

令和7年9月分 学校給食献立表(小学校)

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)	16日(火)
献立名	○豚肉とごぼうの甘辛丼 (アルファ化米ごはん) ○牛乳 ○凍り豆腐のみそ汁 ○みかんゼリー	○ごはん ○牛乳 ○さばのソース煮 ★煮びたし ○すまし汁	○減量パン ○牛乳 ○スパゲッティミートソース ★白いんげんサラダ (柑橘ドレッシング付)	○麦ごはん ○牛乳 ○麻婆豆腐 ★キャベツの甘酢煮	○パン ○牛乳 ○夏野菜のかきあげ ○はるさめスープ	○麦ごはん ○牛乳 ○ガツパオ ○わかめスープ	○ごはん ○牛乳 ○豚じゃが ★切干し大根の梅風味	○パン ○牛乳 ★タンドリーチキンポテト ○野菜スープ ○角チーズ	○わかめごはん ○牛乳 ○豚肉と野菜のしょうが煮 ○豆腐のみそ汁	○黒糖パン ○牛乳 ○わかさぎのチリソース ○じゃがいももちスープ	○ごはん ○牛乳 ★さばの塩麹焼き ○粉凍り豆腐のいり煮 ○ごぼうのみそ汁
	(はし)	(はし)	(スプーン)	(スプーン)	(はし)	(スプーン)	(はし)	(スプーン)	(はし)	(はし)	(はし)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	アルファ化米 1・2年生 60g 3・4年生 70g 5・6年生 80g 水(アルファ化米の) 1.8倍 豚肉 40g 土しょうが 0.4g (冷)ささがきごぼう 20g たまねぎ 25g 切干し大根 3g つきこんにやく 10g サラダ油 0.3g 根深ねぎ 3g 酒 0.5g さとう 2g みりん 2.5g こい口しょうゆ 7g 白ごま 1g 凍り豆腐(細切) 2g にんじん 7g じゃがいも 20g わかめ(干) 0.2g 赤みそ 6.5g 白みそ 4.5g 煮干し 2g だし昆布 0.6g 水 120g みかんゼリー(70g) 1個	米 1・2年生 75g 3・4年生 85g 5・6年生 95g 水 米の 1.4倍 さば(角切) 60g 土しょうが 1g ウスターソース 3.8g さとう 3.8g こい口しょうゆ 2.8g 酒 2g 水 6g 緑豆たもやし 40g にんじん 7g さとう 0.6g こい口しょうゆ 1.5g かつおぶし 1g たまねぎ 30g にんじん 10g えのきたけ 7g うす口しょうゆ 2g 酒 0.5g 塩 0.5g けずりぶし 1.2g だし昆布 0.6g 水 120g	スパゲッティ(4cmカット) 35g 塩 水の 0.5% 豚ひき肉 35g (冷)豚レバーチップ 3g たまねぎ 50g にんじん 20g サラダ油 0.5g トマトケチャップ 17g ウスターソース 6g さとう 1g 塩 0.4g こしょう 0.03g 水 0~5g ハム(スライス) 10g キャベツ 40g にんじん 3g 白いんげん豆(ドライパック) 7g 柑橘ドレッシング(10ml) 1袋 白ごま 1袋	米 1・2年生 60g 3・4年生 70g 5・6年生 80g 米粒麦 米の 20% 水 米+麦の 1.45倍 (冷)とうふ 80g 豚ひき肉 20g 酒 0.5g 土しょうが 0.5g にんにく 0.05g にら 1g 根深ねぎ 3g たまねぎ 40g にんじん 20g サラダ油 0.3g こい口しょうゆ 3g さとう 0.5g 赤みそ 4g トーバンジャン 0.2g 水 0~5g かたくり粉 0.5g まぐろ油漬 10g にんじん 5g キャベツ 45g さとう 1g 酢 2g こい口しょうゆ 1.5g	じゃがいも 20g たまねぎ 15g ちくわ(スライス) 15g ゴーヤ 7g モロヘイヤ 2g (冷)粒コーン 5g 上乾ちりめん 2g 小麦粉 13g かたくり粉 2g 塩 0.3g 水 5~10g なたね油(あげ油) 8.1g たまねぎ 35g にんじん 15g はるさめ 4g 根深ねぎ 3g うす口しょうゆ 2g 酒 0.5g 塩 0.5g こしょう 0.01g けずりぶし 1.2g だし昆布 0.6g 水 120g	米 1・2年生 60g 3・4年生 70g 5・6年生 80g 米粒麦 米の 20% 水 米+麦の 1.45倍 鶏ひき肉 45g にんじん 15g ピーマン 4g 赤ピーマン 3g たまねぎ 30g にんにく 0.1g ごま油 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.03g