

令和4年(2022年)4月分 学 校 給 食 献 立 表

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…おもに体を調子を整えるもとになる食品 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
12日(火)	ごはん	ごはん	低 161 中 184 高 207	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん(200mL)	赤
	ビビンバ	ぶたにく ほうれんそう たけのこ 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	30 30 10 10 3 0.3 1 3 6 0.3 0.5	赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄
	トックスープ	トック たまねぎ にんじん にら うすくちしょうゆ だしけずり だしじる	20 30 10 5 5 2 130	黄 緑 緑 緑 黄 黄
	エネルギー	たん白質	鉄	食物繊維
	kcal	g	mg	g
	609	23.2	2	285
			1.6	356
			0.47	0.51
			17	3

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
15日(金)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	ようふうぶたじゃが	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 カレーこ だしけずり なたねあぶら	20 60 15 40 20 5 2 1 4 2 0.3 2 1	赤 黄 緑 緑 緑 黄 黄
	ちくわとやさいのしょうがいため	ちくわ 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 黄 黄
	626	23.2	1.8	275
		1.4	311	0.43
		0.45	27	8.1

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
20日(水) (一・二年生給食開始)	おおいこッペパン	コッペパン		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	ビーフポテト	ぎゅうにく(ほそぎり) 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	30 60 50 20 1 10 2 0.4 すこし 1	赤 黄 緑 緑 黄
	ぶどうゼリーミックス	ぶどうゼリー おうとう(かん) みかん(かん)	25 20 20	黄 緑 緑
	595	23.2	2.2	290
		2.2	248	0.29
		0.49	29	9.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
25日(月)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	じゃがいものそばろに	じゃがいも 【とりミンチ つちしょうが あかこんにやく 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	60 35 0.5 24 30 20 3 2 1 3 2 2	黄 赤 緑 緑 黄
	もやしのあまずいため	もやし にんじん 【さとう す こいくちしょうゆ なたねあぶら	50 15 1 1 1.5 0.5	緑 緑 黄
	595	23.1	1.2	271
		20	350	0.26
		0.48	28	8.8

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
13日(水)	おおいこッペパン	コッペパン	低 75 中 89 高 104	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	とりにくとやさいのトマトスープ	【とりにく あかワイン たまねぎ キャベツ にんじん トマトみずに(かん) さやいんげん ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお こしょう ポークスープ なたねあぶら	30 1 40 30 20 10 3 5 5 1 0.5 65 1	赤 緑 緑 緑 緑 黄
	フライドポテト	フライドポテト しお なたねあぶら	70 0.2 3.5	黄 黄
	683	24.6	2.4	299
		1.5	247	0.32
		0.52	49	6

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
18日(月)	くろざとうしょくパン	くろざとうしょくパン	低 80 中 96 高 112	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	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 緑 黄
	キャベツのスープに	キャベツ 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	50 10 30 20 0.5 2 0.4 すこし 2 65	緑 赤 緑 緑 黄
	603	34.3	3.3	329
		2.1	245	0.34
		0.58	34	3.7

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
21日(木)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	しろみぎかなのわふうマリネ	【ホキ(かくぎり) さけ こいくちしょうゆ でんぶ なたねあぶら たまねぎ さとう さけ す うすくちしょうゆ	60 0.5 0.5 12 3 10 3 1 3 3	赤 黄 黄 黄 黄
	たまねぎのみそしる	たまねぎ あぶらあげ にんじん もやし あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	30 5 10 10 5 11 3 130	緑 赤 緑 緑 赤
	711	28.8	2.5	353
		2	169	0.2
		0.56	8	2.5

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
26日(火)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	ぶたにくのこうみあげ	【ぶたにく(かくぎり) さけ しお こしょう でんぶ なたねあぶら 【あおねぎ つちしょうが しろごま さとう す こいくちしょうゆ ごまあぶら	60 1 0.1 すこし 12 3 1 1 1.5 1.5 2 0.5	赤 黄 黄 黄 黄
	ゆばときぬさやのすましじる	ゆば きぬさや かたぬきかまぼこ(さくら) えのきたけ たけのこ たまねぎ にんじん うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	1.5 3 10 10 10 10 5 3 0.2 130	赤 赤 緑 緑 緑 黄
	つぼづけ	つぼづけ	10	緑
	676	30.5	2	279
		1.5	171	0.76
		0.53	8	2.5

