

令和7年5月分 学校給食献立表(中学校)

高槻市教育委員会

日付	1日(木)				2日(金)				7日(水)				8日(木)				9日(金)				12日(月)				13日(火)				14日(水)				15日(木)				16日(金)				19日(月)			
献立名	○減量ごはん ○牛乳 ○豚肉と野菜のしょうが煮 ○じゃがいものみそ汁 ○かしわもち				○パン ○牛乳 ○かつおのチリソース ★そえ野菜 ○チンゲン菜のスープ				○ごはん ○牛乳 ○厚あげの梅みそいため ○すまし汁				○キャロットピラフ ○牛乳 ○豚肉とマカロニのトマト煮 ★ツナサラダ (柑橘ドレッシング付)				○減量クロワッサン ○牛乳 ○わかめうどん ★焼き野菜				○豚丼 (ごはん) ○牛乳 ○豆腐のみそ汁				○中華おこわ ○牛乳 ○はるさめのいためもの ○白玉スープ				○パン ○牛乳 ○いんげんのポタージュ<除> ★切干し大根サラダ (和風ドレッシング付) ○ぶどうゼリー				○麦ごはん ○牛乳 ○麻婆厚あげ ★もやしの甘酢煮				○パン ○牛乳 ○わかさぎのバーベキューソース ○スープ ○いちごジャム				○カレー (麦ごはん) ○牛乳 ★白いんげんサラダ (ごまドレッシング付) ○ヨーグルト			
	(はし)				(スプーン)				(はし)				(スプーン)				(はし)				(はし)				(はし)				(スプーン)				(スプーン)				(はし)				(スプーン)			
材料および使用量 (g)	米		95	■	かつお(角切)	65	●	米		105	■	米		90	■	(冷)うどん	126	■	米		110	■	米		55	■	豚肉	19.5	●	米		85	■	わかさぎ(魚卵含む)	58.5	●	米		90	■				
	水 米の		1.5倍		土しょうが	0.26	▲	水 米の		1.5倍		鶏肉(もも)	26	●	鶏肉(もも)	28	●	水 米の		1.5倍		もち米	35	■	たまねぎ	39	▲	米粒麦 米の		20%	■	酒	1.3	■	米粒麦 米の		20%	■						
					こい口しょうゆ	0.65						たまねぎ	26	▲	蒸しかまぼこ(いちょう切り)	14	●					焼き豚	26	●	にんじん	13	▲	水 米+麦の		1.55倍		かたくり粉	7.28	■	水 米+麦の		1.55倍							
	豚肉	32.5	●		酒	1.3		豚ひき肉	32.5	●		にんじん	9.1	▲	たまねぎ	28	▲	豚肉	56	●	にんじん	13	▲	にんじん	13	▲	じゃがいも	39	■	(冷)絹厚あげ(小)	65	●	たまねぎ	19.5	▲	豚肉	39	●						
	平天(スライス)	13	●		かたくり粉	9.1	■	にんにく	0.13	▲		サラダ油	1.3	■	わかめ(干)	0.56	●	土しょうが	0.28	▲	たけのこ水煮(短冊)	13	▲	しいたけ(干・カット)	0.65	▲	パセリ	3.9	■	豚ひき肉	19.5	●	にんじん	6.5	▲	土しょうが	0.13	▲						
	たまねぎ	26	▲		なたね油(あげ油)	6.5	■	(冷)絹厚あげ	52	●		塩	1.56		青ねぎ	7	▲	たまねぎ	56	▲	しいたけ(干・カット)	0.65	▲	こい口しょうゆ	5.2	▲	じゃがいも	39	■	(冷)豚レバーチップ	9.1	●	にんにく	0.13	▲	にんにく	0.13	▲						
	にんじん	13	▲		たまねぎ	13	▲	キャバツ	39	▲		こしょう	0.039		うす口しょうゆ	6.58	▲	にんじん	21	▲	こい口しょうゆ	5.2	▲	みりん	1.3		上新粉	3.9	■	酒	0.65		土しょうが	0.13	▲	土しょうが	0.13	▲						
	緑豆太もやし	39	▲		土しょうが	0.52	▲	にんじん	9.1	▲		ポークパイオン	3.9	▲	酒	0.7		赤つきこんにやく	21	▲	こい口しょうゆ	5.2	▲	塩	0.39		水	15.6	■	土しょうが	0.65	▲	こい口しょうゆ	4.16	■	たまねぎ	65	▲						
	サラダ油	0.39	■		にんにく	0.26	▲	サラダ油	0.39	■		にんじんジュース	26	▲	塩	0.28		蒸しかまぼこ(いちょう切り)	14	●	みりん	1.3		塩	0.39		<牛乳>	52	●	にんにく	0.065	▲	たまねぎ	32.5	▲	クッキングワイン	1.56							
	土しょうが	0.26	▲		サラダ油	0.13	■	梅肉	1.82	▲		水(ジュース・煮汁とも)米の	1.4倍		けずりぶし	3.92		青ねぎ	7	▲	サラダ油	0.42	■	水	1.4倍		塩	1.17		たまねぎ	19.5	▲	りんごジャム	15.6	■	じゃがいも	52	■						
	さとう	1.3	■		酒	1.95	■	赤みそ	3.9	●					だし昆布	0.98		サラダ油	0.42	■	さとう	4.2	■	ポークパイオン	3.9	■	こしょう	0.039		こまつな	10	▲	水	5.2		こしょう	1.4							
