	黄					
		でんぷん	8	黄					
	なたねあぶら	2	黄						
	じゃがいも	30	黄						
	なたねあぶら	2	黄						
しろごま	1	黄							
あおねぎ	5	黄							
さとう	3	黄							
す	3	黄							
こいくちしょうゆ	3	黄							
わかたけじる	わかめ	1.4	赤						
	たけのこ	10	赤						
	とりにく	10	赤						
	えのきたけ	10	赤						
	にんじん	10	赤						
	みつば	3	赤						
	うすくちしょうゆ	4.8	赤						
	けずりぶし	2	赤						
	だしこんぶ	0.2	赤						
	だしじる	130	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 B1 μg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	
591	28.2	1.7	270	1.8	168	0.29	0.49	13	5.1

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色					
14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					
		14日(水)							
	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	40	赤					
		つちしょうが	0.5	赤					
		にんにく	0.5	赤					
		たまねぎ	40	赤					
	ピーマン	5	赤						
	ケチャップ	12	赤						
	ウスターソース	4	黄						
さとう	1	黄							
しお	0.2	黄							
こめこ	1	黄							
なたねあぶら	0.5	黄							
キャベツのスープに	キャベツ	40	赤						
	ショルダーベーコン	5	赤						
	たまねぎ	30	赤						
	にんじん	20	赤						
	パセリ	0.5	赤						
	うすくちしょうゆ	2	赤						
	しお	0.4	赤						
	こしょう	0.01	赤						
	だしけずり	2	赤						
	だしじる	65	赤						
スライスチーズ	スライスチーズ	1枚(20)	赤						
579	32.5	3.7	437	1.7	288	0.66	0.63	32	4.5

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色					
15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					
		15日(木)							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤					
	えんどうまめいり おやこに	えんどうまめ	5	緑					
		とりにく	25	赤					
		たまご	30	赤					
		たまねぎ	30	赤					
	にんじん	10	赤						
	さとう	1	赤						
	みりん	1	赤						
うすくちしょうゆ	3	赤							
だしけずり	1	赤							
しらたまみそしる	しらたまもち	25	黄						
	あぶらあげ	5	赤						
	じゃがいも	20	黄						
	にんじん	10	赤						
	あおねぎ	5	赤						
	りゅうおうみそ	10	赤						
	にぼし	3	赤						
	にぼしだし	130	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 B1 μg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	623	27.5	2.4	362	2.4	297	0.25	0.54	15

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色					
16日 (金)	ごはん	ごはん	1年 1食(92) 2・3年 1食(115) 4年 1食(138) 5・6年 1食(161)	黄					
		16日(金)							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤					
	わふうカレーうどん	うどん(れいとう)	70	黄					
		ぶたにく	20	赤					
		あかワイン	1	赤					
		たまねぎ	30	緑					
	にんじん	10	緑						
	あおねぎ	5	緑						
	カレーこ	0.5	赤						
みりん	1	赤							
うすくちしょうゆ	3	赤							
つちしょうが	3	赤							
しお	0.1	赤							
こしょう	0.01	赤							
でんぷん	2	黄							
だしけずり	3	黄							
だしじる	130	黄							
なたねあぶら	1	黄							
まぐろとひじきの いために	まぐろオイルづけ	15	赤						
	ひじき	2	赤						
	つきこんにやく	15	赤						
	にんじん	10	緑						
	さやいんげん	3	緑						
	ほししいたけ	0.3	緑						
	さとう	1.5	黄						
	みりん	1	黄						
	こいくちしょうゆ	3	黄						
	だしけずり	1	黄						
なたねあぶら	0.5	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 B1 μg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	
570	23.3	2.3	290	1.5	240	0.33	0.48	8	4.4

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色					
19日 (月)	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					
		19日(月)							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤					
	コロケ	コロケ	1個(60)	黄					
		なたねあぶら	9	黄					
		とんかつソース	トンカツソース	クラス1本	黄				
		こめこのミルク コーンポタージュ	とりにく	20	赤				
	しろワイン	1	赤						
	クリームコーン(かん)	30	緑						
	ホールコーン	10	緑						
たまねぎ	40	緑							
にんじん	20	緑							
パセリ	1	赤							
ぎゅうにゅう	30	赤							
こめこ	3	黄							
みず	10	黄							
しお	0.6	黄							
こしょう	0.01	黄							
とりがらスープ	60	黄							
なたねあぶら	1	黄							
ゆでキャベツ	キャベツ	20	緑						
	ゆでキャベツ	20	緑						
659	23.5	3.1	335	1.7	292	0.32	0.57	22	4.2

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	1年 1食(138) 2・3年 1食(161) 4年 1食(184) 5・6年 1食(207)	黄					
		20日(火)							
	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(シイラ)	1切(60)	赤					
		さとう	1	黄					
		さけ	2	黄					
		みりん	1	黄					
	こいくちしょうゆ	3.5	黄						
	しお	0.2	黄						
	はるさめとぶたにくの いためのもの	はるさめ	10	黄					
ぶたにく		20	赤						
つちしょうが		0.5	赤						
さけ		1	赤						
たまねぎ		40	赤						
チンゲンサイ		30	赤						
たけのこ		15	赤						
にんじん		15	赤						
さとう		0.5	黄						
こいくちしょうゆ		3	黄						
トウバンジャン	0.1	黄							
しお	0.2	黄							
こしょう	0.01	黄							
なたねあぶら	1	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 B1 μg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	
621	29.4	1.7	289	1.5	245	0.4	0.63	13	2.7

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