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
14日(木)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	さわらのつけやき	さわら さとう さけ こいくちしょうゆ しお	1きれ(50) 1 2 3 0.2	赤 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 あおねぎ わかめ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	25 5 20 5 2 11 3 130	赤 赤 緑 緑 赤 赤
	こまつなのびたし	こまつな えのきたけ にんじん みりん うすくちしょうゆ だしけずり	30 10 5 1 1.5 1	緑 緑 緑
	636	29.2	2.7	421
		3.1	208	0.26
		0.61	17	2.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
19日(火)	むぎごはん	むぎごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	とうふのチャンプル	とうふ(れいとう) ぶたにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん にら さとう こいくちしょうゆ しお こしょう でんぶ なたねあぶら	60 35 40 30 10 5 1 5 0.1 すこし 1 1	赤 赤 緑 緑 緑 黄
	わかめじる	わかめ 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	2 15 10 10 5 4 2 0.2 120	赤 緑 緑 緑
	601	25.7	1.7	355
		1.6	305	0.6
		0.5	16	4

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
22日(金)	ごはん	ごはん	低 161 中 184 高 230	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	こめこのポークカレー	【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 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 ポークスープ 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 すこし 55 2	赤 緑 緑 黄 黄 黄
	ザワークラウト	バラベーコン キャベツ す しお こしょう なたねあぶら	10 60 1.5 0.1 すこし 0.5	赤 緑 黄
	698	21.2	1.9	286
		1.4	237	0.47
		0.48	51	8

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
27日(水)	コッペパン	コッペパン	低 45 中 75 高 89	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	ミートスパゲティ	ぎゅうにく(ほそぎり) スパゲティ たまねぎ トマトみずに(かん) にんじん マッシュルーム パセリ ケチャップ ウスターソース トンカツソース しお こしょう なたねあぶら	20 32 40 10 10 5 1 12 2 2 0.4 すこし 1	赤 黄 緑 緑 緑 黄
	やさいサラダ	キャベツ にんじん ホールコーン	40 15 10	緑 緑 緑
	わふうドレッシング	わふうドレッシング	クラス1ぼん	黄
	612	23.8	2.6	305
		1.6	287	0.33
		0.48	25	6.1

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

実施日	献 立 名			食 品 名	1人分量(g)	栄養 色			
28 日 (木)	むぎごはん			むぎごはん		黄			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤			
	さばのソースに			さば	1 きれ(50)	赤			
				つちしょうが	1	緑			
				ウスターソース	6				
				さとう	6	黄			
				さけ	3				
				こいくちしょうゆ	4.5				
				みず	8				
	しろなとうふの			しろな	10	緑			
みそしる			とうふ(れいとう)	20	赤				
			あぶらあげ	5	赤				
			たまねぎ	20	緑				
			にんじん	10	緑				
			りゅうおうみそ	11	赤				
			にぼし	3					
			にぼしだし	130					
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	
					リチール μg	B1 mg	B2 mg		C mg
718	26	3.2	379	2.3	187	0.25	0.55	7	2.7

今月の脂肪エネルギー比：23.4%

きゅう しよく ひ

給食費について

ていがく ねん

いっしよく

えん

ちゅうがく ねん

いっしよく

えん

●低学年 1食 220円

●中学年 1食 230円

こうがく ねん

いっしよく

えん

●高学年 1食 240円

きゅうしよく ひ

ちゅうしゅう

ぜんげつぷん

じつせき

きんがく

給食費の徴収は前月分の実績による金額となります。

など

きゅうしよく ひ げんがくしんせいしよ

ていしゅつ

げんがく

みと

アレルギー等により、給食費減額申請書を提出し、減額が認

めた

ぶん

がっこうきゅうしよく ひ

ちゅうしゅう

められた方についてはその分の学校給食費は徴収しません。

がっこうきゅうしよく

ていし

きゅうじつ

のぞ

れんぞく みっか

いじよう

ば あい

じ

学校給食を停止(休日を除く連続3日以上)する場合は、事

前に学校給食停止(再開)届の提出が必要です。(けがや病気に

ちようき けつせき

てんしゅつ

へいじつ

みっかがまえ

た

りゅう

ぜんげつ

よる長期欠席・転出…平日3日前まで、その他の理由…前月の

にち

15日まで)



