

# 令和7年10月分 学校給食献立表(小学校)

高槻市教育委員会

日付	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
献立名	○キャロットピラフ ○牛乳 ○スープ煮 ★切干し大根サラダ (イタリアンドレッシング付) ○角チーズ (スプーン)	○ごはん ○牛乳 ★肉だんごのきのこソース ○わかめのみそ汁 (はし)	○黒糖パン ○牛乳 ○さつまいものかきあげ ○野菜スープ (はし)	○ごはん ○牛乳 ★さばのよしる干し ○切干し大根の煮物 ○月見汁 ○お月見大福 (はし)	○麦ごはん ○牛乳 ○ハッシュドポーク ○野菜のソテー (スプーン)	○パン ○牛乳 ○鶏肉のマーマレード煮 ★そえ野菜 ○コーンスープ<除> (スプーン)	○きのこごはん ○牛乳 ○厚あげのそぼろ煮 ○すまし汁 (はし)	○減量さつまいもパン ○牛乳 ○みそラーメン ○わかさぎのカレー風味あげ (はし)	○ごはん ○牛乳 ○豚キムチ ○トッポギスープ (はし)	○パン ○牛乳 ★ハンバーグトマトソース ○そえ野菜 ○はるさめスープ (スプーン)	○黒米さつまいもごはん ○牛乳 ★さわらの塩麹焼き ○きんぴらごぼう ○ふのみそ汁 (はし)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ ウィンナーソーセージ 20 ● たまねぎ 15 ▲ (冷)むぎ枝豆 5 ▲ サラダ油 1 ■ 塩 1 ■ こしょう 0.03 ■ ポークピジョン 3 ■ にんじんジュース 20 ▲ 水(ジュース・煮汁とも) 米の 1.3倍 豚肉 10 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 20 ▲ サラダ油 0.3 ■ じゃがいも 45 ■ パセリ 0.5 ▲ 塩 0.8 ■ こしょう 0.03 ■ こい口しょうゆ 0.3 ■ ポークピジョン 3 ■ 水 90 ■ 切干し大根 3 ▲ ちくわ(スライス) 10 ● キャバツ 35 ▲ にんじん 5 ▲ イタリアンドレッシング(8ml) 1袋 ■ 角チーズ(15g) 1個 ●	1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 肉だんご(豚) 50 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 5 ▲ しめじ 5 ▲ えのきたけ(カット) 5 ▲ しいたけ(干・カット) 0.3 ▲ サラダ油 0.2 ■ さとう 0.5 ■ みりん 0.5 ■ こい口しょうゆ 2.5 ▲ 水(しいたけの戻し汁とも) 5 ■ かたくり粉 0.5 ■ ささがきごぼう 10 ▲ たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ わかめ(干) 0.2 ● 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 ■	さつまいも 15 ■ むらさきいも 5 ■ にんじん 15 ▲ たまねぎ 20 ▲ ちくわ(スライス) 10 ● ひじき 0.5 ● 上乾ちりめん 2 ● 小麦粉 15 ■ かたくり粉 2 ■ 塩 0.5 ■ 水 5~10 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ キャバツ 20 ▲ 発芽玄米麺 8 ■ うす口しょうゆ 2 ■ 酒 0.5 ■ 塩 0.5 ■ こしょう 0.01 ■ けずりぶし 1.2 ■ だし昆布 0.6 ■ 水 120 ■	1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 さば(よしる干し50g) 1切 ● クッキングシート 1切 ● (冷)油あげ(きざみ) 4 ● 切干し大根 4 ▲ にんじん 8 ▲ さとう 0.8 ■ みりん 0.5 ■ こい口しょうゆ 2 ■ けずりぶし 0.3 ■ だし昆布 0.2 ■ 水 15~30 ■ (冷)さといも(まる) 25 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ 根深ねぎ 3 ▲ 赤みそ 6.5 ● 白みそ 3.5 ● けずりぶし 1.1 ■ だし昆布 0.6 ■ 水 110 ■ 月見大福(さつまいもあん)(30g) 1袋 ■	1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米+麦の 1.45倍 豚肉 35 ● 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 ■ トマトピューレ 15 ▲ ウスターソース 6 ■ トマトケチャップ 5 ■ さとう 1 ■ 塩 0.9 ■ こしょう 0.03 ■ 上新粉 5 ■ 水 20 ■ ポークピジョン 3 ■ 水 55 ■ ベーコン(スライス) 7 ● にんじん 10 ▲ キャバツ 40 ▲ (冷)むぎ枝豆 10 ▲ 塩 0.2 ■ こしょう 0.01 ■	鶏肉(もも15g) 60 ● こい口しょうゆ 4 ■ マーマレード 8 ■ 水 0~5 ■ キャバツ 35 ▲ にんじん 5 ▲ 塩昆布 1.2 ● 豚肉 