さとう 1g みりん 0.3g 酒 1g こい口しょうゆ 2.5g オイスターソース 0.5g バジルペースト 3g わかめ(干) 0.4g (冷)とうふ 30g たまねぎ 30g にんじん 15g しいたけ(干・カット) 0.5g うす口しょうゆ 2g 酒 0.5g 塩 0.5g こしょう 0.01g けずりぶし 1.2g だし昆布 0.6g 水(しいたけの戻し汁とも) 120g	米 1・2年生 75g 3・4年生 85g 5・6年生 95g 水 米の 1.4倍 鶏肉(もも15g) 60g カレー粉 0.1g 塩 0.3g こしょう 0.03g クッキングワイン 1g 土しょうが 0.3g にんにく 0.3g トマトケチャップ 1.1g (冷)カットポテト(ナチュラルカット) 30g 塩 0.2g オリーブ油 0.3g クッキングシート 酒 0.5g こい口しょうゆ 4g 水 0~5g まぐろ油漬 10g 切干し大根 4g にんじん 10g 緑豆たもやし 30g 上乾ちりめん 2g さとう 1g うす口しょうゆ 1.2g 酒 0.4g 梅肉 1g 水 0~5g 角チーズ(15g) 1個	米 1・2年生 70g 3・4年生 80g 5・6年生 90g わかめ(アルファ化米用) 3.5g 水 米の 1.5倍 わかさぎ(魚卵含む) 45g 酒 1g かたくり粉 5.6g なたね油(あげ油) 4.5g たまねぎ 15g にんじん 7g 土しょうが 0.4g にんにく 0.2g サラダ油 0.1g 酒 1.5g さとう 1.2g こい口しょうゆ 0.4g トーバンジャン 0.05g トマトケチャップ 5g 酢 0.6g 水 7g たまねぎ 30g にんじん 10g キャベツ 25g (冷)じゃがいももち 30g うす口しょうゆ 2g 酒 0.5g 塩 0.5g こしょう 0.01g けずりぶし 1.2g だし昆布 0.6g 水 120g	米 1・2年生 75g 3・4年生 85g 5・6年生 95g 水 米の 1.4倍 さば(塩麹漬50g) 1切 クッキングシート 凍り豆腐(粉末) 5g (冷)油あげ(きざみ) 2g 鶏肉(もも) 10g にんじん 7g しいたけ(干・カット) 0.2g 根深ねぎ 3g サラダ油 0.5g さとう 1.2g うす口しょうゆ 1.5g けずりぶし 0.3g だし昆布 0.2g 水(しいたけの戻し汁とも) 15~30g たまねぎ 30g にんじん 15g ささがきごぼう 10g 赤みそ 6.5g 白みそ 3.5g けずりぶし 1.1g だし昆布 0.6g 水 110g		
エネルギー	596 kcal	654 kcal	604 kcal	587 kcal	590 kcal	574 kcal	569 kcal	569 kcal	555 kcal	603 kcal	676 kcal
たんぱく質	24.2 g	25.1 g	25.9 g	23.1 g	18.3 g	22.8 g	24.3 g	30.9 g	25.0 g	20.8 g	26.7 g
脂質	13.1 g	25.2 g	19.6 g	17.1 g	20.8 g	17.2 g	12.9 g	20.2 g	14.0 g	18.0 g	25.2 g
食塩相当量	2.1 g	2.0 g	2.9 g	1.3 g	2.7 g	1.6 g	1.4 g	3.0 g	3.2 g	2.6 g	2.0 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(主にエネルギーのもとになる食品)、●…赤色(主に体をつくるもとになる食品)、▲…緑色(主に体の調子を整えるもとになる食品)

★食物アレルギー対応については、献立表の食品名、加工食品の物質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	29日(月)中華風野菜あん
	<牛乳>を除去	17日(水)パンプキンスープ

