

令和7年9月分 学校給食献立表（中学校）

高槻市教育委員会

日付	1日（月）			2日（火）			3日（水）			4日（木）			5日（金）			8日（月）			9日（火）			10日（水）			11日（木）			12日（金）			16日（火）							
献立名	○豚肉とごぼうの甘辛丼 （アルファ化米ごはん） ○牛乳 ○凍り豆腐のみそ汁 ○みかんゼリー			○ごはん ○牛乳 ○さばのソース煮 ★煮びたし ○すまし汁			○減量パン ○牛乳 ○スパゲッティミートソース ★白いんげんサラダ （柑橘ドレッシング付）			○麦ごはん ○牛乳 ○麻婆豆腐 ★キャベツの甘酢煮			○パン ○牛乳 ○夏野菜のかきあげ ○はるさめスープ			○麦ごはん ○牛乳 ○ガッパオ ○わかめスープ			○ごはん ○牛乳 ○豚じゃが ★切干し大根の梅風味 ○ぶどうゼリー			○パン ○牛乳 ★タンドリーチキンポテト ○野菜スープ ○角チーズ			○わかめごはん ○牛乳 ○豚肉と野菜のしょうが煮 ○豆腐のみそ汁 ○ベビーフィッシュ			○黒糖パン ○牛乳 ○わかさぎのチリソース ○じゃがいももちスープ			○ごはん ○牛乳 ★さばの塩麹焼き ○粉凍り豆腐のいり煮 ○ごぼうのみそ汁							
	（はし）			（はし）			（スプーン）			（スプーン）			（はし）			（スプーン）			（はし）			（スプーン）			（はし）			（はし）			（はし）							
材料および使用量（g）	アルファ化米	90	■	米	105	■	スパゲッティ（40mカット）	45.5	■	米	85	■	じゃがいも	26	■	米	90	■	米	105	■	鶏肉（もも15g）	78	●	米	105	■	わかさぎ（魚卵含む）	58.5	●	米	105	■					
	水（アルファ化米の）	1.7倍		水	1.5倍		塩水の豚ひき肉	0.5%		米粒麦	20%	■	たまねぎ	19.5	▲	米粒麦	20%	■	水	1.5倍		カレー粉	0.2		わかめ（アルファ化米用）	4.5	●	酒	1.3		水	1.5倍						
								45.5	●	水	1.55倍					水	1.55倍					塩	0.39		水	1.6倍		なたね油（あげ油）	7.28	■								
	豚肉	52	●	さば（角切）	78	●	（冷）豚レバーチップ	3.9	●				ゴーヤ	9.1	▲				豚肉	39	●	こしょう	0.039					なたね油（あげ油）	5.85	■	さば（塩麹漬60g）	1切	●					
	土しょうが	0.52	▲	土しょうが	1.3	▲	たまねぎ	65	▲	（冷）とうふ	104	●	モロヘイヤ	2.6	▲	鶏ひき肉	58.5	●	たまねぎ	52	▲	土しょうが	0.39	▲	豚肉	39	●	たまねぎ	19.5	▲	にんじん	9.1	▲					
	（冷）ささがきごぼう	26	▲	ウスターソース	4.94		にんじん	26	▲	豚ひき肉	26	●	（冷）粒コーン	6.5	▲	にんじん	19.5	▲	にんじん	26	▲	にんじん	0.39	▲	平天（スライス）	19.5	●	にんじん	9.1	▲	土しょうが	0.52	▲					
	たまねぎ	32.5	▲	さとう	4.94	■	サラダ油	0.65	■	酒	0.65		上乾ちりめん	2.6	●	ピーマン	5.2	▲	じゃがいも	52	■	にんにく	0.39	▲	たまねぎ	26	▲	土しょうが	0.26	▲	にんにく	0.26	▲					
	切干し大根	3.9	▲	こい口しょうゆ	3.64		トマトケチャップ	22.1		土しょうが	0.65	▲	小麦粉	16.9	■	赤ピーマン	3.9	■	赤つきこんにやく	26	▲	にんにく	1.43	▲	にんじん	13	▲	にんにく	0.26	▲	（冷）油あげ（きざみ）	2.4	●					
	つきこんにやく	13		酒	2.6		ウスターソース	7.8		にんにく	0.065	▲	かたくり粉	2.6	■	たまねぎ	39	▲	（冷）さやいんげん	6.5	▲	トマトケチャップ	39	■	キャベツ	45.5	▲	サラダ油	0.13	■	鶏肉（もも）	12	●					
	サラダ油	0.39	■	水	7.8		さとう	1.3	■	にら	1.3	▲	塩	0.39		にんにく	0.13	▲	サラダ油	0.39	■	塩	0.26	■	酒	1.95	■	さとう	1.56	■	にんじん	8.4	▲					
	根深ねぎ	3.9	▲				塩	0.52		根深ねぎ	3.9	▲	水	6.5～13	■	ごま油	0.65	■	さとう	1.95	■	オリーブ油	0.39	■	土しょうが	0.26	▲	みりん	1.56	■	こい口しょうゆ	0.52	▲					
