令和7年

2月分学校給食献立表（中学校）

高槻市教育委員会

指導目標	食事の文化について関心を持とう	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	3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）	10日（月）	12日（水）	13日（木）	14日（金）	17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）
献立名	○ごはん ○牛乳 ○いわしのあげ煮 ★煮びたし ○わかめのみそ汁 ○福豆（はし）	○減量パン ○牛乳 ○スパゲッティミートソース ★海藻サラダ（ごまドレッシング付）（スプーン）	○ピラフ ○牛乳 ○スープ煮 ○にんじんのレモン風味（スプーン）	○麦ごはん ○牛乳 ○麻婆豆腐 ★切干し大根の甘酢（スプーン）	○パン ○牛乳 ○チキンカツ(ソース付) ★そえ野菜 ○はるさめスープ（はし）	○麦ごはん ○ヨーグルトドリンク(牛乳なし) ○さばのチョリム ★ナムル ○チンゲン菜のスープ（はし）	○パン ○牛乳 ○ポタージュ(除) ★れんこんサラダ（イタリアンドレッシング付）（スプーン）	○鶏めし ○牛乳 ○豚肉と野菜のしょうが煮 ○厚あげのみそ汁（はし）	○減量バターロール ○牛乳 ○担々麺 ○ししゃものからあげ（はし）	○ごはん ○牛乳 ○すきやき ★もやしの梅風味（はし）	○ごはん ○牛乳 ○鮭からあげとねぎのおろしだれ ○じゃがいものみそ汁（はし）	○アップルパン ○牛乳 ○ポトフ ○コーンソテー（スプーン）	○麦ごはん ○牛乳 ○プルコギ ○卵スープ(除)（はし）
材料および使用量(g)	米 110 水 米の 1.5倍 いわし(粉付・8～12g) 65 ● なたね油(あげ油) 6.5 ■ さとう 2.6 ■ こい口しょうゆ 3.25 みりん 1.56 酒 0.78 水 10.4 緑豆太もやし 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 ▲ わかめ(干) 0.52 ● 赤みそ 8.45 ● 白みそ 5.85 ● 煮干し 2.6 だし昆布 0.78 水 156 福豆(10g) 1袋 ●	スパゲッティ(4cmカット) 45.5 ■ 塩水の 0.5% 豚ひき肉 45.5 ● たまねぎ 65 ▲ にんじん 26 ▲ サラダ油 0.65 ■ パセリ 0.65 ▲ トマトケチャップ 22.1 ウスターソース 7.8 さとう 1.3 ■ 塩 0.52 こしょう 0.039 水 0～6.5 キャベツ 52 ▲ (冷)むき枝豆 13 ▲ にんじん 9.1 ▲ 海藻ミックス(干) 0.52 ● ごまドレッシング(10ml) 1袋 ■	米 90 ■ ウインナーソーセージ 26 ● たまねぎ 26 ▲ サラダ油 1.3 ■ (冷)むき枝豆 6.5 ▲ 塩 1.3 こしょう 0.039 ポークブイヨン 3.9 水(煮汁とも)米の 1.4倍 豚肉 13 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ じゃがいも 65 ■ キャベツ 39 ▲ パセリ 0.65 ▲ 塩 1.04 こしょう 0.039 こい口しょうゆ 0.39 ポークブイヨン 3.9 水 117 にんじん 39 ▲ たまねぎ 6.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ まぐろ油漬 13 ● 塩 0.26 こしょう 0.013 酢 1.3 さとう 1.3 ■ レモン果汁 0.91 ▲	米 90 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米+麦の 1.55倍 (冷)とうふ 104 ● 豚ひき肉 26 ● 大豆ミート(乾・シンチ) 3.9 ● 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 4.29 さとう 0.65 ■ 赤みそ 5.2 ● トーバンジャン 0.26 水 0～6.5 かたくり粉 0.65 ■ ハム(スライス) 13 ● 切干し大根 5.2 ▲ 緑豆太もやし 26 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.26 ■ 酢 1.56 こい口しょうゆ 3.25 さとう 1.3 ■	鶏肉(もも60g) 1切 ● 塩 0.24 こしょう 0.024 小麦粉 12 ■ 水 38.4 パン粉 14.4 ■ なたね油(あげ油) 8.64 ■ 中濃ソース(10g) 1袋 キャベツ 52 ▲ にんじん 3.9 ▲ たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 13 ▲ はるさめ 5.2 ■ 青ねぎ 6.5 ▲ 土しょうが 0.13 ▲ うす口しょうゆ 3.25 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.013 けずりぶし 1.69 だし昆布 0.91 水 169	米 90 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米+麦の 1.55倍 ヨーグルトドリンク(プレーン125ml) 1本 ● さば(角切) 65 ● にんにく 0.52 ▲ 土しょうが 0.65 ▲ こい口しょうゆ 4.55 コチジャン 1.04 さとう 3.25 ■ 酒 1.3 みりん 2.6 水 6.5 ハム(スライス) 13 ● (冷)きわかめ(細) 10.4 ● 緑豆太もやし 39 ▲ にんじん 6.5 ▲ ごま油 0.26 ■ さとう 1.3 ■ こい口しょうゆ 1.95 酢 1.95 白ごま 1.3 ■ 豚肉 13 ● たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 13 ▲ しいたけ(干・カット) 0.65 ▲ チンゲン菜 15 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.52 こしょう 0.026 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水(しいたけの戻し汁とも) 143	豚肉 26 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ じゃがいも 39 ■ パセリ 0.65 ▲ 上新粉 5.2 ■ 水 20.8 ＜牛乳＞ 52 ● 塩 1.3 こしょう 0.039 ポークブイヨン 3.9 水 83.2 まぐろ油漬 13 ● キャベツ 26 ▲ れんこん 26 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ にんじん 6.5 ▲ イタリアンドレッシング(8ml) 1袋 ■	米 90 ■ 鶏肉(もも) 39 ● にんじん 9.1 ▲ (冷)ささがきごぼう 13 ▲ サラダ油 0.65 ■ 酒 3.9 こい口しょうゆ 9.1 さとう 1.95 ■ 水 0～6.5 水(煮汁とも)米の 1.5倍 豚肉 39 ● 平天(スライス) 19.5 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 9.1 ▲ キャベツ 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 (冷)絹厚あげ(小) 26 ● たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 9.1 ▲ しめじ 9.1 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ 赤みそ 8.45 ● 白みそ 4.55 ● 煮干し 2.34 だし昆布 0.78 水 143	(冷)ちゃんぽん麺 82.5 ■ 豚ひき肉 19.5 ● にんにく 0.13 ▲ 土しょうが 0.26 ▲ ごま油 0.39 ■ 緑豆太もやし 26 ▲ にんじん 