みりん	1.3			さとう	1.56	■	みりん	2.6			豚肉(かたロース角切)	39	●	水	196		酒	0.7		こい口しょうゆ	9.8	■	たまねぎ	39	▲	水	75.4	■	サラダ油	0.39	■	たまねぎ	39	▲	カレー粉	1.4								
こい口しょうゆ	3.9			こい口しょうゆ	0.52		酒	1.3			クッキングワイン	0.65		フランクソーセージ	26	●	たまねぎ	26	▲	水	0~7		にんじん	13	▲	切干し大根	3.9	▲	さとう	0.65	■	にんじん	13	▲	トマトケチャップ	2.24								
				トーバンジャン	0.065		水	0~6.5			たまねぎ	52	▲	にんじん	26	▲	(冷)粒コーン	13	▲	たまねぎ	26	▲	キャバツ	39	▲	ちくわ(スライス)	13	●	赤みそ	5.2	●	(冷)粒コーン	13	▲	ウスターソース	2.52								
				トマトケチャップ	6.5		こい口しょうゆ	0.65	■		にんじん	9.1	▲	にんじん	13	▲	(冷)むき枝豆	13	▲	にんじん	13	▲	たまねぎ	13	■	キャバツ	45.5	▲	トーバンジャン	0.26		じゃがいも	26	■	トンカツソース	3.36								
				酢	0.78		かたくり粉	0.65			パセリ	0.65	▲	マカロニ(エルボ)	16.9	■	オリーブ油	0.65	■	しめじ	9.1	▲	(冷)とうふ	19.5	●	こしょう	0.039		水	0~6.5	■	うす口しょうゆ	2.6		さとう	0.28	■							
				かたくり粉	0.26	■	たまねぎ	32.5	▲		えのきたけ	9.1	▲	塩	0.65		こしょう	0.039		青ねぎ	6.5	▲	トマトケチャップ	6.5	▲	和風ドレッシング(10mℓ)	1袋	■	かたくり粉	0.65	■	うす口しょうゆ	0.65		こい口しょうゆ	0.98								
							えのきたけ	9.1	▲		発芽玄米麺	9.1	■	こしょう	0.039		塩	0.26		青ねぎ	8.45	●	赤みそ	4.55	●	白みそ	2.34		煮干し	0~6.5		水	0~6.5		まぐろ油漬	13	●							
							青ねぎ	6.5	▲		トマトケチャップ	6.5	▲	トマトジュース(食塩無添加)	19.5	▲	ウスターソース	1.95	■	煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	0~6.5	■	ぶどうゼリー(40g)	1個	■	にんじん	6.5	▲	緑豆太もやし	52	▲							
							うす口しょうゆ	2.6			さとう	1.17	■				ポークパイオン	3.9		白みそ	0.78		煮干し	0~6.5	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	酢	1.95		さとう	1.3	■							
							酒	0.65			塩	0.65					だし昆布	0.78		煮干し	0.78		水	143		鶏肉(もも)	13	●	にんじん	1.95	■	こい口しょうゆ	1.95		鶏肉油漬	13	●							
							塩	0.65			ウスターソース	1.95					水	104		白みそ	4.55	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		キャバツ	52	▲							
							うす口しょうゆ	2.6			さとう	1.17					ポークパイオン	3.9		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		にんじん	9.1	▲							
							酒	0.65			塩	0.65					水	104		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		白いんげん豆(ドライパック)	9.1	■							
							塩	0.65			ウスターソース	1.95					水	104		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		ごまドレッシング(10mℓ)	1袋	■							
							酒	0.65			塩	0.65					水	104		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		ごまドレッシング(10mℓ)	1袋	■							
							酒	0.65			塩	0.65					水	104		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		ごまドレッシング(10mℓ)	1袋	■							
							酒	0.65			塩	0.65					水	104		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		ごまドレッシング(10mℓ)	1袋	■							