酒	0.65		緑豆太もやし	52	▲	こしょう	0.039		たまねぎ	52	▲	なたね油（あげ油）	10.53	■	こしょう	0.26		酒	0.65		クッキングシート						さとう	1.56	■	こい口しょうゆ	0.52	▲						
さとう	2.6	■	にんじん	9.1	▲	水	0～6.5		にんじん	26	▲			たまねぎ	45.5	▲	さとう	1.3	■	水	0～6.5		豚肉	13	●	にんじん	39	▲	（冷）とうふ	26	●	たまねぎ	32.5	▲				
みりん	3.25		さとう	0.78	■	ハム（スライス）	13	●	こい口しょうゆ	3.9				にんじん	19.5	▲	みりん	1.3	■			まぐろ油漬	13	●	たまねぎ	32.5	▲	（冷）油あげ（きざみ）	3.9	●	にんじん	13	▲					
こい口しょうゆ	9.1		こい口しょうゆ	1.95		キャベツ	52	▲	さとう	0.65	■	さとう	0.65	●	はるさめ	5.2	■	酒	1.3		切干し大根	5.2	▲	キャベツ	32.5	▲	たまねぎ	32.5	▲	えのきたけ	9.1	▲						
白ごま	1.3	■	かつおぶし	1.3	●	にんじん	3.9	▲	赤みそ	5.2	●	トーバンジャン	0.26		根深ねぎ	3.9	▲	こい口しょうゆ	3.25		にんじん	13	▲	塩	0.65		うす口しょうゆ	2.6		根深ねぎ	3.9	▲	キャベツ	32.5	▲			
材料および使用量（g）	凍り豆腐（細切）	2.6	●	たまねぎ	39	▲	白いんげん豆（ドライパック）	9.1	■	水	0～6.5		とうす口しょうゆ	2.6		酒	0.65		オイスターソース	0.65		緑豆太もやし	39	▲	こしょう	0.026		赤みそ	8.45	●	（冷）じゃがいももち	39	■	たまねぎ	39	▲		
	にんじん	9.1	▲	にんじん	13	▲	柑橘ドレッシング（10ml）	1袋	■	かたくり粉	0.65	■			酒	0.65		パジルペースト	3.9		にんじん	13	▲	塩	0.65		えのきたけ	9.1	▲	にんじん	13	▲	キャベツ	32.5	▲			
	じゃがいも	26	■	えのきたけ	9.1	▲							こしょう	0.013		けずりぶし	1.56		わかめ（干）	0.52	●	上乾ちりめん	2.6	●	うす口しょうゆ	1.56		根深ねぎ	3.9	▲	（冷）じゃがいももち	39	■					
	わかめ（干）	0.26	●	うす口しょうゆ	2.6					まぐろ油漬	13	●	にんじん	6.5	▲	だし昆布	0.78		（冷）とうふ	39	●	たまねぎ	39	▲	酒	0.52		白みそ	4.55	●	うす口しょうゆ	2.6		ささがきごぼう	13	▲		
	赤みそ	8.45	●	塩	0.65					にんじん	6.5	▲	塩	0.65		けずりぶし	1.56		（冷）とうふ	39	●	酒	0.52		梅肉	1.3	▲	煮干し	2.34		酒	0.65		赤みそ	8.45	●		
	白みそ	5.85	●	けずりぶし	1.56					キャベツ	58.5	▲	水	156		だし昆布	0.78		（冷）とうふ	39	●	塩	0.65		水	0～6.5		だし昆布	0.78		塩	0.65		白みそ	4.55	●		
	煮干し	2.6		だし昆布	0.78					さとう	1.3	■	酢	2.6		しいたけ（干・カット）	0.65		梅肉	1.3	▲	角チーズ（15g）	1個	●	水	143		こしょう	0.013		けずりぶし	1.56		けずりぶし	1.43			
	だし昆布	0.78		だし昆布	0.78					こい口しょうゆ	1.95				酒	0.65		うす口しょうゆ	2.6		ぶどうゼリー（40g）	1個	■				ベビーフィッシュ（5g）	1袋	●	だし昆布	0.78		だし昆布	0.78		だし昆布	0.78	
	水	156		水	156										塩	0.65		こしょう	0.013									水	156		水	143		水	143			
エネルギー	712 kcal			786 kcal			737 kcal			692 kcal			734 kcal			696 kcal			716 kcal			697 kcal			700 kcal			755 kcal			793 kcal							
たんぱく質	29.1 g			29.9 g			31.6 g			27.7 g			21.9 g			27.4 g			28.9 g			37.2 g			31.8 g			24.9 g			30.9 g							
脂質	14.7 g			29.7 g			22.9 g			19.4 g			24.8 g			19.4 g			13.8 g			22.9 g			15.3 g			21.1 g			27.9 g							