15 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ じゃがいも 35 ■ (冷)コーンペースト 20 ▲ パセリ 0.5 ▲ <牛乳> 45 ● 塩 1 ■ こしょう 0.03 ■ ポークピジョン 3 ■ 水 65 ■	1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ 鶏肉(もも) 20 ● (冷)しめじ 10 ▲ しいたけ(干・カット) 0.5 ▲ にんじん 10 ▲ うす口しょうゆ 6 ■ みりん 0.8 ■ 酒 0.8 ■ 水(しいたけの戻し汁とも) 5 ■ 水(煮汁とも) 米の 1.4倍 豚ひき肉 25 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ じゃがいも 15 ■ (冷)絹厚あげ 40 ● さとう 2 ■ こい口しょうゆ 3 ■ 酒 1 ■ けずりぶし 0.2 ■ だし昆布 0.1 ■ 水 15 ■ かたくり粉 1 ■ たまねぎ 25 ▲ にんじん 7 ▲ 根深ねぎ 3 ▲ わかめ(干) 0.2 ● 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 ■	(冷)ちゃんぽん麺 55 ■ 豚肉 15 ● にんにく 0.1 ▲ にんじん 5 ▲ ごま油 0.3 ■ (冷)粒コーン 10 ▲ 緑豆太もやし 15 ▲ キャバツ 30 ▲ なんと(スライス) 7 ● 根深ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 2 ■ 赤みそ 6 ● デンメンジャン 2 ■ 塩 0.1 ■ こしょう 0.03 ■ ポークピジョン 6 ■ 水 130 ■ わかさぎ(魚卵含む) 50 ● 塩 0.2 ■ 酒 1.1 ■ カレー粉 1.2 ■ かたくり粉 6.2 ■ なたね油(あげ油) 5 ■	1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 ハンバーグ(60g) 1個 ● クッキングシート 1切 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 5 ▲ サラダ油 0.2 ■ トマトケチャップ 7 ■ ウスターソース 1.8 ■ クッキングワイン 0.5 ■ さとう 0.5 ■ 水 5 ■ かたくり粉 0.3 ■ キャバツ 40 ▲ サラダ油 0.2 ■ 塩 0.1 ■ こしょう 0.01 ■ にんじん 10 ▲ しいたけ(干・カット) 0.5 ▲ 根深ねぎ 3 ▲ うす口しょうゆ 2 ■ 酒 0.4 ■ 塩 0.4 ■ けずりぶし 1.1 ■ だし昆布 0.6 ■ 水 110 ■ 豚肉(もも) 10 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 5 ▲ はるさめ 3 ■ 根深ねぎ 3 ▲ 土しょうが 0.2 ▲ うす口しょうゆ 2 ■ 酒 0.5 ■ 塩 0.5 ■ こしょう 0.02 ■ けずりぶし 1.2 ■ だし昆布 0.6 ■ 水 120 ■	1・2年生 55 ■ 米 3・4年生 65 ■ 5・6年生 75 ■ 黒米(玄米) 米の 5% ■ もち米 米の 5% ■ さつまいも 30 ■ 塩 1 ■ 酒 1 ■ 水 米+黒米+もち米の 1.4倍 さわら(塩麹漬50g) 1切 ● クッキングシート 1切 ● 豚肉 15 ● ささがきごぼう 25 ▲ にんじん 5 ▲ 赤つきこんにやく 10 ■ ごま油 0.3 ■ さとう 1.2 ■ こい口しょうゆ 1.8 ■ 酒 0.5 ■ 水 0~10 ■ 白ごま 1 ■ たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ ふ(汁物用) 1.5 ■ わかめ(干) 0.2 ● 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 ■	
エネルギー	627 kcal	585 kcal	653 kcal	729 kcal	587 kcal	578 kcal	580 kcal	596 kcal	560 kcal	576 kcal	592 kcal
たんぱく質	25.6 g	20.3 g	17.8 g	24.5 g	24.4 g	31.5 g	27.6 g	27.7 g	19.2 g	24.5 g	27.1 g
脂質	22.5 g	16.2 g	21.6 g	24.4 g	14.9 g	18.4 g	17.8 g	19.6 g	10.8 g	19.8 g	15.9 g
食塩相当量	3.3 g	1.8 g	2.8 g	1.6 g	2.0 g	3.2 g	2.7 g	2.9 g	1.5 g	2.8 g	2.6 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(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 17日(金)麦の卵スープ
	<うずら卵>を除去 27日(月)厚あげの野菜あん
	<牛乳>を除去 8日(水)コーンスープ 22日(水)ポタージュ

