

# 令和7年7月・8月分 学校給食献立表(中学校)

高槻市教育委員会

日付	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	
献立名	○たごごはん ○牛乳 ○鶏肉の煮物 ○白玉のみそ汁	○パン ○牛乳 ★焼きウインナー ○キャバツのカレーソーテ ○ミネストローネ ○角チーズ	○ごはん ○牛乳 ○麻婆豆腐 ★くきわかめのいため煮	○パン ○牛乳 ★肉だんごのトマトソース ○スープ	○ごはん ○牛乳 ★さばの塩麹焼き ○ピリカラいため ○セタ汁	○パン ○牛乳 ○パンプキンスープ<除> ★くきわかめサラダ (フレンチドレッシング付)	○ごはん ○牛乳 ○高槻工コロッケ ○豚肉と野菜のしょうが煮 ○とうがんと油あげのみそ汁 ○昆布の佃煮	○ごはん ○牛乳 ○スパゲッティアラビアータ ○さばのソース煮 ★焼き野菜 ○デザートセレクト	○ごはん ○牛乳 ○豚肉と野菜のしょうが煮 ○とうがんと油あげのみそ汁 ○昆布の佃煮	○減量パン ○牛乳 ○スパゲッティアラビアータ ★焼き野菜 ○デザートセレクト	○ごはん ○牛乳 ○さばのソース煮 ★煮びたし ○こまつなのみそ汁	○麦ごはん ○牛乳 ○鶏肉とうずら卵のスパイシー煮<除> ○はるさめスープ
材料および使用量 (g)	(はし) 米 80 ■ もち米 10 ■ たご 26 ● にんじん 13 ▲ 土しょうが 0.39 ▲ うす口しょうゆ 6.5 ▲ 酒 3.9 ▲ 水 0~6.5 ■ 水(薬汁とも)米+もち米の 1.4倍	(はし) 1本 ● ファイナーソーセージ(30g) 切り目入り キャバツ 52 ▲ カレー粉 0.13 ■ 塩 0.26 ■ こしょう 0.013 ■ サラダ油 0.26 ■ 豚肉 13 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 19.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ じゃがいも 26 ■ 白いんげん豆(ドライパック) 13 ■ トマトピューレ 13 ▲ トマトケチャップ 9.1 ▲ パセリ 0.65 ▲ 塩 0.52 ■ こしょう 0.039 ■ さとう 0.65 ■ こい口しょうゆ 1.95 ■ ポークビヨン 3.9 ■ 水 123.5 ■ 角チーズ(15g) 1個 ●	(スプーン) 米 105 ■ 水 米の 1.5倍 ■ (冷)とうふ 104 ● 豚ひき肉 19.5 ● 大豆ミート(ミンチ) 6.5 ● 酒 0.65 ▲ 土しょうが 0.65 ▲ にんにく 0.065 ▲ にら 1.3 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ たまねぎ 52 ▲ にんじん 26 ▲ サラダ油 0.39 ■ こい口しょうゆ 3.9 ▲ さとう 0.65 ■ 赤みそ 5.2 ● トールバンジャン 0.26 ● 水 0~6.5 ■ かたくり粉 0.65 ■ まぐろ油漬 13 ● (冷)くきわかめ(細) 10.4 ● 緑豆たもやし 39 ▲ にんじん 6.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ さとう 1.3 ■ こい口しょうゆ 1.95 ■ 酢 1.95 ■ 塩 0.26 ■	(スプーン) 肉だんご(豚) 65 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 6.5 ▲ サラダ油 0.26 ■ トマトケチャップ 9.1 ● ウスターソース 2.34 ▲ クッキングワイン 0.585 ■ さとう 0.585 ■ 水 6.5 ■ かたくり粉 0.39 ■ たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ キャバツ 26 ▲ しめじ 9.1 ▲ 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 156 ■ たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ 星型かまぼこ 6.5 ● 発芽玄米麺 9.1 ● 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 1.56 ■ だし昆布 0.78 ■ 