

令和7年9月分 学校給食献立表(中学校)

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 ○ガッパオ ○わかめスープ				○ごはん ○牛乳 ○豚じゃが ★切干し大根の梅風味 ○ぶどうゼリー				○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 ○ベビーフィッシュ				○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 (g)	アルファ化米	90	■		米	105	■		スパゲッティ(4cmカット)	45.5	■		米	85	■		じゃがいも	26	■		米	90	■		米	105	■		鶏肉(もも15g)	78	●		米	105	■		わかさぎ(魚卵含む)	58.5	●		米	105	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	水 (アルファ化米の)	1.7倍			水 米の	1.5倍			塩 水の 豚ひき肉	45.5	●		米粒麦 米の 水 米+麦の	20%	■		たまねぎ	19.5	▲		米粒麦 米の 水 米+麦の	20%	■		水 米の	1.5倍			カレー粉	0.2			わかめ(アルファ化米用)	4.5	●		酒	1.3	■		水 米の	1.5倍																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	豚肉	52	●		さば(角切)	78	●		(冷)豚レバーチップ	3.9	●		(冷)とうふ	104	●		モロヘイヤ	2.6	▲		鶏ひき肉	58.5	●		たまねぎ	52	▲		たまねぎ	39	●		豚肉	39	●		平天(スライス)	19.5	●		たまねぎ	26	▲		にんじん	9.1	▲		さば(塩麹漬60g)	1切	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	土しょうが	0.52	▲		土しょうが	1.3	▲		たまねぎ	65	▲		豚ひき肉	26	●		(冷)粒コーン	6.5	▲		にんじん	19.5	▲		にんじん	26	▲		土しょうが	0.39	▲		土しょうが	0.39	▲		にんにく	0.39	▲		にんにく	0.39	▲		土しょうが	0.52	▲		凍り豆腐(粉末)	6	●		(冷)油あげ(きざみ)	2.4	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	(冷)ささがきごぼう	26	▲		ウスターソース	4.94			にんじん	26	▲		酒	0.65	▲		上乾ちりめん	2.6	●		ピーマン	5.2	▲		赤ピーマン	3.9	▲		たまねぎ	39	▲		にんにく	0.13	▲		トマトケチャップ	1.43	■		塩	0.26	■		土しょうが	0.26	▲		さとう	1.56	■		しいたけ(干・カット)	0.24	▲		根深ねぎ	3.6	▲		さとう	0.6	■		うす口しょうゆ	1.44	■		けずりぶし	0.36			だし昆布	0.24			水(しいたけの戻し汁とも)	18~36																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	たまねぎ	32.5	▲		さとう	4.94	■		サラダ油	0.65	■		土しょうが	0.65	▲		にんにく	0.065	▲		かたくり粉	2.6	■		塩	0.39			ごま油	6.5~13	■		塩	0.26	■		オリーブ油	0.39	■		クッキングシート				豚肉	13	●		たまねぎ	39	▲		(冷)とうふ	26	●		たまねぎ	39	▲		にんじん	32.5	▲		キャベツ	32.5	▲		キャベツ	39	■		煮干し	2.34			だし昆布	0.78			水	143			ベビーフィッシュ(5g)	1袋	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	切干し大根	3.9	▲		こい口しょうゆ	3.64			トマトケチャップ	22.1			ウスターソース	7.8			さとう	1.3	■		根深ねぎ	52	▲		にんじん	3.9	▲		こい口しょうゆ	5.2	■		酒	0.65			こい口しょうゆ	5.2	■		みりん	1.3	■		酒	0.52			梅肉	1.3	▲		ぶどうゼリー(40g)	1個	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											</

