

令和7年6月分 学校給食献立表(中学校)

高槻市教育委員会

日付	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		16日(月)				
献立名	○ごはん ○牛乳 ○豚じゃが ○豆苗のツナいため ○黒糖大豆		○ごはん ○牛乳 ○家郷豆腐 ○じゃがいももちスープ		○パン ○牛乳 ○かきあげ(すめめ入り) ○はるさめスープ		○黒米ごはん ○牛乳 ○さばの煮つけ ★切干大根のかみかみ煮 ○すまし汁		○減量クロワッサン ○牛乳 ○きつねうどん ★焼き野菜		○麦ごはん ○牛乳 ○そばろ ○こまつなのみそ汁		○鶏めし ○牛乳 ○野菜の塩麹いため ○いわしのつみれ汁 ○わらびもち		○パン ○ヨーグルトドリンク(牛乳なし) ○鶏肉のからあげハニーレモンソース ★そえ野菜 ○スープ		○ごはん ○牛乳 ★鮭の生姜醤油焼き ○きんぴらごぼろ ○じゃがいものみそ汁		○パン ○牛乳 ○チリコンカン ○野菜スープ		○ごはん ○牛乳 ○あじの玄米フライ ★キャバツのしそひじきあえ ○豚汁				
	(はし)		(はし)		(はし)		(はし)		(はし)		(スプーン)		(はし)		(はし)		(はし)		(スプーン)		(はし)				
材料および使用量(g)	米	105	米	105	ささがきごぼう	6	米	85	(冷)うどん	126	米	90	米	90	米	105	豚ひき肉	26	米	105	米	105			
	水	1.5倍	水	1.5倍	ひじき	0.6	黒米(玄米)	4	(冷)油あげ(きざみ)	16.8	米粒麦	20%	鶏肉(もも)	39	にんにく	1.5倍	にんにく	0.13	水	1.5倍	水	1.5倍			
	豚肉	39	豚肉	32.5	すめめ	1.8	もち米	13	さとう	4.2	水	1.55倍	にんじん	9.1	酒	2.6	鶏肉(もも15g)	78	鮭(生姜醤油漬60g)	1切	あじ(あじ)	1切			
	たまねぎ	52	こい口しょうゆ	1.04	じゃがいも	24	塩	0.78	こい口しょうゆ	4.2	牛ひき肉	13	酒	2.6	かたくり粉	11.7	たまねぎ	39	たまねぎ	39	あじ(あじ)	1切			
	にんじん	26	酒	1.3	たまねぎ	12	酒	1.3	酒	1.05	豚ひき肉	39	酒	3.9	なたね油(あげ油)	7.8	にんじん	19.5	なたね油(あげ油)	6	なたね油(あげ油)	6			
	じゃがいも	52	(冷)絹厚あげ	52	にんじん	8.4	水	1.45倍	青ねぎ	7	土しょうが	0.65	こい口しょうゆ	9.1	レモン果汁	2.6	さとう	6.5	ひよこ豆(ドライパック)	26	キャバツ	45.5	キャバツ	45.5	
	赤つきこんにやく	19.5	上乾ちりめん	2.4	ちくわ(スライス)	18	さば(角切)	78	うす口しょうゆ	7	たまねぎ	13	さとう	1.95	はちみつ	5.2	にんじん	6.5	じゃがいも	52	にんじん	6.5	にんじん	6.5	
	さいいんげん	6.5	小麦粉	18	上乾ちりめん	2.4	土しょうが	1.82	みりん	1.4	にんじん	13	水	0~6.5	こい口しょうゆ	5.2	つきこんにやく	13	パセリ	0.65	しそひじき	3.9	しそひじき	3.9	
	サラダ油	0.39	かたくり粉	2.4	ちくわ(スライス)	18	酒	3.9	けずりぶし	3.92	切干し大根	1.95	水(煮汁とも) 米の	1.5倍	水	6.5	ごま油	0.39	トマトピューレ	10.4	トマトケチャップ	11.7	豚肉	13	
	さとう	1.95	塩	0.36	上乾ちりめん	2.4	さとう	4.55	だし昆布	1.12	(冷)粒コーン	13	さとう	2.6	キャバツ	45.5	さとう	1.56	さとう	0.39	タバスコ	0.13	たまねぎ	32.5	
酒	0.65	こしょう	0.036	ちくわ(スライス)	18	こい口しょうゆ	6.5	水	196	(冷)むき枝豆	6.5	酒	1.3	にんじん	6.5	こい口しょうゆ	2.34	チリパウダー	0.065	塩	0.52	にんじん	13		
こい口しょうゆ	5.2	なたね油(あげ油)	9.84	ちくわ(スライス)	18	水	6~12	ハム(スライス)	6.5	サラダ油	0.39	みりん	1.95	たまねぎ	19.5	白ごま	1.3	タバスコ	0.13	塩	0.52	青ねぎ	6.5		
水	0~6.5	トバンジャン	0.195	切干し大根	3.9	なたね油(あげ油)	9.84	にんじん	13	たまねぎ	39	こい口しょうゆ	6.5	にんじん	9.1	たまねぎ	26	煮干し	2.34	白みそ	4.55	煮干し	2.34		
