令和7年

3月分学校給食献立表（中学校）

高槻市教育委員会

指導目標	一年間を振り返ろう	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）	11日（火）	12日（水）	13日（木）	17日（月）	18日（火）	19日（水）	21日（金）
献立名	○炊き込み五目ずし ○牛乳 ○煮物 ○すましし汁 ○ひなあられ （はし）	○ごはん ○牛乳 ★焼魚 ○くきわかめのピリカラ ○はくさいのみそ汁 （はし）	○麦ごはん ○牛乳 ○豆腐のオイスターソース煮 ★もやしのごま酢いため （スプーン）	○パン ○牛乳 ○ハッシュドポーク ○野菜のソテー ○スイートポテト （スプーン）	○パン ○牛乳 ○菜の花のかきあげ ○スープ （はし）	○ごはん ○牛乳 ○さばのソース煮 ★煮びたし ○豆乳入りかす汁 （はし）	○ごはん ○牛乳 ○タッカルビ ○わかめスープ ○角チーズ （はし）	○パン ○牛乳 ○わかさぎのかりんあげ ○白玉スープ ○みかんジャム （はし）	○麦ごはん ○牛乳 ○厚あげの野菜あん（除） ★はりはり煮 （はし）	○ごはん ○牛乳 ○鶏肉のからあげ ★そえ野菜 ○五目スープ （はし）	○ミートドッグ（パン） ○牛乳 ○野菜スープ （スプーン）	○山菜ごはん ○牛乳 ★さんが焼き〈魚〉 ○煮びたし ○ふのみそ汁 （はし）	○減量バターロール ○牛乳 ○クリームスパゲッティ（除） ★焼き野菜 （スプーン）
材料および使用量(g)	米 85 ■ 上乾ちりめん 3.9 ● にんじん 9.1 ▲ きざみかんぴょう(乾) 0.52 ▲ しいたけ(干・カット) 0.65 ▲ (冷)むき枝豆 6.5 ▲ うす口しょうゆ 3.51 さとう 4.68 ■ 塩 0.702 水(しいたけの戻し汁とも) 11.7 酢 9.36 水(酢+煮汁とも)米の 1.55倍 豚肉 26 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 19.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ (冷)絹厚あげ 39 ● ミニがんもどき 26 ● (冷)さやいんげん 6.5 ▲ 土しょうが 0.13 ▲ 酒 0.65 さとう 1.56 ■ こい口しょうゆ 5.2 みりん 1.3 水 0～13 たまねぎ 32.5 ▲ えのきたけ(カット) 9.1 ▲ かまぼこ(梅) 13 ● 青ねぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 ひなあられ(13g) 1袋 ■	米 110 ■ 水 米の 1.5倍 さわら(生姜醤油漬60g) 1切 ● クッキングシート 平天(スライス) 13 ● (冷)くきわかめ(太) 9.1 ● にんじん 13 ▲ 赤つきこんにゃく 13 ごま油 0.39 ■ さとう 0.832 ■ こい口しょうゆ 2.08 みりん 0.52 水 1.3 トーバンジャン 0.065 かつおぶし 0.65 ● はくさい 26 ▲ たまねぎ 26 ▲ にんじん 9.1 ▲ こまつな 10 ▲ 赤みそ 8.45 ● 白みそ 4.55 ● 煮干し 2.34 だし昆布 0.78 水 143	米 90 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米+麦の 1.55倍 (冷)とうふ 104 ● 豚肉 30 ● にら 6.5 ▲ たまねぎ 52 ▲ 根深ねぎ 3.9 ▲ にんじん 13 ▲ だけのこ水煮(短冊) 13 ▲ 土しょうが 0.39 ▲ にんにく 0.39 ▲ サラダ油 0.39 ■ こい口しょうゆ 3.9 さとう 2.08 ■ オイスターソース 1.95 塩 0.39 こしょう 0.026 酒 1.3 水 0～6.5 かたくり粉 0.65 ■ 鶏ささみ(水煮) 6.5 ● 緑豆太もやし 52 ▲ にんじん 13 ▲ ごま油 0.26 ■ さとう 1.04 ■ 酢 1.56 こい口しょうゆ 2.6 ごま油 0.39 ■ 白ごま 1.3 ■	豚肉 39 ● クッキングワイン 0.65 たまねぎ 65 ▲ にんじん 26 ▲ マッシュルーム 6.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ トマトピューレ 21 ▲ ウスターソース 8.4 トマトケチャップ 7 さとう 1.4 ■ 塩 0.98 こしょう 0.042 上新粉 7 ■ 水 28 ポークブイヨン 4.2 水 77 ベーコン(スライス) 9.1 ● にんじん 13 ▲ キャベツ 52 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ 塩 0.26 こしょう 0.013 スイートポテト(35g) 1個 ■	(冷)粒コーン 13 ▲ ハム(スライス) 13 ● 上乾ちりめん 2.6 ● たまねぎ 26 ▲ 菜の花 6.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ 小麦粉 16.9 ■ かたくり粉 2.6 ■ 塩 0.39 水 65～13 なたね油(あげ油) 8.71 ■ たまねぎ 39 ▲ にんじん 19.5 ▲ じゃがいも 32.5 ■ パセリ 0.65 ▲ うす口しょうゆ 2.6 塩 0.65 こしょう 0.013 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156	米 110 ■ 水 米の 1.5倍 さば(角切) 78 ● 土しょうが 1.3 ▲ ウスターソース 4.94 さとう 4.94 ■ こい口しょうゆ 3.64 酒 2.6 水 7.8 はくさい 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 ● だいこん 26 ▲ たまねぎ 26 ▲ にんじん 9.1 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ 酒かす 5.2 豆乳 13 ● うす口しょうゆ 1.04 塩 0.39 赤みそ 4.55 ● 白みそ 2.6 ● けずりぶし 1.3 だし昆布 0.65 水 130	米 110 ■ 水 米の 1.5倍 鶏肉(もも15g) 65 ● ごま油 0.39 ■ にんにく 0.52 ▲ 土しょうが 0.52 ▲ トマトケチャップ 