

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

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)			15日(月)		
献立名	○ひじきごはん ○牛乳 ★肉だんごの照り焼きソース ○チンゲン菜のスープ			○ごはん ○牛乳 ★さばのよしる干し ○きんぴらごぼう ○じゃがいものみそ汁			○ミートドッグ(パン) ○牛乳 ○冬野菜のスープ ○デザートセレクト			○ごはん ○牛乳 ○豚肉とかぶのごまみそ煮 ★くきわかめのいため煮 ○のりかつおふりかけ			○減量クロワッサン ○牛乳 ○和風カレーうどん ★冬の焼き野菜			○ごはん ○牛乳 ○ピリカラ豚じゃが ★切干し大根の梅風味 ○昆布の佃煮			○パン ○牛乳 ★ポテトのピザソース焼き(チーズ入り) ○バジルパスタ ○白玉スープ ○メープルジャム			○麦ごはん ○牛乳 ○牛肉と魚のそぼろ ○豆腐のみそ汁			○ごはん ○牛乳 ○おでん<除> ★もやしの甘酢煮 ○のりの佃煮			○パン ○牛乳 ○メンチカツ(カレー風味)(ソース付) ★そえ野菜 ○じゃがいももちスープ			○麦ごはん ○牛乳 ○厚あげの梅みそいため ○たねぎ汁		
	(はし)			(はし)			(スプーン)			(はし)			(はし)			(はし)			(スプーン)			(スプーン)			(はし)			(はし)			(はし)		
材料および使用量 (g)	米	90	■	米	105	■	牛ひき肉	39	●	米	105	■	(冷)うどん	112	■	米	105	■	(冷)カットポテト(ナチュラルカット)	50	■	米	90	■	米	105	■	メンチカツ(レバー入り・カレー風味)(70g)	1個	●	米	85	■
	鶏肉(もも)	26	●	水 米の	1.5倍		クッキングワイン	0.65		水 米の	1.5倍		豚肉	32.5	●	水 米の	1.5倍		ショルダーベーコン(スライス)	10	▲	米粒麦 米の	20%	■	水 米の	1.5倍		なたね油(あげ油)	7	■	米粒麦 米の	20%	■
	にんじん	9.1	▲				たまねぎ	52	▲				サラダ油	0.26	■					5	●	水 米+麦の	1.55倍				中濃ソース(10g)	1袋		水 米+麦の	1.55倍		
	ひじき	1.43	●	さば(よしる干し60g)	1切	●	にんじん	13	▲	豚肉	26	●	たまねぎ	39	▲	豚肉	45	●	(冷)粒コーン	5	▲				だいこん	65	▲						
	こい口しょうゆ	6.5		クッキングシート			土しょうが	0.13	▲	にんじん	26	▲	にんじん	19.5	▲	にんにく	0.13	▲	塩	0.2				●	にんじん	19.5	▲	キャベツ	45	▲	豚肉	32.5	●
	さとう	1.3	■				にんにく	0.13	▲	たまねぎ	45.5	▲	青ねぎ	6.5	▲	土しょうが	0.39	▲	こしょう	0.02				▲	じゃがいも	26	■	にんじん	4.5	▲	にんにく	0.13	▲
	みりん	1.3		豚肉	13	●	サラダ油	0.39	■	ごま油	0.39	■	かぶ	5.2	●	たまねぎ	52	▲	チリソース	6				▲	こんにゃく	26					(冷)絹厚あげ	52	●
	塩	0.39		ささがきごぼう	32.5	▲	レンズ豆(乾)	6.5	■	カレー粉	1.04		こい口しょうゆ	6.5		にんじん	26	■	トマトケチャップ	7				▲	にんじん	13	▲	たまねぎ	39	▲	キャベツ	39	▲
	水	13		にんじん	6.5	▲	塩	0.39		(冷)絹厚あげ	52	●	みりん	0.65		じゃがいも	65	■	ピザ用チーズ	10				▲	一口ごぼう天	26	●	にんじん	13	▲	にんじん	9.1	▲
	水(煮汁とも) 米の	1.5倍		赤つきこんにゃく	13		こしょう	0.026		しいたけ(干・カット)	0.65	▲	塩	0.65		赤つきこんにゃく	19.5		パセリ	0.5	▲			▲	切干し大根	32.5	●	＜うずら卵＞	39	■	サラダ油	0.39	■
				ごま油	0.39	■	トマトケチャップ	9.1		さとう	2.6	■	けずりばし	1.69		ごま油	0.39	■	紙カップ(150ml)	1枚				■	酒	2.6	■	さとう	2.6		梅肉	1.82	▲
				さとう	1.755	■	ウスターソース	4.55		こい口しょうゆ	5.2		水	0.78		にら	6.5	▲	マカロニ(フジツリ)	13	■			■	サラダ油	0.39	■	酒	0.65		赤みそ	3.9	●
				こい口しょうゆ	2.6		トンカツソース	1.3		みりん	1.04		だし昆布	0.78		白ごま	1.3	●	塩 水の	0.65%				■	酒	1.3		こい口しょうゆ	5.85		酒	0.65	
				水	0~13		水	0~6.5		赤みそ	3.9	●	水	169		さとう	1.95		たまねぎ	26	▲			■	みりん	1.95		けずりばし	0.78		水	0~6.5	