※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プ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(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	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 ○コロコロソテー ○スティックチーズ (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) ○ヨーグルト (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(いか入り) ★焼き野菜 (はし)			
材料および使用量 (g)	豚肉	26	●	米	90	■	豚肉	39	●	米	105	■	米	90	■	米	90	■	メルルーサ(角切)	65	●	米	105	■	スパゲッティ(1/2カット)	45.5	■									
	たまねぎ	39	▲	豚肉	26	●	クッキングワイン	0.65	●	水	米の	1.5倍	米	米粒麦	米の	20%	■	豚肉	26	●	塩	0.13	●	水	米の	1.5倍	塩	水の	0.5%	●						
	サラダ油	0.39	■	サラダ油	0.26	■	たまねぎ	52	▲	さんが焼き(50g)		1切	●	水	米+麦の	1.55倍	■	細切り昆布	2.6	●	酒	0.65	●	豚肉		32.5	●	(冷)いか(短冊)	13	●						
	かぼちゃ	32.5	▲	白菜キムチ	32.5	▲	にんじん	26	▲	マッシュルーム	6.5	▲	▲	土しょうが	0.13	▲	▲	塩	13	▲	こしょう	0.013	▲	こしょう	かたくり粉	9.1	■	たまねぎ	26	▲	キャバツ	52	▲			
	(冷)かぼちゃペースト	26	▲	こい口しょうゆ	7.15	▲	酒	2.6	●	水(煮汁とも) 米の	1.5倍	■	ベーコン(スライス)	9.1	●	●	▲	こい口しょうゆ	3.9	▲	なたね油(あげ油)	6.5	■	▲	たまねぎ	13	▲	たけのこ水煮(短冊)	13	▲	にんじん	13	▲			
	<牛乳>	52	●	焼き豚	19.5	●	たまねぎ	39	▲	トマトケチャップ	6.5	▲	▲	ひじき	2.6	●	▲	ポークビヨン	1.3	▲	にんじん	0.65	▲	▲	セロリ	2.6	▲	キャバツ	45.5	▲	ウスターソース	3.9	▲			
	塩	1.3	●	にんじん	13	▲	にんじん	13	▲	ウスターソース	1.95	■	■	にんじん	0.65	▲	▲	水	13	▲	たまねぎ	19.5	▲	▲	おいしい(干・カット)	0.65	▲	<うずら卵>	39	●	トンカツソース	15.6	●			
	こしょう	0.039	●	キャバツ	39	▲	緑豆はるさめ	11.7	■	ポークビヨン	3.9	■	■	じゃがいも	52	■	■	さとう	1.82	■	にんにく	0.13	▲	▲	オリーブ油	0.91	■	サラダ油	0.39	■	トマトケチャップ	3.9	■			
	ポークビヨン	3.9	●	塩	0.39	■	こしょう	0.039	■	さとう	1.17	■	■	こしょう	0.042	■	■	にら	6.5	▲	にんじん	13	▲	▲	酢	3.25	▲	レモン果汁	2.6	▲	さとう	3.9	■	こしょう	0.039	●
	水	104	■	こい口しょうゆ	2.6	■	酒	1.3	■	オイスターソース	0.78	●	●	たまねぎ	32.5	▲	▲	緑豆太もやし	45.5	●	うす口しょうゆ	2.6	▲	▲	たまねぎ	39	▲	かたくり粉	1.3	■	オイスターソース	0.234	●	あおさ粉	0.26	●
	(冷)絹厚あげ(小)	13	●	こい口しょうゆ	2.6	■	酒	1.3	■	水	0~6.5	●	●	根深ねぎ	3.9	▲	▲	こまつな	10	▲	みりん	0.65	●	▲	にんじん	19.5	▲	水(しいたけの戻し汁とも)	0~6.5	■	フランクソーセージ	19.5	●	じゃがいも	32.5	■
キャバツ	52	▲	オイスターソース	0.78	●	たまねぎ	26	▲	にんじん	13	▲	▲	赤みそ	8.45	●	●	トンカツソース	3.36	■	こい口しょうゆ	2.6	▲	▲	にんじん	32.5	■	鶏肉(もも)	13	●	たまねぎ	26	▲	にんじん	6.5	▲	
にんじん	13	▲	水	0~6.5	●	にんじん	13	▲	(冷)粒コーン	13	▲	▲	白みそ	4.55	●	●	チャツネ	2.24	■	上新粉	7.7	■	▲	根深ねぎ	3.9	▲	たまねぎ	32.5	▲	(冷)むき枝豆	13	▲	オリーブ油	0.65	■	
かつおぶし	1.3	●	(冷)むき枝豆	13	▲	サラダ油	0.39	■	だし昆布	0.78	■	■	煮干し	2.34	●	●	さとう	0.28	■	こい口しょうゆ	0.98	■	▲	にんじん	13	▲	うす口しょうゆ	2.6	▲	塩	0.65	■	にら	6.5	▲	
