令和5年

12月分学校給食献立表（小学校）

高槻市教育委員会

指導目標	みんなで協力しよう	栄養三色	■……黄色の食品　熱や力のもとになる食品 ●……赤色の食品　からだをつくるもとになる食品 ▲……緑色の食品　からだの調子をよくする食品

日 曜日	1日（金）	4日（月）	5日（火）	6日（水）	7日（木）	8日（金）	11日（月）	12日（火）	13日（水）	14日（木）	15日（金）	18日（月）	19日（火）
献立名	○減量バターロール ○牛乳 ○和風カレーうどん ★れんこんサラダ （フレンチドレッシング付） （はし）	○キャロットピラフ ○牛乳 ○スープ煮 ○コーンソテー （スプーン）	○麦ごはん ○ヨーグルトドリンク （牛乳なし） ★焼魚 ○五目豆 ○白菜のみそ汁 （はし）	○パン ○牛乳 ○おこのみあげ(ソース付) ○はるさめスープ （はし）	○ごはん ○牛乳 ○豆腐と春菊のいためもの ○せんべい汁 （はし）	○パン ○牛乳 ○鮭とかぶのシチュー除 ★海藻サラダ （イタリアンドレッシング付） （スプーン）	○ひじきごはん ○牛乳 ○野菜の塩麹いため ○たぬき汁 （はし）	○減量さつまいもパン ○牛乳 ○みそラーメン ○ししゃものからあげ （はし）	○麦ごはん ○牛乳 ○煮魚 ★煮びたし ○豚肉とれんこんの豆乳しょうゆスープ （はし）	○豚丼 （ごはん） ○牛乳 ★切干し大根のごま酢いため （はし）	○パン ○牛乳 ★ハンバーグトマトソース ○そえ野菜 ○野菜スープ （スプーン）	○ごはん ○牛乳 ○おでん除 ★もやしの甘酢煮 （はし）	○パン ○牛乳 ★魚のカレー風味焼き ○スープ （はし）
材料および使用量（3・4年生量）(g)	(冷)うどん 80 ■ 豚肉 25 ● サラダ油 0.2 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ 青ねぎ 5 ▲ (冷)油あげ(きざみ) 4 ● カレー粉 0.8 こい口しょうゆ 5 みりん 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.3 だし昆布 0.6 水 130 かたくり粉 1.1 ■ まぐろ油漬 15 ● キャベツ 20 ▲ れんこん 20 ▲ (冷)粒コーン 5 ▲ にんじん 5 ▲ フレンチドレッシング 1袋 ■ (8mℓ)	米 1・2年生 60 ■ 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ 鶏肉(もも) 20 ● たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 1 ■ 塩 1.2 こしょう 0.03 ポークブイヨン 3 にんじんジュース 20 ▲ 水(ジュース・煮汁とも) 米の 1.3倍 豚肉 10 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 15 ▲ サラダ油 0.3 ■ じゃがいも 45 ■ キャベツ 30 ▲ パセリ 0.5 ▲ 塩 0.8 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 0.3 ポークブイヨン 3 水 90 ベーコン(スライス) 15 ● (冷)粒コーン 20 ▲ たまねぎ 25 ▲ (冷)むき枝豆 10 ▲ 塩 0.2 こしょう 0.01	米 1・2年生 60 ■ 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米+麦の 1.45倍 ヨーグルトドリンク(プレーン125ml) 1本 ● さば(梅塩麹漬50g) 1切 ● クッキングシート にんじん 10 ▲ (冷)さやいんげん 5 ▲ (冷)大豆 15 ● 切り昆布 0.3 ● さとう 1.5 ■ みりん 0.5 こい口しょうゆ 2 けずりぶし 0.2 だし昆布 0.1 水 15 たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ はくさい 20 ▲ えのきたけ 10 ▲ わかめ(干) 0.2 ● 青ねぎ 5 ▲ 赤みそ 7 ● 白みそ 4 ● けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110	ちくわ(スライス) 15 ● キャベツ 25 ▲ にんじん 10 ▲ (冷)粒コーン 10 ▲ 粉かつお 0.2 ● あおさ粉 0.2 ● 小麦粉 17 ■ 塩 0.1 水 10～15 なたね油(あげ油) 7.7 ■ 中濃ソース(10g) 1袋 豚肉 10 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ はるさめ 4 ■ しいたけ(干・カット) 0.5 ▲ 青ねぎ 5 ▲ 土しょうが 0.2 ▲ うす口しょうゆ 2.5 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 けずりぶし 1.3 だし昆布 0.7 水(しいたけの戻し汁とも) 130	米 1・2年生 75 ■ 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 (冷)とうふ 60 ● 豚肉 20 ● 土しょうが 0.5 ▲ にんじん 10 ▲ たまねぎ 30 ▲ しめじ(バラ) 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ 春菊 8 ▲ さとう 1 ■ 塩 0.1 こしょう 0.01 こい口しょうゆ 4 ごま油 0.5 ■ かたくり粉 0.5 ■ だいこん 10 ▲ たまねぎ 10 ▲ にんじん 7 ▲ 根深ねぎ 3 ▲ かやきせんべい(割れ) 10 ■ うす口しょうゆ 2.5 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.3 だし昆布 0.7 水 130	鮭(角切) 15 ● 酒 1 ベーコン(スライス) 10 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ サラダ油 0.3 ■ じゃがいも 20 ■ かぶ 30 ▲ パセリ 0.5 ▲ 上新粉 4 ■ 水 16 ＜牛乳＞ 20 ● 