水 156 ■	(はし) 米 105 ■ 水 米の 1.5倍 ■ 1切 ● クッキングシート 19.5 ● 豚肉 19.5 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 6.5 ▲ きゅうり 19.5 ▲ にんにく 0.13 ■ サラダ油 0.39 ■ さとう 1.95 ■ トールバンジャン 0.2 ■ 酒 1.3 ■ こい口しょうゆ 3.9 ■ 酢 3.9 ■ たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ 星型かまぼこ 6.5 ● 発芽玄米麺 9.1 ● 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 1.56 ■ だし昆布 0.78 ■ 水 156 ■	(スプーン) 豚肉 26 ● たまねぎ 39 ▲ サラダ油 0.39 ■ かぼちゃ 32.5 ▲ (冷)かぼちゃペースト 26 ▲ パセリ 0.65 ▲ <牛乳> 52 ● 塩 1.3 ▲ こしょう 0.039 ■ ポークビヨン 3.9 ▲ 水 104 ■ まぐろ油漬 13 ● (冷)くきわかめ 6.5 ● キャバツ 52 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ しいたけ(干) 13 ▲ うす口しょうゆ 1袋 ■ 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 ■	(はし) 米 105 ■ 水 米の 1.5倍 ■ 高槻工コロッケ(70g) 1個 ■ なたね油(あげ油) 7 ■ キャバツ 45.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ 塩 1.56 ■ 鶏肉(もも) 13 ● たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 9.1 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ 豆苗(カット) 9.1 ▲ しいたけ(干) 0.65 ■ 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 ■	(はし) 米 105 ■ 水 米の 1.5倍 ■ 豚肉 32.5 ● 平天(スライス) 32.5 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ キャバツ 45.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ 土しょうが 0.26 ▲ さとう 1.56 ■ みりん 1.56 ■ こい口しょうゆ 4.68 ■ とうがん 32.5 ▲ しめじ(バラ) 9.1 ▲ にんじん 13 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ (冷)油あげ(きざみ) 9.1 ● 赤みそ 8.45 ● 白みそ 4.55 ● 煮干し 2.34 ■ だし昆布 0.78 ■ 水 143 ■	(スプーン) スパゲッティ(4cmカット) 45.5 ■ 塩 水の 0.5% ■ セロリ 0.65 ▲ 豚肉 26 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 19.5 ▲ なす 13 ▲ ズッキーニ 13 ▲ にんにく 0.13 ▲ サラダ油 0.65 ■ パセリ 0.65 ▲ クッキングワイン 1.3 ■ ウスターソース 3.9 ■ トマトケチャップ 26 ■ トマトピューレ 19.5 ▲ さとう 0.26 ■ チリパウダー 0.065 ■ タバスコ 0.13 ■ 塩 0.26 ■ こしょう 0.039 ■ フランクソーセージ 26 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ (冷)むき枝豆 13 ▲ オリーブ油 0.65 ■ 塩 0.26 ■ こしょう 0.013 ■ ばどうゼリー(40g) ■ 豆乳(バナナコッタ) (はちみつレモンソース)(40g) ■ 水まんじゅう(30g) ■	(はし) 米 105 ■ 水 米の 1.5倍 ■ さば(角切) 78 ● 土しょうが 1.3 ▲ ウスターソース 