

令和7年12月分 学校給食献立表(中学校)

高槻市教育委員会

※献立名の前に★のある献立は、ガスステ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。

! <营养三色>

■…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	11日(木)おでん
	＜牛乳＞を除去	19日(金)さといものポタージュ

日付	16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		22日(月)		23日(火)		24日(水)								
献立名	○減量パン ○牛乳 ○ちゃんぽん ○わかさぎのかりんあげ		○麦ごはん ○牛乳 ○麻婆はるさめ ○五目スープ		○ごはん ○牛乳 ○サバキムチ大根 ○すまし汁 ○玄米まんじゅう		○パインパン ○牛乳 ○さといものボタージュ<除> ○コロコロソテー		○ごはん ○牛乳 ○白身魚のゆずだれかけ ○かぼちゃのみぞ汁 ○ひじきふりかけ		○ピラフ ○牛乳 ○スープ煮 ★ツナサラダ (ごまドレッシング付)		○パン ○牛乳 ○鶏肉のからあげ ★そえ野菜 ○ミネストローネ ○みかんゼリー								
	(はし)	(はし)	(はし)	(はし)	(はし)	(スプーン)		(はし)	(スプーン)	(スプーン)	(スプーン)	(スプーン)	(スプーン)								
材料 および 使用量 (g)	(冷)ちゃんぽん麺	82.5	■	米	85	■	米	105	■	豚肉	19.5	●	米	90	■	鶏肉(もも15g)	78	●			
	豚肉	24	●	米粒麦	米の	20%	水	米+麦の	1.5倍	たまねぎ	39	▲	水	米の	1.5倍	ワインソーセージ	26	●			
	たまねぎ	30	▲	緑豆はるさめ	13	■	さば(水煮)	52	●	サラダ油	0.39	■	たまねぎ	26	▲	塩	0.52				
	にんじん	12	▲	白菜キムチ	35	●	だいこん	78	▲	(冷)さといも(カット)	39	■	サラダ油	1.3	■	こしょう	0.026				
	サラダ油	0.36	■	豚ひき肉	35	●	パセリ	26	▲	酒	0.65	■	(冷)むき枝豆	6.5	▲	酒	2.6				
	(冷)粒コーン	12	▲	(冷)豚レバーチップ	6.5	●	細切り昆布	1.3	●	上新粉	5.2	■	かたくり粉	9.1	■	かたくり粉	11.7				
	キャベツ	36	▲	なると(スライス)	0.13	▲	こい口しようゆ	2.6		水	20.8		こしよう	1.3		なたね油(あげ油)	7.8				
	青ねぎ	6	▲	にんにく	0.13	▲	みりん	1.3		<牛乳>	52	●	たまねぎ	19.5	▲	キヤベツ	45.5				
	土しようが	0.36	▲	酒	1.3		ごま油	0.26	■	塩	1.3		にんじん	6.5	▲	にんじん	6.5				
	うす口しようゆ	7.2		たまねぎ	39	▲	水	13		こしよう	0.039		ゆず果汁	1.95	▲	塩昆布	1.56				
	塩	0.6		にんじん	19.5	▲				ポークブイヨン	3.9		豚肉	20	●						
	こしょう	0.036		たけのこ水煮(せん切り)	13	▲	かぶ	19.5	▲	水	83.2		たまねぎ	39	▲	豚肉	26	●			
	ポークブイヨン	3.6		にら	6.5	▲	にんじん	13	▲	かぶ	19.5	●	にんじん	26	▲	たまねぎ	39	▲			
	水	156		ごま油	0.65	■	(冷)とうふ	26	●	フランクソーセージ	19.5	●	サラダ油	0.39	■	にんじん	19.5	▲			
	わかさぎ(魚卵含む)	58.5	●	さとう	0.65	■	根深ねぎ	3.9	▲	(冷)粒コーン	19.5	▲	じゃがいも	65	■	サラダ油	0.39	■			
	酒	1.3		こい口しようゆ	5.2		うす口しようゆ	2.6		たまねぎ	32.5	▲	パセリ	0.65	▲	マッシュルーム	6.5	▲			
	土しようが	0.39	▲	トーバンジャン	0.3		酒	0.65		たまねぎ	6.5	▲	塩	1.04		マカロニ(シェル)	9.1				
	かたくり粉	7.28	■	赤みそ	3.25	●	塩	0.65		にんじん	13	▲	かぼちゃ	13	▲	トマトピューレ	13	▲			
	なたね油(あげ油)	5.85	■	水	19.5-32.5		けずりぶし	1.56		(冷)むき枝豆	13	▲	(冷)絹厚あげ(小)	19.5	●	トマトケチャップ	9.1				
	黒糖	5.2	■	かたくり粉	0.39	■	だし昆布	0.78		サラダ油	0.39	■	青ねぎ	6.5	▲	パセリ	0.65	▲			
	さとう	1.3	■	鶏肉(もも)	13	●	水	156	0.013	塩	0.26		赤みそ	11.7	●	水	117				
	りんご酢	2.6		たまねぎ	32.5	▲	玄米まんじゅう(40g)	1個	■	こしよう	2.34		煮干し	2.34		こしょう	0.039				
	水	2.6		にんじん	13	▲				だし昆布	0.78		だし昆布	0.78		さとう	0.65				
	こい口しようゆ	1.56		サラダ油	0.39					まぐろ油漬	13	●	水	143		まぐろ油漬	13				
	酒	0.65		(冷)粒コーン	13	▲				わかめ(干)	0.26	●				わかめ(干)	0.26				
				根深ねぎ	3.9	▲				キャベツ	52	▲				キャベツ	52				
				うす口しようゆ	3.9					にんじん	13	▲				にんじん	13				
				塩	0.52					ごまドレッシング(10ml)	1袋	●				ごまドレッシング(10ml)	1袋				
				こしょう	0.039					みかんゼリー(70g)	1個	■				みかんゼリー(70g)	1個				
エネルギー	710	kcal		691	kcal		683	kcal		775	kcal		720	kcal		725	kcal		869	kcal	
たんぱく質	32.6	g		26.7	g		27.9	g		28.4	g		28.6	g		28.4	g		39.4	g	
脂質	21.9	g		17.4	g		15.8	g		24.5	g		17.5	g		24.9	g		27.9	g	
食塩相当量	3.8	g		2.7	g		2.7	g		3.6	g		2.6	g		3.5	g		3.7	g	