塩 0.8 こしょう 0.03 ポークブイヨン 3 水 64 キャベツ 40 ▲ (冷)むき枝豆 10 ▲ にんじん 7 ▲ 海藻ミックス(干) 0.4 ● イタリアンドレッシング 1袋 ■ (8mℓ)	米 1・2年生 60 ■ 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ 鶏肉(もも) 20 ● にんじん 10 ▲ ひじき 1.1 ● こい口しょうゆ 5 さとう 1 ■ みりん 1 塩 0.3 水 10 水(煮汁とも) 米の 1.4倍 豚肉 20 ● (冷)絹厚あげ 40 ● たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ 緑豆太もやし 30 ▲ サラダ油 0.3 ■ 土しょうが 0.2 ▲ 塩麹 5 こい口しょうゆ 2 にんじん 10 ▲ たまねぎ 20 ▲ 平天(スライス) 15 ● こんにゃく 10 チンゲン菜 10 ▲ 土しょうが 0.5 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.4 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110 かたくり粉 0.6 ■	(冷)ちゃんぽん麺 55 ■ 豚肉 15 ● にんにく 0.1 ▲ にんじん 5 ▲ ごま油 0.3 ■ (冷)粒コーン 10 ▲ 緑豆太もやし 15 ▲ キャベツ 30 ▲ なると(スライス) 7 ● 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 2 赤みそ 6 ● テンメンジャン 2 塩 0.1 こしょう 0.03 ポークブイヨン 6 水 130 子持ちししゃも(12.5g) 2尾 ● かたくり粉 3 ■ なたね油(あげ油) 2.5 ■	米 1・2年生 60 ■ 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米+麦の 1.45倍 さば(角切) 60 ● 土しょうが 1.4 ▲ 酒 3 さとう 3.5 ■ こい口しょうゆ 5 水 5 緑豆太もやし 40 ▲ にんじん 7 ▲ さとう 0.6 ■ こい口しょうゆ 1.5 かつおぶし 1 ● 豚肉 10 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 15 ▲ れんこん 15 ▲ にんにく 0.1 ▲ 土しょうが 0.3 ▲ 豆乳 15 ● うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩麹 3 ごま油 0.2 ■ けずりぶし 1.1 だし昆布 0.5 水 95	米 1・2年生 75 ■ 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 豚肉 40 ● 土しょうが 0.2 ▲ たまねぎ 45 ▲ にんじん 10 ▲ つきこんにゃく 20 蒸しかまぼこ(いちょう切り) 10 ● 青ねぎ 5 ▲ サラダ油 0.3 ■ 酒 0.5 さとう 3 ■ こい口しょうゆ 7 水 0～5 ハム(スライス) 10 ● 切干し大根 4 ▲ 緑豆太もやし 20 ▲ にんじん 10 ▲ ごま油 0.3 ■ さとう 1 ■ 酢 1.2 こい口しょうゆ 2.5 ごま油 0.3 ■ 白ごま 1 ■	ハンバーグ(60g) 1個 ● クッキングシート たまねぎ 20 ▲ サラダ油 0.2 ■ トマトケチャップ 7 ウスターソース 1.8 クッキングワイン 0.5 さとう 0.5 ■ 水 5 かたくり粉 0.3 ■ キャベツ 40 ▲ にんじん 3 ▲ 塩 0.1 こしょう 0.01 サラダ油 0.2 ■ 豚肉 15 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ じゃがいも 30 ■ パセリ 0.5 ▲ 塩 0.5 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 3 ポークブイヨン 3 水 120	米 1・2年生 75 ■ 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 だいこん 50 ▲ にんじん 15 ▲ じゃがいも 20 ■ こんにゃく 20 (冷)絹厚あげ 20 ● 一口ごぼう天 20 ● ＜うずら卵＞ 25 ● さとう 2 ■ 酒 0.5 塩 0.6 こい口しょうゆ 4.5 けずりぶし 0.6 だし昆布 0.3 水 60 鶏肉油漬 10 ● にんじん 5 ▲ 緑豆太もやし 40 ▲ さとう 1 ■ 酢 1.5 こい口しょうゆ 1.5	さわら(素焼き50g) 1切 ● 塩 0.2 こしょう 0.03 カレー粉 0.3 米パン粉 4 ■ カレー粉 0.2 サラダ油 2 ■ 紙カップ(150mℓ) 1枚 豚肉 15 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ キャベツ 25 ▲ (冷)粒コーン 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ 塩 0.5 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 3 ポークブイヨン 3 水 120
エネルギー	574kcal	585kcal	596kcal	610kcal	573kcal	562kcal	555kcal	561kcal	700kcal	576kcal	601kcal	592kcal	570kcal
たん白質	23.8 g	24.5 g	22.7 g	19.6 g	23.1 g	21.8 g	27.7 g	24.7 g	28.1 g	26.3 g	27.2 g	23.8 g	29.7 g
脂質	22.8 g	18.7 g	16.3 g	21.4 g	13.9 g	20.5 g	16.5 g	19.1 g	26.4 g	13.4 g	20.5 g	17.0 g	21.1 g
食塩相当量	2.6 g	2.8 g	1.8 g	3.2 g	2.2 g	2.7 g	2.9 g	2.8 g	1.7 g	1.9 g	3.0 g	2.1 g	2.6 g