				たまねぎ	39			(冷)粒コーン	13	にんじん	13	酒	0.65	キャバツ	39	にんじん	13	だし昆布	0.78	煮干し	2.34	白みそ	4.55	煮干し	2.34
				にんじん	13			(冷)むき枝豆	13	(冷)粒コーン	13	こい口しょうゆ	6.5	サラダ油	0.39	じゃがいも	26	水	143	だし昆布	0.78	煮干し	2.34	煮干し	2.34
				はるさめ	5.2			オリーブ油	0.65	オリーブ油	0.65	たまねぎ	39	土しょうが	0.26	青ねぎ	6.5	水	156	水	143	煮干し	2.34	煮干し	2.34
				青ねぎ	6.5			塩	0.26	塩	0.26	しめじ	9.1	こい口しょうゆ	2.6	うす口しょうゆ	2.6					煮干し	2.34	煮干し	2.34
				土しょうが	0.39			こしょう	0.013	こしょう	0.013	こまつな	10	たまねぎ	19.5	塩	0.65					煮干し	2.34	煮干し	2.34
				うす口しょうゆ	2.6			たまねぎ	26	たまねぎ	26	赤みそ	8.45	にんじん	9.1	こしょう	0.026					煮干し	2.34	煮干し	2.34
				酒	0.65			にんじん	9.1	にんじん	9.1	白みそ	5.85	えのきたけ	9.1	けずりぶし	1.56					煮干し	2.34	煮干し	2.34
				塩	0.65			ごま油	0.312	ごま油	0.312	煮干し	2.6	いわしつみれ	26	だし昆布	0.78					煮干し	2.34	煮干し	2.34
				白ごま	1.3			さとう	0.52	さとう	0.52	だし昆布	0.78	青ねぎ	6.5	水	156					煮干し	2.34	煮干し	2.34
				たまねぎ	26			たまねぎ	26	たまねぎ	26	水	156	うす口しょうゆ	2.6							煮干し	2.34	煮干し	2.34
				にんじん	9.1			にんじん	9.1	にんじん	9.1	酒	0.65	酒	0.65							煮干し	2.34	煮干し	2.34
				えのきたけ	9.1			えのきたけ	9.1	えのきたけ	9.1	塩	0.52	塩	0.52							煮干し	2.34	煮干し	2.34
				(冷)とうふ	19.5			(冷)とうふ	19.5	(冷)とうふ	19.5	けずりぶし	1.56	けずりぶし	1.56							煮干し	2.34	煮干し	2.34
				青ねぎ	6.5			青ねぎ	6.5	青ねぎ	6.5	だし昆布	0.78	だし昆布	0.78							煮干し	2.34	煮干し	2.34
				うす口しょうゆ	2.6			うす口しょうゆ	2.6	うす口しょうゆ	2.6	水	156	水	156							煮干し	2.34	煮干し	2.34
				酒	0.65			酒	0.65	酒	0.65											煮干し	2.34	煮干し	2.34
				塩	0.65			塩	0.65	塩	0.65											煮干し	2.34	煮干し	2.34
				けずりぶし	1.56			けずりぶし	1.56	けずりぶし	1.56											煮干し	2.34	煮干し	2.34
				だし昆布	0.78			だし昆布	0.78	だし昆布	0.78											煮干し	2.34	煮干し	2.34
				水	143			水	156	水	156											煮干し	2.34	煮干し	2.34
エネルギー	705 kcal	728 kcal	745 kcal	811 kcal	844 kcal	712 kcal	755 kcal	725 kcal	687 kcal	694 kcal	703 kcal														
たんぱく質	29.5 g	30.0 g	25.3 g	31.1 g	33.4 g	26.9 g	37.0 g	34.1 g	33.6 g	28.5 g	27.0 g														
脂質	15.2 g	16.2 g	25.0 g	32.2 g	42.8 g	20.2 g	17.7 g	19.1 g	14.1 g	21.0 g	18.3 g														
食塩相当量	1.4 g	1.9 g	3.5 g	3.4 g	4.1 g	2.4 g	3.6 g	3.8 g	1.9 g	3.4 g	2.0 g														