和風ドレッシング(10ml)	1袋	■	水	143	■	こしょう	0.013	■	塩	0.26	■	■	水	143	●	●	こしょう	0.013	■	ポークビヨン	4.2	■	▲	えのきたけ(カット)	9.1	▲	こしょう	0.013	▲	土しょうが	0.26	▲	けずりぶし	1.43	▲	
りんごジャム(15g)	1袋	■	酒	1.3	■	水	143	■	スティックチーズ(10g)	1本	●	●	まぐろ油漬	13	●	●	もち麦麺	10.4	■	根深ねぎ	3.9	▲	▲	根深ねぎ	3.9	▲	うす口しょうゆ	2.6	▲	塩	0.52	■	うす口しょうゆ	2.6	▲	
			鶏肉(もも)	13	●	水	143	■					水	95.2	●	●	うす口しょうゆ	2.6	■	たまねぎ	32.5	▲	▲	にんじん	9.1	▲	(冷)とうふ	32.5	●	にら	6.5	▲	土しょうが	0.26	▲	
			たまねぎ	26	▲	水	143	■					ポークビヨン	4.2	■	■	根深ねぎ	3.9	▲	根深ねぎ	3.9	▲	▲	にんじん	9.1	▲	けずりぶし	1.56	▲	土しょうが	0.26	▲	ごま油	0.26	■	
			にんじん	13	▲	水	143	■					水	95.2	●	●	うす口しょうゆ	2.6	■	根深ねぎ	3.9	▲	▲	にんじん	9.1	▲	うす口しょうゆ	2.6	▲	塩	0.52	■	けずりぶし	1.43	▲	
			(冷)白玉だんご	32.5	■	水	143	■					水	95.2	●	●	うす口しょうゆ	2.6	■	根深ねぎ	3.9	▲	▲	にんじん	9.1	▲	うす口しょうゆ	2.6	▲	塩	0.52	■	だし昆布	0.78	▲	
			根深ねぎ	3.9	▲	水	143	■					水	95.2	●	●	うす口しょうゆ	2.6	■	根深ねぎ	3.9	▲	▲	にんじん	9.1	▲	うす口しょうゆ	2.6	▲	塩	0.52	■	だし昆布	0.78	▲	
			うす口しょうゆ	2.6	▲	水	143	■					水	95.2	●	●	うす口しょうゆ	2.6	■	根深ねぎ	3.9	▲	▲	にんじん	9.1	▲	うす口しょうゆ	2.6	▲	塩	0.52	■	ごま油	0.26	■	
			酒	0.65	■	水	143	■					水	95.2	●	●	うす口しょうゆ	2.6	■	根深ねぎ	3.9	▲	▲	にんじん	9.1	▲	うす口しょうゆ	2.6	▲	塩	0.52	■	けずりぶし	1.43	▲	
			塩	0.52	■	水	143	■					水	95.2	●	●	うす口しょうゆ	2.6	■	根深ねぎ	3.9	▲	▲	にんじん	9.1	▲	うす口しょうゆ	2.6	▲	塩	0.52	■	だし昆布	0.78	▲	
			こしょう	0.026	■	水	143	■					水	95.2	●	●	うす口しょうゆ	2.6	■	根深ねぎ	3.9	▲	▲	にんじん	9.1	▲	うす口しょうゆ	2.6	▲	塩	0.52	■	ごま油	0.26	■	
			けずりぶし	1.43	▲	水	143	■					水	95.2	●	●	うす口しょうゆ	2.6	■	根深ねぎ	3.9	▲	▲	にんじん	9.1	▲	うす口しょうゆ	2.6	▲	塩	0.52	■	けずりぶし	1.43	▲	
			だし昆布	0.78	▲	水	143	■					水	95.2	●	●	うす口しょうゆ	2.6	■	根深ねぎ	3.9	▲	▲	にんじん	9.1	▲	うす口しょうゆ	2.6	▲	塩	0.52	■	だし昆布	0.78	▲	
			水	143	■	水	143	■					水	95.2	●	●	うす口しょうゆ	2.6	■	根深ねぎ	3.9	▲	▲	にんじん	9.1	▲	うす口しょうゆ	2.6	▲	塩	0.52	■	ごま油	0.26	■	
			ひじきふりかけ(2g)	1袋	●	ひじきふりかけ(2g)	1袋	●					ヨーグルト(70g)	1個	●	●	水	156	■	酒	0.65	■	■	水	156	■	水	156	■	水	156	■	水	156	■	
エネルギー	710	kcal		691	kcal		804	kcal		758	kcal		819	kcal		692	kcal		689	kcal		689	kcal		734	kcal										
たんぱく質	27.0	g		27.3	g		35.7	g		28.7	g		32.6	g		28.2	g		27.5	g		31.2	g		32.9	g										
脂質	20.8	g		14.4	g		28.3	g		21.0	g		21.1	g		21.1	g		21.6	g		18.8	g		22.2	g										
食塩相当量	3.3	g		3.9	g		3.5	g		2.7	g		2.6	g		4.2	g		3.3	g		2.4	g		2.9	g										