9.1 コチジャン 0.91 酒 1.95 こい口しょうゆ 1.95 みりん 1.95 はちみつ 1.95 ■ 塩 0.39 こしょう 0.013 たまねぎ 26 ▲ にんじん 6.5 ▲ キャベツ 52 ▲ にら 6.5 ▲ わかめ(干) 0.52 ● (冷)とうふ 19.5 ● たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 9.1 ▲ しいたけ(干・カット) 0.65 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ 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(しいたけの戻し汁とも) 143 角チーズ(15g) 1個 ●	わかさぎ(魚卵含む) 58.5 ● 酒 1.3 土しょうが 0.39 ▲ かたくり粉 7.28 ■ なたね油(あげ油) 5.85 ■ 黒糖 5.2 ■ さとう 1.3 ■ りんご酢 2.6 水 2.6 こい口しょうゆ 1.56 酒 0.65 たまねぎ 39 ▲ はくさい 26 ▲ にんじん 13 ▲ (冷)白玉だんご 32.5 ■ 青ねぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.013 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 みかんジャム(15g) 1袋 ■	米 90 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米+麦の 1.55倍 豚肉 26 ● サラダ油 0.26 ■ たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ しいたけ(干・カット) 0.65 ▲ チンゲン菜 10 ▲ (冷)絹厚あげ 52 ● <うずら卵> 32.5 ● 土しょうが 0.65 ▲ さとう 2.6 ■ こい口しょうゆ 5.2 酒 0.65 水(しいたけの戻し汁とも) 39 かたくり粉 2.6 ■ 細切り昆布 1.3 ● 切干し大根 5.2 ▲ まぐろ油漬 19.5 ● (冷)粒コーン 19.5 ▲ こい口しょうゆ 2.6 さとう 1.95 ■ みりん 0.65 酢 2.6	米 110 ■ 水 米の 1.5倍 鶏肉(もも15g) 78 ● 塩 0.52 こしょう 0.026 酒 2.6 かたくり粉 11.7 ■ なたね油(あげ油) 7.8 ■ 緑豆太もやし 45.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ 塩昆布 1.56 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ だけのこ水煮(せん切り) 13 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ 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	豚ひき肉 39 ● クッキングワイン 0.65 たまねぎ 52 ▲ にんじん 13 ▲ 土しょうが 0.13 ▲ にんにく 0.13 ▲ サラダ油 0.39 ■ レンズ豆(乾) 6.5 ■ 塩 0.39 こしょう 0.026 トマトケチャップ 9.1 ウスターソース 4.55 トンカツソース 1.3 さとう 0.26 ■ 水 0～6.5 上新粉 2.6 ■ 水 10.4 ベーコン(スライス) 9.1 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ キャベツ 26 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ パセリ 0.65 ▲ うす口しょうゆ 3.9 塩 0.39 こしょう 0.013 ポークブイヨン 3.9 水 156	米 72 ■ もち米 米の 25% ■ 豚肉 26 ● ぜんまい(水煮) 6.5 ▲ ふき(水煮) 6.5 ▲ にんじん 9.1 ▲ うす口しょうゆ 7.8 酒 1.04 みりん 1.3 水 6.5 水(煮汁とも)米+もち米の 1.45倍 さんが焼き(50g) 1切 ● クッキングシート 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 32.5 ▲ にんじん 9.1 ▲ おつゆふ 2.6 ■ 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	スパゲッティ(4cmカット) 32.5 ■ 塩 水の 0.5% 豚肉 26 ● たまねぎ 52 ▲ にんじん 19.5 ▲ ほうれんそう 10 ▲ しめじ 13 ▲ サラダ油 0.65 ■ 上新粉 3.9 ■ 水 15.6 <牛乳> 39 ● 塩 1.17 こしょう 0.039 ポークブイヨン 3.9 水 75.4 フランクソーセージ 19.5 ● じゃがいも 32.5 ■ たまねぎ 26 ▲ にんじん 6.5 ▲ (冷)むき枝豆 13 ▲ オリーブ油 0.65 ■ 塩 0.26 こしょう 0.013
エネルギー	741kcal	689kcal	693kcal	756kcal	705kcal	855kcal	716kcal	753kcal	790kcal	749kcal	702kcal	691kcal	723kcal
たん白質	32.3g	29.2g	31.3g	28.8g	21.8g	31.8g	33.0g	25.4g	34.5g	30.9g	27.3g	33.6g	30.5g
脂質	21.3g	15.5g	17.2g	22.6g	23.5g	30.6g	17.3g	20.9g	24.2g	20.6g	24.9g	17.9g	26.9g
食塩相当量	3.9g	2.2g	1.9g	3.8g	3.4g	2.5g	2.8g	3.0g	1.9g	2.2g	4.0g	3.6g	2.8g

	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
一人一食当り平均栄養量	736	30.0	21.8	367	3.2	285	0.47	0.56	22	5.3	2.9

※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。