13 ▲ キャベツ 39 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 1.3 赤みそ 10.4 ● トーバンジャン 0.117 塩 0.13 ごま油 0.26 ■ ごま(ねり) 2.99 ■ ポークブイヨン 7.8 水 169 子持ちししゃも(16.5g) 2尾 ● かたくり粉 4.5 ■ なたね油(あげ油) 3.3 ■	米 110 ■ 水 米の 1.5倍 牛肉 36 ● 根深ねぎ 12 ▲ 赤つきこんにゃく 24 たまねぎ 24 ▲ はくさい 54 ▲ にんじん 12 ▲ サラダ油 0.36 ■ (冷)焼き豆腐 36 ● すきやきふ 4.8 ■ さとう 3.6 ■ こい口しょうゆ 8.4 まぐろ油漬 19.5 ● にんじん 6.5 ▲ 緑豆太もやし 58.5 ▲ さとう 1.3 ■ うす口しょうゆ 1.56 酒 0.52 梅肉 1.3 ▲ 水 0～6.5	米 110 ■ 水 米の 1.5倍 鮭(角切) 65 ● 酒 1.3 かたくり粉 9.1 ■ なたね油(あげ油) 6.5 ■ こい口しょうゆ 4.55 みりん 1.95 さとう 1.95 ■ 大根おろし(冷蔵) 19.5 ▲ 根深ねぎ 13 ▲ 水 6.5 たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 13 ▲ じゃがいも 19.5 ■ 青ねぎ 6.5 ▲ 赤みそ 8.45 ● 白みそ 4.55 ● 煮干し 2.34 だし昆布 0.78 水 143	牛肉(もも角切) 32.5 ● サラダ油 0.26 ■ クッキングワイン 0.65 塩 0.13 こしょう 0.013 水 26 じゃがいも 52 ■ たまねぎ 39 ▲ にんじん 19.5 ▲ キャベツ 26 ▲ カリフラワー 15 ▲ パセリ 0.65 ▲ 塩 0.91 こしょう 0.039 ポークブイヨン 3.9 水 78 ウインナーソーセージ 19.5 ● (冷)粒コーン 26 ▲ たまねぎ 32.5 ▲ (冷)むき枝豆 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ 塩 0.26 こしょう 0.013	米 90 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米+麦の 1.55倍 牛肉 56 ● にんにく 0.14 ▲ 土しょうが 0.14 ▲ たまねぎ 14 ▲ にんじん 14 ▲ サラダ油 0.42 ■ 緑豆太もやし 49 ▲ にら 7 ▲ さとう 3.22 ■ こい口しょうゆ 6.44 酒 3.22 みりん 6.44 赤みそ 2.38 ● ごま油 0.42 ■ 白ごま 0.7 ■ たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 13 ▲ えのきたけ 6.5 ▲ 青ねぎ 3.9 ▲ ＜卵＞ 26 ● うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.52 こしょう 0.013 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水 143 かたくり粉 0.78 ■
エネルギー	832kcal	720kcal	690kcal	735kcal	780kcal	765kcal	692kcal	707kcal	726kcal	716kcal	751kcal	776kcal	720kcal
たん白質	34.0g	29.8g	26.7g	32.0g	30.6g	30.3g	28.1g	37.8g	29.3g	31.6g	31.1g	29.8g	31.1g
脂質	26.6g	22.3g	21.4g	20.1g	26.7g	21.0g	21.5g	18.3g	30.9g	17.9g	18.6g	24.9g	18.5g
食塩相当量	2.4g	3.3g	3.4g	2.1g	3.7g	2.3g	3.5g	3.7g	3.1g	2.2g	2.0g	3.2g	2.5g