							酒	0.65			塩	0.65					水	104		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		ごまドレッシング(10mℓ)	1袋	■							
							酒	0.65			塩	0.65					水	104		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		ごまドレッシング(10mℓ)	1袋	■							
							酒	0.65			塩	0.65					水	104		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		ごまドレッシング(10mℓ)	1袋	■							
							酒	0.65			塩	0.65					水	104		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		ごまドレッシング(10mℓ)	1袋	■							
							酒	0.65			塩	0.65					水	104		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		ごまドレッシング(10mℓ)	1袋	■							
							酒	0.65			塩	0.65					水	104		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		ごまドレッシング(10mℓ)	1袋	■							
							酒	0.65			塩	0.65					水	104		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		ごまドレッシング(10mℓ)	1袋	■							
							酒	0.65			塩	0.65					水	104		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		ごまドレッシング(10mℓ)	1袋	■							
							酒	0.65			塩	0.65					水	104		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		ごまドレッシング(10mℓ)	1袋	■							
							酒	0.65			塩	0.65					水	104		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		ごまドレッシング(10mℓ)	1袋	■							
							酒	0.65			塩	0.65					水	104		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		ごまドレッシング(10mℓ)	1袋	■							
							酒	0.65			塩	0.65					水	104		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		ごまドレッシング(10mℓ)	1袋	■							
							酒	0.65			塩	0.65					水	104		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		ごまドレッシング(10mℓ)	1袋	■							
							酒	0.65			塩	0.65					水	104		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		ごまドレッシング(10mℓ)	1袋	■							
							酒	0.65			塩	0.65					水	104		煮干し	2.34	●	オイスターソース	0.78	●	水	1個	■	にんじん	1.95	■	だし昆布	0.78		ごまドレッシング(10mℓ)	1袋	■							
							酒	0.65			塩	0.65					水	104																										

※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	30日(金)卵とレタスのスープ
	<うずら卵>を除去	20日(火)中華風野菜あん
	<牛乳>を除去	14日(水)いんげんのポタージュ

日付	20日(火)				21日(水)				22日(木)				23日(金)				26日(月)				27日(火)				28日(水)				29日(木)				30日(金)				
献立名	○ごはん ○牛乳 ○中華風野菜あん<除> ○みそワントンスープ				○パン ○牛乳 ○ハムカツ ★そえ野菜 ○五目スープ				○ごはん ○牛乳 ★鮭の塩麹焼き ○切干し大根の梅風味 ○豆乳みそ汁				○減量パン ○牛乳 ○スパゲッティマトソース ★焼き野菜 ○角チーズ				○ごはん ○牛乳 ○凍り豆腐の甘酢あん ○わかめのみそ汁				○パン ○牛乳 ★さわらのチーズ焼き ○ラビオリスープ				○麦ごはん ○牛乳 ○豆腐のオイスターソース煮 ★ナムル ○ベビーフィッシュ				○たけのこごはん ○牛乳 ○さばのみそ煮 ★煮びたし ○すまし汁				○ミートドッグ(パン) ○牛乳 ○卵とレタスのスープ<除>				