4.94 ▲ さとう 4.94 ■ こい口しょうゆ 3.64 ■ 酒 2.6 ■ 水 7.8 ■ 緑豆たもやし 52 ▲ にんじん 9.1 ▲ さとう 0.78 ■ こい口しょうゆ 1.95 ■ かつおぶし 1.3 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ えのきたけ 9.1 ▲ こまつな 10 ▲ 赤みそ 8.45 ● 白みそ 5.85 ● 煮干し 2.6 ■ だし昆布 0.78 ■ 水 156 ■	(スプーン) 米 85 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米+麦の 1.55倍 ■ 鶏肉(もも10g) 45.5 ● たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 19.5 ▲ ズッキーニ 13 ▲ にんにく 0.65 ▲ くうずら卵> 39 ● サラダ油 0.39 ■ さとう 0.78 ■ 塩 0.13 ■ こしょう 0.013 ■ カレー粉 0.39 ■ トマトケチャップ 2.6 ■ ウスターソース 2.6 ■ こい口しょうゆ 3.9 ■ 水 0~6.5 ■ 豚肉 13 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 6.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ (冷)粒コーン 13 ▲ はるさめ 5.2 ■ 青ねぎ 6.5 ▲ 土しょうが 0.39 ▲ うす口しょうゆ 3.9 ▲ 塩 0.52 ■ こしょう 0.039 ■ ポークビヨン 3.9 ■ 水 143 ■	
エネルギー	710 kcal	732 kcal	712 kcal	675 kcal	773 kcal	696 kcal	695 kcal	696 kcal	809 kcal	806 kcal	691 kcal	
たんぱく質	35.5 g	29.6 g	29.7 g	24.0 g	29.1 g	27.6 g	20.1 g	30.6 g	31.9 g	31.1 g	31.7 g	
脂質	15.7 g	28.0 g	18.8 g	22.5 g	24.9 g	23.7 g	17.4 g	16.1 g	24.0 g	30.5 g	18.5 g	
食塩相当量	3.4 g	3.8 g	2.1 g	3.6 g	2.4 g	3.6 g	2.3 g	3.1 g	3.3 g	2.7 g	2.7 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、加工食品の物質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	15日(火)鶏肉とうずら卵のスパイシー煮
	<牛乳>を除去	8日(火)パンプキンスープ

日付	16日(水)		17日(木)		18日(金)		8月27日(水)		28日(木)		29日(金)	
献立名	○パン ○牛乳 ○小さいわしの黒酢だれ ○野菜スープ ○りんごジャム		○ツナピラフ ○牛乳 ○豆乳ポタージュ ★和風サラダ (ごまドレッシング付) ○みかんゼリー		○黒糖パン ○牛乳 ★鶏肉のマスタード焼き ○そえ野菜 ○じゃがいももちスープ		○豚丼 (麦ごはん) ○牛乳 ○じゃがいものみそ汁		○ごはん ○牛乳 ○豆腐のオイスターソース煮 ★切干し大根のごま酢いため		○パン ○牛乳 ○チキンカレー ★夏の焼き野菜	
	(はし)		(スプーン)		(スプーン)		(はし)		(スプーン)		(スプーン)	
材料および使用量 (g)	かたくちいわし(差あげ) (魚卵含む)	58.5 ●	米	90 ●	鶏肉(もも15g)	78 ●	米	90 ●	米	105 ●	鶏肉(もも10g)	45.5 ●
	酒	1.3 ●	まぐろ油漬	19.5 ●	塩	0.26 ●	米粒麦 米の	20% ●	水 米の	1.5倍 ●	にんにく	0.13 ▲
	かたくり粉	7.28 ■	たまねぎ	19.5 ▲	こしょう	0.013 ▲	水 米+麦の	1.55倍 ●	(冷)とうふ	104 ●	土しょうが	0.13 ▲
	なたね油(あげ油)	5.85 ■	にんじん	9.1 ▲	酒	0.52 ▲	豚肉	56 ●	豚肉	26 ●	クッキングワイン	0.65 ●