こんだて

このマークの献立は
スチームコンベクション
オープンで調理
しています。



こんだて
このマークの献立は、2回目の
あがら しよう
揚げ油を使用しています。

にち もく しろ みざめ わふう にち すい
21日(木)「白身魚の和風マリネ」は13日(水)
の「フライドポテト」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

がづ	こめ	りゅうおう		にち	じゅうやっか	あお
4月の米・龍王みそ・しろな、12日と14日の青ねぎ						
いちぶ		にち	そう	いちぶ	じゅうやっか	こまつ菜
の一部、12日のほうれん草の一部、14日の小松菜の						
いちぶ	いばらきさん	しょう		にんじん	いちぶ	とく
一部は茨木産を使用し、たまねぎ、人参の一部は特						
べつさいはい		しょう	よてい			
別栽培のものを使用する予定です。						



令和 4 (2022) 年度 学校給食で使用する主な食品の原材料 * 1 年間使用する食品です。保管しておいてください。

食パン・コッペパン・うずまきパン		オリーブパン		パーカーパン		おにぎり		ごめくべ 五目ごはんの具		く ちらしずしの具		ね 菜めしの具			
小麦粉 砂糖 ショートニング 脱脂粉乳 イースト 食塩 ※小麦、乳		小麦粉 ショートニング オリーブオイル 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ※小麦、乳		小麦粉 砂糖 ショートニング 脱脂粉乳 ファイアンバター イースト 食塩 ※小麦、乳		精白米 食塩 加工酢（醸造酢、異性化液糖、食塩、 昆布だし） 植物油 脂 水 のり		にんじん こんにゃく しいたけ たけのこ しょうゆ みりん 砂糖 食塩 植物油 水 ※小麦、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 整節エキス 昆布エキス 醸造調味料 みりん ※小麦、大豆		塩蔵広島菜 食塩 砂糖 水酸化カルシウム			
冷凍豆腐		油揚げ		ハム・バラベーコン		ショルダーベーコン		ウインナー		フランクフルト		白菜のキムチ		かまぼこ・ちくわ	
豆乳 でんぷん（とうもろこし） トレハロース 豆腐用凝固剤 水 ※大豆		大豆 なたね油 凝固剤 消泡剤 ※大豆		豚肉 食塩 砂糖 香辛料抽出物 ※豚肉		豚かた肉 食塩 砂糖 香辛料 ※豚肉		豚肉 砂糖 食塩 香辛料 ※豚肉		豚肉 食塩 砂糖 香辛料 ※豚肉		白菜 大根 唐辛子 にんにく 人参 長ねぎ しょうが 食塩 砂糖 昆布 酵母エキス		いとよりすり身 加工でんぷん（キャッサバ） 発酵調味料 砂糖 食塩	
さつま揚げ		焼き豚		つぼ漬け		チャツネ		白玉もち		白玉団子		トック		赤こんにゃく	
魚肉（スケソウタラ） 魚肉（イトヨリダイ） でんぷん（じゃがいも） 本みりん 食塩 昆布だし 砂糖 食用植物油脂		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 ※豚肉、大豆、小麦		大根（塩漬・圧搾品） ぶどう糖果糖液糖 砂糖 アミノ酸液 醸造酢 かつお節エキス 食塩 カラメル色素 酸味料 酒精 水		糖類（水あめ、砂糖） りんご レーズン 酸味料 香辛料 食塩 カラメル色素 香料 ※りんご		もち粉 加工でんぷん（キャッサバ） 水		米粉 加工でんぷん（じゃがいも） 水		上新粉 加工でんぷん（じゃがいも） 酒精 食塩 水		こんにゃく粉 水酸化カルシウム 三二酸化鉄	
ささみフレーク		いちごジャム		スライスチーズ(20g)・固形チーズ		かつおのふりかけ		ゆかりのふりかけ		のりの佃煮		オイスターソース			
【ボイル鶏肉】鶏ささみ肉 加工でんぷん（とうもろこし） 食塩 【野菜エキス】たまねぎエキス にんじんエキス 水 ※鶏肉		いちご 糖類（砂糖） 糖類（麦芽糖） レモン果汁 ゲル化剤（ペクチン）		ナチュラルチーズ 乳化剤 重曹 水 ※乳		【調味顆粒：ぶどう糖 砂糖 食塩 整節粉 でんぷん（とうもろこし） デキストリン 酵母エキス 抹茶】 【味付整削り節：整削り節 砂糖 食塩 酵母エキス しいたけエキス】 海苔 貝カルシウム セルロース ビタミンE		赤しそ 砂糖 食塩 酵母エキス 酸味料		糖類（水あめ 砂糖） しょうゆ 海苔 みりん にぼし かつお カラメル色素 増粘多糖類 水 ※小麦、大豆		かきエキス 砂糖 食塩 しょうゆ 醸造酢 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]			
ケチャップ		ぶどうゼリー		卵抜きマヨネーズ		トンカツソース(クラス一本づけ)		シャインマスカットゼリー		和風ドレッシング		ごまクリーミードレッシング			
トマト 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 醸造酢 食塩 たまねぎ 香辛料		糖類（果糖ぶどう糖液糖） 糖類（砂糖） ぶどう果汁 糖類（果糖） ゲル化剤 酸味料 香料 ビタミンC クエン酸鉄 Na 着色料 水		食用植物油脂 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		野菜・果実 砂糖 醸造酢 食塩 でんぷん（とうもろこし） 香辛料 魚鹽 整節エキス 昆布粉末 本みりん オイスターエキス		果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 ゲル化剤 ぶどう果汁 乳酸 Ca 香料 酸味料 クエン酸鉄 Na ビタミンC 着色料 水		食用植物油 脂 しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 醸造酢 たまねぎ 食塩 かつお節エキス にんにく加工品 酵母エキス 乾燥たまねぎ しいたけエキス 香辛料 増粘剤 水 ※大豆		食用植物油 脂 砂糖 しょうゆ 醸造酢 ごま デキストリン 食塩 加工でんぷん（とうもろこし） 酵母エキス 増粘多糖類 香辛料 水 ※大豆、ごま			