	(スプーン)				(はし)				(はし)				(スプーン)				(はし)				(はし)				(スプーン)				(はし)				(スプーン)				
材料および使用量(ｇ)	米	105	■		ハム(ボロニア40g)	1切	●		米	105	■		スパゲッティ(4cmカット)	45.5	■		米	105	■		さわら(素焼き50g)	1切	●		米	85	■		米	90	■		豚ひき肉	39	●		
	水 米の	1.5倍			小麦粉	8	■		水 米の	1.5倍			塩 水の	0.5%	▲		水 米の	1.5倍			レモン果汁	1.25	▲		米粒麦 米の	20%	■		たけのこ水煮(ホール)	19.5	▲		鶏レバー(そぼろ)	3.9	●		
	豚肉	32.5	●		水	12	■		鮭(塩麹漬60g)	1切	●		豚肉	26	●		凍り豆腐(角切)	9.1	●		にんじん	6.25	▲		(冷)とうふ	78	●		豚肉	32.5	●		にんじん	9.1	▲		
	たまねぎ	26	▲		パン粉	12	■		たまねぎ	52	▲		たまねぎ	52	▲		かたくり粉	6.5	■		たまねぎ	18.75	▲		塩	0.125			塩	0.52		塩	0.52		塩	0.13	▲
	にんじん	9.1	▲		なたね油(あげ油)	6	■		にんじん	19.5	▲		にんじん	19.5	▲		なたね油(あげ油)	5.46	■		塩	0.125			こしょう	0.0125			にら	6.5	▲	酒	1.3		にんにく	0.13	▲
	たけのこ水煮(短冊)	13	▲		キャベツ	45.5	▲		ハム(スライス)	13	●		しめじ	13	▲		豚肉	26	●		こしょう	0.0125			ピザ用チーズ	12.5	●		たまねぎ	52	▲	みりん	1.3		にんにく	0.13	▲
	きくらげ(乾)	0.26	▲		にんじん	6.5	▲		切干し大根	5.2	▲		サラダ油	0.65	■		たまねぎ	39	▲		紙カップ(150ml)	1枚			根深ねぎ	3.9	▲		水	6.5		水	1.5倍		サラダ油	0.39	■
	キャベツ	32.5	▲		カレー粉	0.195			にんじん	13	▲		パセリ	0.65	▲		にんじん	13	▲		紙カップ(150ml)	1枚			根深ねぎ	3.9	▲		水	6.5		レンズ豆(乾)	6.5	■			
	チンゲン菜	10	▲						緑豆太もやし	13	▲		クッキングワイン	1.3			たけのこ水煮(短冊)	13			たまねぎ	39	▲		にんじん	13	▲		水(煮汁とも) 米の	1.5倍		塩	0.39		塩	0.39	
	くうずら卵>	39	●		たまねぎ	39	▲		上乾ちりめん	2.6	●		ウスターソース	3.9			サラダ油	0.39	■		たまねぎ	39	▲		にんじん	13	▲		たけのこ水煮(短冊)	13	▲	こしょう	0.026		こしょう	0.026	
	サラダ油	0.39	■		にんじん	13	▲		さとう	0.65	■		トマトケチャップ	26			(冷)むき枝豆	6.5	▲		にんじん	13	▲		にんじん	13	▲		土しょうが	1.69	▲	トマトケチャップ	9.1		トマトケチャップ	9.1	
	うす口しょうゆ	3.12			しいたけ(干・カット)	0.65	▲		うす口しょうゆ	1.04			トマトピューレ	19.5	▲		塩	0.39			にんじん	26	▲		にんにく	0.39	▲		土しょうが	6.5	●	ウスターソース	4.55		ウスターソース	4.55	
	塩	0.351			(冷)粒コーン	13	▲		酒	0.52			さとう	0.26	■		酢	1.95			(冷)ラビオリ	26	■		サラダ油	0.39	■		赤みそ	6.5	●	トンカツソース	1.3		トンカツソース	1.3	
	こしょう	0.039			たけのこ水煮(せん切り)	13	▲		梅肉	1.3	▲		塩	0.26			さとう	3.9	■		うす口しょうゆ	2.6			こい口しょうゆ	3.9	■		さとう	3.9	■	さとう	0.26	■	さとう	0.26	■
	オイスターソース	0.234			青ねぎ	6.5	▲		水	0~6.5	▲		こしょう	0.039			こい口しょうゆ	5.2			うす口しょうゆ	2.6			塩	0.39			オイスターソース	1.95		みりん	1.3		水	0~6.5	
	かたくり粉	1.3	■		うす口しょうゆ	2.6			(冷)とうふ	26	●		フランクソーセージ	19.5	●		だし昆布	0.26			けずりぶし	0.39			こしょう	0.013			酒	1.3		みりん	1.3		上新粉	2.6	■