食塩相当量	2.9 g			2.5 g			3.5 g			1.7 g			3.5 g			2.2 g			1.8 g			3.9 g			4.2 g			3.3 g			2.3 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	29日（月）中華風野菜あん
	<牛乳>を除去	17日（水）パンプキンスープ

日付	17日（水）				18日（木）				19日（金）				22日（月）				24日（水）				25日（木）				26日（金）				29日（月）				30日（火）			
献立名	○パン ○牛乳 ○パンブキンスープ<除> ★厚あげサラダ (和風ドレッシング付) ○りんごジャム (スプーン)				○豚キムチごはん ○牛乳 ○はるさめのいためもの ○白玉スープ (はし)				○パン ○牛乳 ○豚肉とマカロニのトマト煮 ○コロコロソテー ○スティックチーズ (スプーン)				○ごはん ○牛乳 ★さんが焼き く魚 ○ひじきとコーンのいため煮 ○厚あげのみそ汁 (はし)				○カレー (麦ごはん) ○牛乳 ★ツナサラダ (ごまドレッシング付) ○ヨーグルト (スプーン)				○クファージュシー ○牛乳 ○マーミナチャンプルー ○すまし汁 (はし)				○パン ○牛乳 ○白身魚のマリネ ○スープ (スプーン)				○ごはん ○牛乳 ○中華風野菜あん<除> ○豆腐とにらのスープ ○ひじきふりかけ (スプーン)				○減量パン ○牛乳 ○ソーススパゲッティ（いかり入り） ★焼き野菜 (はし)			
材料および使用量（g）	豚肉	26	●		米	90	■		豚肉	39	●		米	105	■		米	90	■		米	90	■		メルルーサ（角切）	65	●		米	105	■		スパゲッティ（1/2カット）	45.5	■	
	たまねぎ	39	▲		豚肉	26	●		クッキングワイン	0.65			水	米の	1.5倍		米粒麦	米の	20%	■	豚肉	26	●		塩	0.13			水	米の	1.5倍		塩	水の	0.5%	
	サラダ油	0.39	■		サラダ油	0.26	■		たまねぎ	52	▲						水	米+麦の	1.55倍		細切り昆布	2.6	●		酒	0.65							豚肉	26	●	
	かぼちゃ	32.5	▲		白菜キムチ	32.5	▲		にんじん	26	▲		さんが焼き（50g）	1切	●						にんじん	13	▲		こしょう	0.013			豚肉	32.5	●		（冷）いか（短冊）	13	●	
	（冷）かぼちゃペースト	26	▲		こい口しょうゆ	7.15			マッシュルーム	6.5	▲		クッキングシート				豚肉	39	●		塩	0.78	▲		かたくり粉	9.1	■		たまねぎ	26	▲		キャベツ	52	▲	
	<牛乳>	52	●		酒	2.6			サラダ油	0.39	■						土しょうが	0.13	▲		こい口しょうゆ	3.9			なたね油（あげ油）	6.5	■		にんじん	9.1	▲		たまねぎ	39	▲	
	塩	1.3			水（煮汁とも）	米の	1.5倍		マカロニ（エルポ）	16.9	■		ベーコン（スライス）	9.1	●		にんにく	0.13	▲		ポークビヨン	1.3			にんじん	6.5	▲		たけのこ水煮（短冊）	13	▲		にんじん	13	▲	
	こしょう	0.039							塩	0.65			ひじき	2.6	●		クッキングワイン	0.65			サラダ油	0.65	■		セロリ	19.5	▲		しいたけ（干・カット）	0.65	▲		サラダ油	0.65	■	
	ポークビヨン	3.9			焼き豚	19.5	●		こしょう	0.039			（冷）粒コーン	13	▲		たまねぎ	65	▲		水	13	▲		たまねぎ	2.6	▲		くうずら卵>	39	●		ウスターソース	3.9		
	水	104			にんじん	13	▲		トマトケチャップ	6.5			にんじん	13	▲		じゃがいも	26			水（煮汁とも）	米の	1.5倍		オリーブ油	0.13	▲		オリーブ油	0.39	■		トンカツソース	15.6		
	（冷）絹厚あげ（小）	13	●		キャベツ	39	▲		ウスターソース	1.95			さとう	1.82	■		カレー粉	52	■		ベーコン（スライス）	19.5	●		酢	0.91	■		うす口しょうゆ	3.12			塩	0.13		
キャベツ	52	▲		緑豆はるさめ	11.7	■		さとう	1.17	■		水	6.5～13			塩	1.4			にら	6.5	▲		レモン果汁	2.6	▲		こしょう	0.351			こしょう	0.039	●		