※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンを使って調理します。
 ※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。

<栄養三色>
 ■…黄色(おもにエネルギーになる)、●…赤色(おもに体の組織をつくる)、▲…緑色(おもに体の調子を整える)

★食物アレルギー対応については、献立表の食品名、加工食品の物資配合表でご確認ください。
 鶏卵・うずら卵・牛乳の除去食を実施しています。献立表には、除去できる献立名の後に<除>、食品名に< >が記入されています。

今月の除去食	<鶏卵>を除去	なし
	<うずら卵>を除去	なし
	<牛乳>を除去	25日(水)ニョッキのクリーム煮

日付	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
献立名	○ピラフ ○牛乳 ○豆乳コーンスープ ★くき付きわかめサラダ (イタリアンドレッシング付)	○パン ○牛乳 ★さわらのカップ焼き ○パスタスープ	○カレー (麦ごはん) ○牛乳 ★豆腐サラダ (ごまドレッシング付)	○減量パン ○牛乳 ○和風スパゲッティ ★焼き野菜	○豚キムチごはん ○牛乳 ○チャプチェ ○トッポギスープ ○角チーズ	○ごはん ○牛乳 ○回鍋肉 ○わかめスープ ○りんごゼリー	○パン ○牛乳 ○ニョッキのクリーム煮<除> ★ハムサラダ (柑橘ドレッシング付)	○麦ごはん ○牛乳 ○タコミート ★そえ野菜 ○もずくスープ ○シークワーサータルト	○パン ○牛乳 ○わかさぎのカレーソース ○チンゲン菜のスープ ○いちごジャム	○ごはん ○牛乳 ○タッカルビ ○野菜スープ
	(スプーン)	(はし)	(スプーン)	(はし)	(はし)	(はし)	(スプーン)	(スプーン)	(はし)	(はし)
材料および使用量 (g)	米 90 ● ウインナーソーセージ 26 ● たまねぎ 26 ▲ サラダ油 1.3 ■ (冷)むき枝豆 6.5 ▲ 塩 1.3 こしょう 0.039 ポークパイオン 3.9 水(煮汁とも) 米の 1.4倍	さわら(素焼き60g) 1切 ● 塩 0.12 こしょう 0.012 こい口しょうゆ 1.2 にんじん 6 ▲ たまねぎ 24 ▲ パセリ 0.36 ▲ マヨネーズ風ドレッシング 紙カップ(150ml) 8.4 ■ 紙カップ(150ml) 1枚	米 90 ● 米粒麦 米の 20% ■ 水 米+麦の 1.55倍 豚肉 32.5 ● 土しょうが 0.13 ▲ にんにく 0.13 ▲ クッキングワイン 0.65 ■ たまねぎ 65 ▲ にんじん 26 ▲ サラダ油 0.39 ■ じゃがいも 52 ■ 塩 1.4 こしょう 0.042 トマトケチャップ 2.24 ウスターソース 2.52 トンカツソース 3.36 チャツネ 2.24 さとう 0.28 ■ こい口しょうゆ 0.98 上新粉 7.7 ■ 水 30.8 ポークパイオン 4.2 水 95.2 (冷)とうふ 26 ● にんじん 6.5 ▲ キャバツ 45.5 ▲ ごまドレッシング(10ml) 1袋 ■	スパゲッティ(1/2カット) 45.5 ■ 塩 水の 0.5% ■ 豚肉 32.5 ● にんにく 0.26 ▲ たまねぎ 52 ▲ にんじん 13 ▲ えのきたけ(カット) 13 ▲ こまつな 10 ▲ サラダ油 0.65 ■ 塩 0.78 こしょう 0.039 こい口しょうゆ 1.95 フランクソーセージ 19.5 ● じゃがいも 32.5 ■ たまねぎ 26 ▲ にんじん 6.5 ▲ (冷)むき枝豆 13 ▲ オリーブ油 0.65 ■ 塩 0.26 こしょう 0.013	米 90 ● 豚肉 26 ● サラダ油 0.26 ■ 白菜キムチ 32.5 ▲ こい口しょうゆ 7.15 酒 2.6 水(煮汁とも) 米の 1.5倍 牛肉 13 ● こしょう 0.013 土しょうが 0.13 ▲ こい口しょうゆ 0.52 酒 0.39 たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ にら 3.9 ▲ キャバツ 39 ▲ 緑豆はるさめ 13 ▲ ごま油 0.65 ■ さとう 0.78 ■ こい口しょうゆ 4.55 酢 0.78 白ごま 1.3 ■ 水 0~6.5 トッポギ 26 ■ たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 13 ▲ しいたけ(干・カット) 0.65 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水(しいたけの戻し汁とも) 156 角チーズ(15g) 1個 ●	米 90 ● 水 