日付	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立名	○パン ○牛乳 ○パンブキンスープ<除> ★厚あげサラダ (和風ドレッシング付) ○りんごジャム (スプーン)	○豚キムチごはん ○牛乳 ○はるさめのいためもの ○白玉スープ (はし)	○パン ○牛乳 ○豚肉とマカロニのトマト煮 ○ココロソテー (スプーン)	○ごはん ○牛乳 ★さんが焼き(魚) ○ひじきとコーンのいため煮 ○厚あげのみそ汁 (はし)	○カレー (麦ごはん) ○牛乳 ★ツナサラダ (ごまドレッシング付) (スプーン)	○クファージュシー ○牛乳 ○マーミナチャンプルー ○すまし汁 (はし)	○パン ○牛乳 ○白身魚のマリネ ○スープ (スプーン)	○ごはん ○牛乳 ○中華風野菜あん<除> ○豆腐とにらのスープ ○ひじきふりかけ (スプーン)	○減量パン ○牛乳 ○ソーススパゲッティ(いかり) ★焼き野菜 (はし)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	豚肉 20 ● たまねぎ 30 ▲ サラダ油 0.3 ■ かぼちゃ 25 ▲ (冷)かぼちゃペースト 20 ▲ <牛乳> 40 ● 塩 1 こしょう 0.03 ポークパイオン 3 水 80 (冷)絹厚あげ(小) 10 ● キャバツ 40 ▲ にんじん 10 ▲ かつおぶし 1 ● 和風ドレッシング(10ml) 1袋 ■ りんごジャム(15g) 1袋 ■	米 1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 米 5・6年生 80 ■ 豚肉 20 ● サラダ油 0.2 ■ 白菜キムチ 25 ▲ こい口しょうゆ 5.5 酒 2 水(煮汁とも) 米の 1.4倍 焼き豚 15 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ キャバツ 30 ▲ 緑豆はるさめ 9 ■ サラダ油 0.5 ■ 塩 0.3 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 2 酒 1 オイスターソース 0.6 水 0~5 鶏肉(もも) 10 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ (冷)白玉だんご 25 ■ 根深ねぎ 3 ▲ うす口しょうゆ 2 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 110	豚肉 30 ● クッキングワイン 0.5 たまねぎ 40 ▲ にんじん 20 ▲ マッシュルーム 5 ▲ サラダ油 0.3 ■ マカロニ(エルポ) 13 ■ 塩 0.5 こしょう 0.03 トマトケチャップ 5 トマトジュース(食塩無添加) 15 ▲ ウスターソース 1.5 さとう 0.9 ■ ポークパイオン 3 水 80 フランクソーセージ 20 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ にんじん 10 ▲ (冷)粒コーン 10 ▲ (冷)むき枝豆 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ 塩 0.2 こしょう 0.01	米 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 米 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 さんが焼き(50g) 1切 ● クッキングシート ベーコン(スライス) 7 ● ひじき 2 ● (冷)粒コーン 10 ▲ にんじん 10 ▲ こい口しょうゆ 1.5 さとう 1.4 ■ 水 5~10 たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ (冷)絹厚あげ(小) 20 ● 根深ねぎ 3 ▲ 赤みそ 6.5 ● 白みそ 3.5 ● 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110	米 1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 米 5・6年生 80 ■ 米粒麦 米の 20% 水 米+麦の 1.45倍 豚肉 30 ● 土しょうが 0.1 ▲ にんにく 0.1 ▲ クッキングワイン 0.5 たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ サラダ油 0.3 じゃがいも 40 塩 1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 1.8 トンカツソース 2.4 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークパイオン 3 水 68 まぐろ油漬 10 ● キャバツ 35 ▲ (冷)むき枝豆 10 ▲ にんじん 5 ▲ ごまドレッシング(10ml) 1袋 ■	米 1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 米 5・6年生 80 ■ 豚肉 20 ● 細切り昆布 2 ● にんじん 10 ▲ 塩 0.6 こい口しょうゆ 3 ポークパイオン 1 サラダ油 0.5 水 10 ベーコン(スライス) 15 ● にら 5 ▲ にんじん 10 ▲ 緑豆太もやし 30 ▲ (冷)絹厚あげ 35 ● こまつな 10 ▲ こい口しょうゆ 2 みりん 0.5 たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ えのきたけ(カット) 7 ▲ もち麦麺 8 ■ 根深ねぎ 3 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120	メルルーサ(角切) 50 ● 塩 0.1 酒 0.5 こしょう 0.01 かたくり粉 7 ■ なたね油(あげ油) 5 ■ にんじん 5 ▲ たまねぎ 15 ▲ セロリ 2 ▲ にんにく 0.1 ▲ オリーブ油 0.7 ■ 酢 2.5 レモン果汁 2 ▲ さとう 3 ■ うす口しょうゆ 2 たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ じゃがいも 25 ■ 根深ねぎ 3 ▲ うす口しょうゆ 2 塩 0.5 こしょう 0.01 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120	米 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 米 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 豚肉 25 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 7 ▲ たけのこ水煮(短冊) 10 ▲ しいたけ(干・カット) 0.5 ▲ キャバツ 35 ▲ <うずら卵> 30 ● サラダ油 0.3 ■ うす口しょうゆ 2.4 塩 0.27 こしょう 0.03 オイスターソース 0.18 かたくり粉 1 ■ 水(しいたけの戻し汁とも) 0~5 鶏肉(もも) 10 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 7 ▲ (冷)とうふ 25 ● にら 5 ▲ 土しょうが 0.2 ▲ うす口しょうゆ 2 塩 0.4 こしょう 0.01 ごま油 0.2 ■ けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110 ひじきふりかけ(2g) 1袋 ●	スパゲッティ(1/2カット) 35 ■ 塩 水の 0.5% 豚肉 20 ● (冷)いか(短冊) 10 ● キャバツ 40 ▲ たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.5 ■ ウスターソース 3 トンカツソース 12 トマトケチャップ 3 塩 0.1 こしょう 0.03 粉かつお 0.2 ● あおさ粉 0.2 ● フランクソーセージ 15 ● じゃがいも 25 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 5 ▲ (冷)むき枝豆 10 ▲ オリーブ油 0.5 ■ 塩 0.2 こしょう 0.01
エネルギー	583 kcal	567 kcal	615 kcal	664 kcal	629 kcal	567 kcal	554 kcal	580 kcal	599 kcal
たんぱく質	22.3 g	22.7 g	27.1 g	26.5 g	25.1 g	23.7 g	22.4 g	26.2 g	26.8 g
脂質	18.2 g	13.2 g	21.4 g	20.2 g	17.4 g	18.5 g	18.3 g	16.8 g	18.8 g
食塩相当量	2.6 g	3.2 g	2.6 g	2.3 g	2.0 g	3.2 g	2.6 g	2.1 g	2.2 g

※今月のたまねぎ、じゃがいもの一部は、高槻産大阪工コ農産物です。