※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。



しょうもつ
食物アレルギーへの対応

しょうもつ など たいおう ひつよう ばあ がっこう もう で
 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、学校にお申し出ください。

しょうもつ たいおう じょきょしょうしんせいしょ しゅじい がっこうせい
 食物アレルギー対応にはアレルギー除去食申請書、主治医の学校生

かつかん りしどうひょう よう ひつよう
 活管理指導表(アレルギー用)が必要です。

ふめい てん いばらき しきょういくいんかいがくむかほけんきょうしょうかり
 不明な点は茨木市教育委員会学務課保健給食係(620-1681)まで

といあわ
 お問合せください。



きゅうしょう どういつ たいおう
給食での統一した対応

あぶら あぶら しょう
 *油はなたね油を使用しています。

あ もの あぶら しょう おな あぶら かいてい どつか
 *揚げ物にはなたね油を使用し、同じ油を2回程度使うこともあります。

あぶら つか
 *ごま油・オリーブオイルを使うこともあります。

か ようい
 *デザートについては替わりのものを用意できることもあります。

けいらん たまご にゅう にゅうせいひん じょきょしょう じっし
 *「鶏卵、うずら卵、乳・乳製品」の除去食を実施しています。

今月使用する食品の原材料
フライドポテト
じゃがいも パーム油 シリコン樹脂製剤 ぶどう糖
型抜きかまぼこ (さくら)
魚肉 (スケソウタラ) 加工でんぶん (キャッサバ) でんぶん (じゃがいも) 砂糖 発酵調味料 食塩 トマト色素