献立名	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	○パン ○牛乳 ○鶏肉と豆のスパイシー煮 ○麦の卵スープ<除>	○麦ごはん ○牛乳 ○凍り豆腐の甘酢あん ○たぬき汁	○ごはん ○牛乳 ○鶏そぼろ ○さつまいものみそ汁	○パン ○牛乳 ○ポタージュ<除> ★<き付きわかめサラダ(フレンチドレッシング付)>	○ごはん ○牛乳 ★さけのちゃんちゃん焼きピリから風 ○白玉スープ	○パン ○牛乳 ★ポテトチーズ焼き ○ミネストローネ	○麦ごはん ○牛乳 ○厚あげの野菜あん<除> ○五目スープ	○減量バターロール ○牛乳 ○わかめうどん ★秋の焼き野菜	○ごはん ○牛乳 ○麻婆はるさめ ○中華スープ	○豚丼(麦ごはん) ○牛乳 ○豆腐のみそ汁	○パン ○牛乳 ○インド風煮 ★ツナサラダ(柑橘ドレッシング付)
	(スプーン)	(はし)	(スプーン)	(スプーン)	(はし)	(スプーン)	(はし)	(はし)	(はし)	(はし)	(スプーン)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	鶏肉(もも10g) 35 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ じゃがいも 40 ■ にんにく 0.5 ▲ (冷)ミックスビーンズ(大豆含む) 15 ● サラダ油 0.3 ■ さとう 0.6 ■ 塩 0.1 こしょう 0.01 カレー粉 0.3 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 こいししょうゆ 3 水 10~20 たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ 米粒麦 4 ■ <卵> 25 ● 根深ねぎ 3 ▲ 土しょうが 0.3 ▲ 酒 0.5 塩 0.5 うす口しょうゆ 2 こしょう 0.01 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水(しいたけの戻し汁とも) 120 かたくり粉 0.65 ■	米 1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 米 5・6年生 80 ■ 米粒麦 米の20% 20% ■ 水 米+麦の1.45倍 1.45倍 凍り豆腐(角切) 7 ● かたくり粉 5 ■ なたね油(あげ油) 4.2 ■ 豚肉 20 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ (冷)むき枝豆 5 ▲ 塩 0.3 酢 1.5 さとう 3 ■ こいししょうゆ 4 けずりぶし 0.3 だし昆布 0.2 水 25 にんじん 10 ▲ たまねぎ 20 ▲ 平天(スライス) 15 ● こんにゃく 10 根深ねぎ 3 ▲ 土しょうが 0.3 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.2 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110 かたくり粉 0.6 ■	米 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 米 5・6年生 95 ■ 水 米の1.4倍 1.4倍 鶏ひき肉 40 ● 土しょうが 0.5 ▲ たまねぎ 10 ▲ にんじん 10 ▲ 切干し大根 1.7 ▲ (冷)粒コーン 10 ▲ (冷)むき枝豆 5 ▲ サラダ油 0.3 ■ さとう 2 ■ 酒 1 みりん 1.5 こいししょうゆ 5 たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ さつまいも 20 ■ (冷)油あげ(きざみ) 2 ● 根深ねぎ 3 ▲ 赤みそ 7.9 ● 白みそ 2.9 ● 煮干し 2 だし昆布 0.6 水 120	豚肉 20 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ じゃがいも 40 ■ パセリ 0.5 ▲ 上新粉 4 ■ 水 16 <牛乳> 40 ● 塩 1 こしょう 0.03 ポークブイオン 3 水 64 まぐろ油漬(冷)<き付きわかめ> 5 ● キャベツ 40 ▲ にんじん 5 ▲ フレンチドレッシング(10ml) 1袋 ■	米 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 米 5・6年生 95 ■ 水 米の1.4倍 1.4倍 鮭(素焼き・角切) 50 ● クッキングシート 20 ▲ キャベツ 20 ▲ たまねぎ 15 ▲ にんじん 5 ▲ にんにく 0.1 ▲ 土しょうが 0.1 ▲ しめじ(バラ) 5 ▲ サラダ油 0.2 ■ 赤みそ 4 ● トーバンジャン 0.1 さとう 1 みりん 1 こいししょうゆ 1 たまねぎ 20 ▲ にんじん 5 ▲ (冷)白玉だんご 30 ■ 根深ねぎ 3 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110	シヨルターベーコン(スライス) 10 ● (冷)カットポテト(ナチュラルカット) 45 ■ たまねぎ 20 ▲ 塩 0.2 こしょう 0.02 パセリ 0.3 ▲ ピザ用チーズ 10 ● 紙カップ(150ml) 1枚 豚肉 10 ● キャベツ 40 ▲ にんじん 20 ▲ サラダ油 0.3 ■ 白いんげん豆(ドライパック) 10 ■ トマトピューレ 10 ▲ トマトケチャップ 7 パセリ 0.5 ▲ 塩 0.4 こしょう 0.03 さとう 0.5 こいししょうゆ 1.5 ポークブイオン 3 水 95	米 1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 米 5・6年生 80 ■ 米粒麦 米の20% 20% ■ 水 米+麦の1.45倍 1.45倍 豚肉 10 ● たまねぎ 15 ▲ にんじん 5 ▲ チンゲン菜 10 ▲ (冷)絹厚あげ 40 ● <うずら卵> 25 ● 土しょうが 0.5 ▲ さとう 2 ■ こいししょうゆ 4 酒 0.5 けずりぶし 0.3 だし昆布 0.2 かたくり粉 2 ■ たまねぎ 25 ▲ にんじん 15 ▲ (冷)粒コーン 10 ▲ 米粉めん 7 ■ 根深ねぎ 3 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110	(冷)うどん 90 ■ 鶏肉(もも) 15 ● 蒸しかまぼこ(いちよう切り) 10 ● たまねぎ 20 ▲ わかめ(干) 0.3 ● 根深ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 4.7 酒 0.5 塩 0.2 けずりぶし 2.8 だし昆布 0.7 水 140 フランクソーセージ 15 ● さつまいも 25 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ (冷)むき枝豆 10 ▲ オリーブ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 たまねぎ 25 ▲ にんじん 15 ▲ (冷)粒コーン 10 ▲ 米粉めん 7 ■ 根深ねぎ 3 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110	米 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 米 5・6年生 95 ■ 水 米の1.4倍 1.4倍 緑豆はるさめ 10 ■ 豚ひき肉 35 ● (冷)豚レバーチップ 5 ● 土しょうが 0.1 ▲ にんにく 0.1 ▲ 酒 1 たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ にら 1 ごま油 0.5 さとう 0.5 こいししょうゆ 4 トーバンジャン 0.15 赤みそ 2.5 ● 水 15~25 かたくり粉 0.3 ■ たまねぎ 25 ▲ にんじん 7 ▲ 緑豆太もやし 25 ▲ 根深ねぎ 3 ▲ わかめ(干) 0.2 土しょうが 0.2 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 1.1 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% 20% ■ 水 米+麦の1.45倍 1.45倍 豚肉 40 ● 土しょうが 0.2 ▲ たまねぎ 45 ▲ にんじん 15 ▲ 赤つきこんにゃく 15 蒸しかまぼこ(いちよう切り) 10 ● 根深ねぎ 3 ▲ サラダ油 0.3 ■ 酒 0.5 さとう 3 ■ こいししょうゆ 7 水 0~5 (冷)とうふ 20 ● たまねぎ 15 ▲ にんじん 5 ▲ えのきたけ 7 ▲ 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 まぐろ油漬 15 ● キャベツ 35 ▲ (冷)むき枝豆 10 ▲ にんじん 5 ▲ 柑橘ドレッシング(10ml) 1袋 ■	豚肉(もも角切) 40 ● 土しょうが 0.3 ▲ 酒 1 かたくり粉 5 ■ なたね油(あげ油) 4 ■ たまねぎ 40 ▲ にんじん 20 ▲ 鶏レバー(そぼろ) 3 ● サラダ油 0.3 ■ じゃがいも(メークイン) 50 ■ 塩 0.8 こしょう 0.03 カレー粉 0.4 トマトケチャップ 4 ウスターソース 3 トンカツソース 0.6 こいししょうゆ 0.3 さとう 1 ■ チャツネ 0.6 上新粉 3 ■ 水 12 ポークブイオン 3 水 48
エネルギー	565 kcal	608 kcal	600 kcal	577 kcal	595 kcal	536 kcal	602 kcal	568 kcal	581 kcal	566 kcal	648 kcal
たんぱく質	26.2 g	24.0 g	23.0 g	23.6 g	29.2 g	22.6 g	22.6 g	22.3 g	21.3 g	25.8 g	29.0 g
脂質	17.9 g	18.2 g	16.0 g	21.2 g	12.3 g	16.7 g	16.8 g	21.0 g	15.9 g	13.1 g	22.4 g
食塩相当量	2.9 g	2.0 g	2.0 g	2.7 g	1.5 g	2.7 g	1.7 g	2.8 g	1.9 g	2.3 g	2.9 g