			白ごま	1.95	■	上新粉	2.6	■	水(しいたけの戻し汁とも)	6.5~19.5		かたくり粉	1.43	■	トーバンジャン	0.26		オリーブ油	0.39	■			■	こい口しょうゆ	6.5		だし昆布	78		かたくり粉	0.65	■	
			たまねぎ	26	▲	豚肉	13	●	ハム(スライス)	13	●	れんこん	19.5	▲	こい口しょうゆ	5.2		塩	0.39				■	水	0~13		まぐろ油漬	13	●	水(しいたけの戻し汁とも)	156		
			にんじん	13	▲	たまねぎ	26	▲	(冷)くきわかめ(細)	10.4	●	たまねぎ	26	▲	水	0~6.5		こしょう	0.013				■	にんじん	6.5	▲	にんじん	6.5	▲	にんじん	13	▲	
			じゃがいも	26	■	にんじん	13	▲	緑豆太もやし	39	▲	にんじん	10	▲	切干し大根	5.2	▲	ハム(スライス)	13	●			■	にんじん	13	▲	たまねぎ	26	▲	たまねぎ	26	▲	
			えのきたけ(カット)	9.1	▲	サラダ油	0.39	■	にんじん	6.5	▲	ブロッコリー	10	▲	にんじん	13	▲	切干し大根	5.2	▲	鶏肉(もも)	13	●	にんじん	13	▲	えのきたけ	9.1	▲	緑豆太もやし	52	▲	
			青ねぎ	6.5	▲	カリフラワー	10	●	サラダ油	0.39	■	オリーブ油	0.65	■	さとう	1.3	■	にんじん	13	▲	たまねぎ	26	▲	にんじん	13	▲	青ねぎ	6.5	▲	さとう	1.3	▲	
			赤みそ	8.45	●	はくさい	39	▲	こい口しょうゆ	1.95		酢	1.95		うす口しょうゆ	1.56		えのきたけ	9.1	▲	はくさい	26	▲	えのきたけ	9.1	▲	赤みそ	8.45	●	酢	1.95	▲	
			煮干し	2.34		パセリ	0.65	▲	こい口しょうゆ	1.95		塩	0.26		酒	0.52		しいたけ(干・カット)	0.65				■	白みそ	5.85	●	煮干し	2.6		こい口しょうゆ	1.95	▲	
			だし昆布	0.78		塩	0.65		酢	1.95		塩	0.26		梅肉	1.3	▲	(冷)白玉だんご	39	▲			■	煮干し	2.6		のりの佃煮(10g)	1袋	●	酒	0.65		
			水	143		こしょう	0.039		塩	0.26					水	0~6.5		うす口しょうゆ	2.6				■	だし昆布	0.78					塩	0.26		
						うす口しょうゆ	2.6											こしょう	0.026				■	水	156					けずりばし	1.43		
						ポークパイヨン	3.9											だし昆布	0.78				■							水	143		
						水	156											水(しいたけの戻し汁とも)	156				■							かたくり粉	0.78	■	
						低アレルゲンプリン(40g)	いづれか1個	■															■										
						ワッフル(20g)	737kcal	■															■										
						ぶどうゼリー(40g)	28.3g	■															■										
							24.6g	■															■										
							3.7g	■															■										
							769kcal	■															■										
							29.7g	■															■										
							27.8g	■															■										
							3.8g	■															■										
エネルギー	690 kcal			796 kcal			733kcal			713 kcal			824 kcal			708 kcal			779 kcal			732 kcal			714 kcal			774 kcal			670 kcal		
たんぱく質	27.0 g			29.6 g			28.3g			29.6 g			36.6 g			29.6 g			25.6 g			28.5 g			28.7 g			25.6 g			29.7 g		
脂質	18.5 g			26.9 g			23.9g			17.7 g			40.1 g			14.4 g			19.5 g			21.1 g			18.4 g			26.3 g			16.5 g		