米の 1.5倍 豚肉 32.5 ● 青ねぎ 3.9 ▲ にんにく 0.13 ▲ こしょう 0.039 キャバツ 52 ▲ ピーマン 6.5 ▲ 赤ピーマン (冷)絹厚あげ 52 ● サラダ油 0.39 ■ テンメンジャン 5.2 トーバンジャン 0.26 酒 1.3 こい口しょうゆ 3.25 さとう 1.3 かたくり粉 0.91 わかめ(干) 0.52 ● たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 9.1 ▲ しいたけ(干・カット) 0.65 ● 青ねぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.013 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水(しいたけの戻し汁とも) 156 りんごゼリー(40g) 1個 ■	豚肉 26 ● たまねぎ 52 ▲ にんじん 19.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ (冷)ポテトニョッキ 52 ● パセリ 0.65 ▲ 上新粉 3.9 ■ 水 15.6 <牛乳> 52 ● 塩 1.04 こしょう 0.039 ポークパイオン 3.9 水 52 ハム(スライス) 13 ● キャバツ 45.5 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ にんじん 6.5 ▲ 1袋 ■ キャバツ 52 ▲ (冷)もずく 9.1 ● えのきたけ 9.1 ▲ たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 19.5 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 3.25 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.013 けずりぶし 1.69 だし昆布 0.91 水 169 シークワーサータルト(30g) 1個 ■	わかさぎ(魚卵含む) 58.5 ● 酒 1.3 かたくり粉 7.28 ■ なたね油(あげ油) 5.85 ■ たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ ピーマン 6.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ カレー粉 0.26 うす口しょうゆ 1.3 さとう 0.65 ■ 塩 0.13 水 9.1 豚肉 13 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ 発芽玄米麵 10.4 ■ チンゲン菜 15 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.026 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 いちごジャム(15g) 1袋 ■	米 105 ■ 水 米の 1.5倍 鶏肉(もも15g) 65 ● ごま油 0.39 ■ にんにく 0.52 ▲ 土しょうが 0.52 ▲ トマトケチャップ 9.1 コチジャン 0.91 酒 1.95 こい口しょうゆ 1.95 みりん 1.95 はちみつ 1.95 ■ 塩 0.39 こしょう 0.013 たまねぎ 26 ▲ にんじん 6.5 ▲ キャバツ 52 ▲ にら 6.5 ▲ 白ごま 1.3 ■ ベーコン(スライス) 9.1 ● たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 13 ▲ じゃがいも 32.5 ■ (冷)粒コーン 13 ▲ パセリ 0.65 ▲ 塩 0.26 こしょう 0.013 うす口しょうゆ 3.9 ポークパイオン 3.9 水 143	
	エネルギー	718 kcal	735 kcal	720 kcal	700 kcal	728 kcal	714 kcal	747 kcal	792 kcal	714 kcal
たんぱく質	27.6 g	34.9 g	26.1 g	31.7 g	28.4 g	28.6 g	28.7 g	27.4 g	27.4 g	30.6 g
脂質	23.3 g	27.3 g	16.2 g	22.4 g	17.5 g	15.8 g	20.0 g	22.5 g	22.0 g	16.3 g
食塩相当量	3.7 g	3.6 g	2.4 g	2.7 g	3.9 g	2.1 g	4.1 g	3.0 g	3.1 g	2.7 g

※今月のたまねぎ、じゃがいも、にんじんの一部は、高槻産大阪エコ農産物です。