	赤ピーマン	6.5 ▲	サラダ油	1.3 ▲	にんにく	0.26 ▲	土しょうが	0.28 ▲	にら	6.5 ▲	たまねぎ	52 ▲
	たまねぎ	19.5 ▲	(冷)むき枝豆	6.5 ▲	粒マスタード	1.95 ▲	たまねぎ	63 ▲	たまねぎ	52 ▲	にんじん	26 ▲
	サラダ油	0.39 ■	こい口しょうゆ	1.3 ▲	こい口しょうゆ	1.95 ▲	にんじん	21 ▲	根深ねぎ	3.9 ▲	サラダ油	0.65 ■
	黒酢	3.25 ■	こしょう	0.039 ▲	みりん	1.95 ▲	赤つきこんにやく	21 ▲	にんじん	13 ▲	ひよこ豆(ドライパック)	9.1 ■
	さとう	3.9 ■	ポークブイオン	3.9 ▲	クッキングシート	1.95 ▲	根しこまほこい(しょう切り)	14 ●	たけのこ水煮(短冊)	13 ▲	塩	1.17 ▲
	こい口しょうゆ	2.6 ■	水(煮汁とも) 米の	1.4倍 ●	キャバツ	52 ▲	根深ねぎ	4.2 ▲	土しょうが	0.39 ▲	こしょう	0.039 ▲
豚肉	13 ●	豚肉	19.5 ●	にんじん	3.9 ▲	サラダ油	0.42 ■	にんにく	0.39 ▲	カレー粉	1.04 ▲	
たまねぎ	26 ▲	たまねぎ	39 ▲	サラダ油	0.26 ■	酒	0.7 ●	サラダ油	0.39 ▲	トマトケチャップ	2.21 ▲	
にんじん	19.5 ▲	にんじん	9.1 ▲	塩	0.13 ▲	さとう	4.2 ■	こい口しょうゆ	3.9 ▲	ウスターソース	2.86 ▲	
サラダ油	0.39 ■	サラダ油	0.39 ■	こしょう	0.013 ▲	こい口しょうゆ	9.8 ▲	オイスターソース	1.95 ▲	トンカツソース	2.86 ▲	
キャバツ	32.5 ▲	じゃがいも	39 ▲	たまねぎ	39 ▲	水	0~7 ▲	塩	0.39 ▲	チャツネ	1.95 ▲	
パセリ	0.65 ▲	豆乳	19.5 ●	にんじん	13 ▲	たまねぎ	19.5 ▲	こしょう	0.026 ▲	さとう	0.26 ■	
塩	0.65 ▲	うす口しょうゆ	1.3 ▲	(冷)じゃがいももち	39 ■	にんじん	9.1 ▲	酒	1.3 ▲	こい口しょうゆ	0.26 ▲	
こしょう	0.039 ▲	塩	1.04 ▲	青ねぎ	6.5 ▲	じゃがいも	19.5 ■	水	0~6.5 ▲	上新粉	7.8 ■	
うす口しょうゆ	3.9 ▲	こしょう	0.039 ▲	うす口しょうゆ	2.6 ▲	ふ(汁物用)	2.6 ■	かたくり粉	0.65 ■	水	31.2 ▲	
ポークブイオン	3.9 ▲	上新粉	5.2 ■	酒	0.65 ▲	わかめ(干)	0.26 ●	ハム(スライス)	13 ●	ポークブイオン	3.9 ▲	
水	156 ▲	水	20.8 ▲	塩	0.65 ▲	赤みそ	8.45 ●	切干し大根	5.2 ▲	水	98.8 ▲	
りんごジャム(15g)	1袋 ■	ポークブイオン	3.9 ▲	こしょう	0.013 ▲	白みそ	4.55 ●	緑豆太もやし	26 ▲	ウインナーソーセージ	19.5 ●	
		水	102.7 ▲	けずりぶし	1.56 ▲	煮干し	2.34 ▲	にんじん	13 ▲	じゃがいも	39 ■	
		ちくわ(スライス)	13 ●	だし昆布	0.78 ▲	だし昆布	0.78 ▲	ごま油	0.39 ▲	たまねぎ	19.5 ▲	
		キャバツ	45.5 ▲	水	156 ▲	水	143 ▲	さとう	1.3 ▲	(冷)むき枝豆	13 ▲	
		にんじん	9.1 ▲					酢	1.56 ▲	赤ピーマン	6.5 ▲	
		(冷)粒コーン	13 ▲					こい口しょうゆ	3.25 ▲	オリーブ油	0.65 ■	
		ごまドレッシング(10mL)	1袋 ■					ごま油	0.39 ■	塩	0.26 ▲	
		みかんゼリー(70g)	1個 ■					白ごま	1.3 ■	こしょう	0.013 ▲	
エネルギー	743 kcal		748 kcal		718 kcal		695 kcal		705 kcal		743 kcal	
たんぱく質	34.8 g		28.6 g		31.6 g		32.0 g		28.8 g		31.8 g	
脂質	22.9 g		19.2 g		18.6 g		13.8 g		16.9 g		24.5 g	
食塩相当量	4.3 g		3.5 g		3.5 g		3.2 g		1.9 g		3.8 g	

※今月のたまねぎ、じゃがいも、にんじんの一部は、高槻産大阪工コ農産物です。