にんじん	13	▲		サラダ油	0.65	■		ポークビヨン	3.9			たまねぎ	32.5	▲		トマトケチャップ	2.24			にんじん	13	▲		さとう	3.9	■		オイスターソース	0.234			粉かつお	0.26	●		
かつおぶし	1.3	●		塩	0.39			水	104			（冷）絹厚あげ（小）	26	●		ウスターソース	2.52			こまつな	45.5	●		うす口しょうゆ	2.6	▲		かたくり粉	1.3	■		あおさ粉	0.26	●		
和風ドレッシング（10ml）	1袋	■		こしょう	0.039			フランクソーセージ	26	●		根深ねぎ	3.9	▲		トンカツソース	3.36			こい口しょうゆ	0.98			たまねぎ	32.5	▲		水（しいたけの戻し汁とも）	0～6.5			じゃがいも	32.5	■		
りんごジャム（15g）	1袋	■		こい口しょうゆ	2.6			たまねぎ	26	▲		赤みそ	8.45	●		チャツネ	2.24			みりん	0.65			にんじん	19.5	▲		鶏肉（もも）	13	●		たまねぎ	26	▲		
				酒	1.3			にんじん	13	▲		白みそ	4.55	●		さとう	0.28	■		えのきたけ（カット）	13	▲		じゃがいも	32.5	■		たまねぎ	32.5	▲		にんじん	6.5	▲		
				オイスターソース	0.78			（冷）粒コーン	13	▲		煮干し	2.34	●		こい口しょうゆ	0.98			もち麦麺	30.8			根深ねぎ	3.9	▲		（冷）とうふ	9.1	▲		（冷）むき枝豆	13	▲		
				水	0～6.5			（冷）むき枝豆	13	▲		だし昆布	0.78	■		上新粉	7.7	■		うす口しょうゆ	2.6			うす口しょうゆ	2.6			にら	6.5	▲		塩	0.013	■		
				鶏肉（もも）	13	●		サラダ油	0.39	■		水	143			水	95.2			たまねぎ	32.5	▲		塩	0.65			土しょうが	0.26			ごま油	0.26			
				たまねぎ	26	▲		塩	0.26			スティックチーズ（10g）	1本	●		ポークビヨン	4.2			えのきたけ（カット）	13	▲		こしょう	0.013			うす口しょうゆ	2.6			だし昆布	0.78			
				にんじん	13	▲		こしょう	0.013							水	95.2			もち麦麺	30.8			うす口しょうゆ	2.6			土しょうが	0.26			ごま油	0.26			
				（冷）白玉だんご	32.5	■										まぐろ油漬	13	●		えのきたけ（カット）	13	▲		けずりぶし	1.56			うす口しょうゆ	2.6			だし昆布	0.78			
				根深ねぎ	3.9	▲										キャベツ	45.5	▲		えのきたけ（カット）	13	▲		だし昆布	0.78			うす口しょうゆ	2.6			水	143			
				うす口しょうゆ	2.6											（冷）むき枝豆	13	▲		えのきたけ（カット）	13	▲		水	156			ごまドレッシング（10ml）	1袋	■						
				酒	0.65											にんじん	6.5	▲		ごまドレッシング（10ml）	1袋	■														
				塩	0.52																															
				こしょう	0.026																															
				けずりぶし	1.43																															
				だし昆布	0.78																															
				水	143																															
エネルギー	710	kcal			691	kcal			804	kcal			758	kcal			819	kcal			692	kcal			689	kcal			689	kcal			734	kcal		
たんぱく質	27.0	g			27.3	g			35.7	g			28.7	g			32.6	g			28.2	g			27.5	g			31.2	g			32.9	g		
脂質	20.8	g			14.4	g			28.3	g			21.0	g			21.1	g			21.1	g			21.6	g			18.8	g			22.2	g		
食塩相当量	3.3	g			3.9	g			3.5	g			2.7	g			2.6	g			4.2	g			3.3	g			2.4	g			2.9	g		