食塩相当量	3.5 g			2.1 g			3.7g			2.4 g			3.6 g			2.3 g			3.9 g			2.6 g			3.3 g			4.4 g			2.2 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	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 ○さといものポターージュ<除> ○コロコロソテー				○ごはん ○牛乳 ○白身魚のゆずだれかけ ○かぼちゃのみそ汁 ○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)				(スプーン)				(はし)				(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	105	■	米	90	■	鶏肉(もも15g)	78	●																				
	豚肉	24	●		米粒麦 米の	20%	■		水 米の	1.5倍			たまねぎ	39	▲	水 米の	1.5倍		ウインナーソーセージ	26	●	塩	0.52																					
	たまねぎ	30	▲		水 米+麦の	1.55倍						にんじん	13	▲				たまねぎ	26	▲	こしょう	0.026																						
	にんじん	12	▲					さば(水煮)	52	●		サラダ油	0.39	■	メルルーサ(角切)	65	●	サラダ油	1.3	■	酒	2.6																						
	サラダ油	0.36	■		緑豆はるさめ	13	■	だいこん	78	▲		(冷)さといも(カット)	39	■	塩	0.13		(冷)むき枝豆	6.5	▲	かたくり粉	11.7	■																					
	(冷)粒コーン	12	▲		豚ひき肉	35	●	白菜キムチ	26	▲		パセリ	0.65	▲	酒	0.65		塩	1.3	■	なたね油(あげ油)	7.8	■																					
	キャベツ	36	▲		(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	■	こしょう	0.039		ポークブイオン	3.9																						
	なると(スライス)	8.4	●		土しょうが	0.13	▲	こい口しょうゆ	2.6			水	20.8	●	たまねぎ	19.5	▲	水(煮汁とも) 米の	1.4倍		水	3.9																						
	青ねぎ	6	▲		にんにく	0.13	▲	みりん	1.3			<牛乳>	52	●	にんじん	6.5	▲				キャベツ	45.5	▲																					
	土しょうが	0.36	▲		酒	1.3		ごま油	0.26	■		塩	1.3		ゆず果汁	1.95	▲				にんじん	6.5	▲																					
うす口しょうゆ	7.2			たまねぎ	39	▲	水	13			こしょう	0.039		ポークブイオン	3.9					塩昆布	1.56	●																						
塩	0.6			にんじん	19.5	▲																																						
こしょう	0.036			たけのこ水煮(せん切り)	13	▲	かぶ	19.5	▲		水	83.2																																
ポークブイオン	3.6			にら	6.5	▲	にんじん	13	▲																																			
水	156			ごま油	0.65	■	(冷)とうふ	26	●		根深ねぎ	3.9	▲	フランクソーセージ	19.5	●	たまねぎ	32.5	▲	じゃがいも	65	■																						
				さとう	0.65	■	うす口しょうゆ	2.6			酒	0.65		(冷)粒コーン	19.5	▲	にんじん	6.5	▲	パセリ	0.65	▲																						
				こい口しょうゆ	5.2		うす口しょうゆ	2.6			塩	0.65		たまねぎ	26	▲	かぼちゃ	13	▲	塩	1.04																							
				トーバンジャン	0.3		酒	0.65			けずりぶし	1.56		にんじん	13	▲	(冷)絹厚あげ(小)	19.5	●	こしょう	0.039																							
				赤みそ	3.25	●	塩	0.65	●		だし昆布	0.78		(冷)むき枝豆	13	▲	青ねぎ	6.5	▲	こい口しょうゆ	0.39	●																						
				水	19.5~32.5		けずりぶし	1.56			水	156		サラダ油	0.39	■	煮干し	11.7	●	ポークブイオン	3.9	▲																						
				かたくり粉	0.39	■	だし昆布	0.78			水	0.013		塩	0.26		水	11.7	●	水	117	●																						