一人一食当たり月平均栄養量		エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B_1 mg	ビタミン B_2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	ナトリウム（食塩相当量） g
	1・2年生	534	23.4	17.3	327	1.7	218	0.42	0.49	19	4.2	2.3
	3・4年生	586	25.2	18.2	334	1.9	234	0.46	0.51	21	4.8	2.5
	5・6年生	635	27.0	19.0	342	2.1	250	0.51	0.52	23	5.3	2.7

※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。
※加工食品の原材料配合割合表が必要な方は、学校にお問い合わせください。

日曜日	20日（水）			21日（木）			22日（金）		
献立名	○牛ごぼうおこわ ○牛乳 ○もやしとツナのいためもの ○白玉スープ （はし）			○パン ○牛乳 ★鶏肉のバーベキューソース ○そえ野菜 ○豆乳ポタージュ （スプーン）			○ごはん ○牛乳 ○筑前煮(いか入り) ○かす汁 ○昆布の佃煮 （はし）		
材料および使用量（3・4年生量）(g)	米 1・2年生	36	■	鶏肉(もも15g)	60	●	米 1・2年生	75	■
	米 3・4年生	42	■	にんにく	0.1	▲	米 3・4年生	85	■
	米 5・6年生	48	■	土しょうが	0.1	▲	米 5・6年生	95	■
	もち米 1・2年生	24	■	こい口しょうゆ	3.5		水 米の	1.4倍	
	もち米 3・4年生	28	■	クッキングワイン	1				
	もち米 5・6年生	32	■	りんごジャム	8	■	鶏肉(もも10g)	25	●
	牛肉	15	●	クッキングシート			洗いごぼう	10	▲
	にんじん	7	▲				にんじん	20	▲
	(冷)ささがきごぼう	15	▲	キャベツ	40	▲	れんこん	20	▲
	サラダ油	0.3	■	にんじん	3	▲	こんにゃく	15	
	土しょうが	0.3	▲	塩	0.1		サラダ油	0.3	■
	さとう	1.8	■	こしょう	0.01		一口いか天	20	●
	酒	3		サラダ油	0.2	■	(冷)さやいんげん	7	▲
	こい口しょうゆ	7					さとう	2	■
	水	5		豚肉	10	●	酒	1	
	水(煮汁とも) 米+もち米の	1.3倍		たまねぎ	30	▲	こい口しょうゆ	4.5	
				にんじん	10	▲	けずりぶし	0.3	
	緑豆太もやし	40	▲	サラダ油	0.3	■	だし昆布	0.2	
	まぐろ油漬	20	●	じゃがいも	30	■	水	25	
	たまねぎ	20	▲	パセリ	0.5	▲			
	にんじん	7	▲	豆乳	15	●	豚肉	10	●
	サラダ油	0.3	■	うす口しょうゆ	1		だいこん	15	▲
	こい口しょうゆ	0.6		塩	0.8		たまねぎ	15	▲
	塩	0.3		こしょう	0.03		にんじん	7	▲
	こしょう	0.03		上新粉	4	■	青ねぎ	5	▲
				水	16		酒かす	4	
	鶏肉（もも）	15	●	ポークブイヨン	3		赤みそ	6	●
	たまねぎ	10	▲	水	79		白みそ	5	●
	にんじん	7	▲				けずりぶし	1.1	
	しいたけ(干・カット)	0.3	▲				だし昆布	0.6	
	(冷)白玉だんご	30	■				水	110	
	青ねぎ	5	▲						
	うす口しょうゆ	2					昆布の佃煮(8g)	1袋	●
	酒	0.5							
	塩	0.4							
	こしょう	0.02							
	けずりぶし	1.1							
	だし昆布	0.6							
	水(しいたけの戻し汁とも)	110							
エネルギー	578kcal			562kcal			582kcal		
たん白質	24.7 g			29.4 g			26.5 g		
脂質	14.6 g			16.8 g			12.2 g		
食塩相当量	2.5 g			2.8 g			2.6 g		