	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
一人一食当たり月平均栄養量	739	30.8	23.2	359	3.5	273	0.50	0.58	27	6.3	3.0

※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。

※加工食品の物資配合表が必要な方は、学校にお問い合わせください。

日曜日	21日(金)			25日(火)			26日(水)			26日(水)			27日(木)			28日(金)		
献立名	○パン ○牛乳 ○あじの玄米フライ ○そえ野菜 ○野菜スープ (はし)			○赤飯 ○牛乳 ★肉だんごの甘酢あん ○五目スープ (はし)			○パン ○牛乳 ○キーマカレー ○じゃがいももちスープ (スプーン)			(3年のみ追加献立) ★鶏肉のバーベキューソース ○お祝いデザート			○麦ごはん ○牛乳 ○中華風野菜あん(除) ○みそワンタンスープ (スプーン)			○減量クロワッサン ○牛乳 ○きつねうどん ★冬の焼き野菜 (はし)		
材料および使用量(g)	あじ発芽玄米フライ(60g)	1切	●	米	45	■	豚ひき肉	39	●	鶏肉(もも15g)	60	●	米	90	■	(冷)うどん	126	■
	なたね油(あげ油)	6	■	もち米	52	■	たまねぎ	39	▲	塩	0.3		米粒麦 米の	20%	■	(冷)油あげ(きざみ)	16.8	●
				酒	1.3		にんじん	9.1	▲	こしょう	0.03		水 米+麦の	1.55倍		さとう	4.2	■
	キャベツ	45.5	▲	塩	1.3		サラダ油	0.39	■	にんにく	0.1	▲				こい口しょうゆ	4.2	
	にんじん	6.5	▲	あずき(乾)	9.1	■	土しょうが	0.13	▲	土しょうが	0.1	▲	豚肉	32.5	●	酒	1.05	
	サラダ油	0.26	■	水 米+もち米の	1.3倍		にんにく	0.13	▲	こい口しょうゆ	3.5		たまねぎ	26	▲	水	31.5	
	塩	0.13					レンズ豆(乾)	6.5	■	クッキングワイン	1		にんじん	13	▲	青ねぎ	7	▲
	こしょう	0.013		肉だんご(豚)	65	●	トマトピューレ	13	▲	りんごジャム	8	■	たけのこ水煮(短冊)	13	▲	うす口しょうゆ	7	
				たまねぎ	19.5	▲	塩	0.52		水	2		しいたけ(干・カット)	0.65	▲	みりん	1.4	
	豚肉	26	●	にんじん	6.5	▲	こしょう	0.026		クッキングシート			はくさい	39	▲	けずりぶし	3.92	
	たまねぎ	39	▲	サラダ油	0.26	■	カレー粉	0.78					チンゲン菜	10	▲	だし昆布	1.12	
	にんじん	13	▲	酢	1.95		ウスターソース	4.42		ブルーベリータルト(25g)	1個	■	<うずら卵>	39	●	水	196	
	サラダ油	0.39	■	さとう	2.6	■	トンカツソース	1.56		(アレルギー代替用) ぶどうゼリー(40g)	1個	■	サラダ油	0.39	■			
	じゃがいも	26	■	こい口しょうゆ	2.6		チャツネ	0.65					うす口しょうゆ	3.9		フランクソーセージ	19.5	●
	青ねぎ	6.5	▲	塩	0.13		さとう	0.26	■				塩	0.39		れんこん	19.5	▲
	塩	0.65		水	13		上新粉	2.6	■				こしょう	0.039		たまねぎ	39	▲
	こしょう	0.039		かたくり粉	0.39	■	水	10.4					オイスターソース	0.26		にんじん	13	▲
	うす口しょうゆ	3.9					ポークブイヨン	3.9					かたくり粉	1.3	■	ブロッコリー	10	▲
	ポークブイヨン	3.9		たまねぎ	39	▲	水	13					水(しいたけの戻し汁とも)	0~6.5		オリーブ油	0.65	■
	水	156		にんじん	13	▲										塩	0.26	
				(冷)粒コーン	13	▲	ベーコン(スライス)	9.1	●				鶏肉(もも)	13	●	こしょう	0.013	
				たけのこ水煮(せん切)	13	▲	たまねぎ	32.5	▲				たまねぎ	26	▲			
				青ねぎ	6.5	▲	にんじん	13	▲				にんじん	13	▲			
				うす口しょうゆ	2.6		(冷)じゃがいももち	39	■				サラダ油	0.39	■			
				酒	0.65		パセリ	0.65	▲				わかめ(干)	0.26	●			
				塩	0.52		うす口しょうゆ	2.6					ワンタン	9.1	■			
				こしょう	0.013		酒	0.65					塩	0.13				
				けずりぶし	1.43		塩	0.39					赤みそ	8.71	●			
				だし昆布	0.78		こしょう	0.013					赤みそ(八丁味噌)	1.95	●			
				水	143		けずりぶし	1.56					トーバンジャン	0.065				
							だし昆布	0.78					ポークブイヨン	3.9				
							水	156					水	143				
エネルギー	707kcal			721kcal			715kcal						715kcal			828kcal		
たん白質	31.6g			28.6g			27.3g						32.5g			31.8g		
脂質	24.2g			20.5g			24.7g						18.8g			41.1g		
食塩相当量	3.4g			3.7g			3.4g						2.6g			4.0g		