	水	0~6.5			酒	0.65			たまねぎ	26	▲		じゃがいも	32.5	■		水	32.5			水	0.39			けずりぶし	1.56			こしょう	0.026		水	13~26		水	10.4	
	鶏肉(もも)	19.5	●		こしょう	0.013			にんじん	6.5	▲		たまねぎ	26	▲		たまねぎ	32.5	▲		たまねぎ	0.78			水	156			水	0~6.5	■	緑豆太もやし	52	▲	<卵>	26	●
	たまねぎ	32.5	▲		けずりぶし	1.56			(冷)油あげ(きざみ)	3.9	●		にんじん	6.5	▲		にんじん	13	▲		えのきたけ	9.1	▲		かたくり粉	0.65	■		水	0~6.5		にんじん	9.1	▲	にんじん	13	▲
	にんじん	13	▲		だし昆布	0.78			青ねぎ	6.5	▲		(冷)むき枝豆	13	▲		にんじん	13	▲		わかめ(干)	9.1	▲		白ごま	1.3	■		にんじん	0.78	■	にんじん	9.1	▲	たまねぎ	26	▲
サラダ油	0.39	■		水(しいたけの戻し汁とも)	156			土しょうが	0.39	▲		オリーブ油	0.65	■		えのきたけ	9.1	▲		わかめ(干)	9.1	▲		白ごま	1.3	■		さとう	0.78	■	にんじん	9.1	▲	たまねぎ	26	▲	
にら	6.5	▲						豆乳	19.5	●		塩	0.26			えのきたけ	9.1	▲		わかめ(干)	9.1	▲		白ごま	1.3	■		こい口しょうゆ	1.95		さとう	0.78	■	レタス	26	▲	
ワントン	9.1	■						赤みそ	8.45	●		こしょう	0.013			わかめ(干)	9.1	▲		わかめ(干)	9.1	▲		白ごま	1.3	■		かつおぶし	1.3	●	こい口しょうゆ	1.95		はるさめ	5.2	■	
塩	0.13							白みそ	4.55	●						白みそ	5.85	●		白みそ	5.85	●		白ごま	1.3	■		酒	0.65		酒	0.65		うす口しょうゆ	2.6		
赤みそ	8.71	●						けずりぶし	1.3			角チーズ(15g)	1個	●		けずりぶし	1.56			けずりぶし	1.56			白ごま	1.3	■		塩	0.65		たまねぎ	0.65		塩	0.65		
赤みそ(八丁味噌)	1.95	●						だし昆布	0.65							だし昆布	0.78			だし昆布	0.78			白ごま	1.3	■		水	0.65		にんじん	9.1	▲	こしょう	0.013		
トーバンジャン	0.065							水	123.5							水	156			水	156			白ごま	1.3	■		酒	0.65		ふ(汁物用)	2.6	■	けずりぶし	1.56		
ポークビヨン	3.9															水	156			水	156			白ごま	1.3	■		塩	0.65		わかめ(干)	0.26	●	だし昆布	0.78		
水	143															水	156			水	156			白ごま	1.3	■		酒	0.65		うす口しょうゆ	2.6		水	156		
																													塩	0.65		けずりぶし	1.56		かたくり粉	0.845	■
																													水	0.65		だし昆布	0.78				
																													水	0.65		水	156				
																													水	0.65		水	156				
																													水	0.65		水	156				
																													水	0.65		水	156				
																													水	0.65		水	156				
																													水	0.65		水	156				
																													水	0.65		水	156				
																													水	0.65		水	156				
																													水	0.65		水	156				
																													水	0.65		水	156				
																													水	0.65		水	156				
																													水	0.65		水	156				
																													水	0.65		水	156				
																													水	0.65		水	156				
																													水	0.65		水	156				
																													水	0.65		水	156				

※今月のたまねぎの一部は、高槻産大阪エコ農産物です。