

令和7年10月分 学校給食献立表(中学校)

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 ★さばのよじる干し ○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 ○厚あげのそば煮 ○すまし汁 (はし)	○減量さつまいもパン ○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 ○トツポギスープ ○まっ茶大豆 (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 ○ヨーグルト (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(g)	米 90 ● ウインナーソーセージ 26 ● たまねぎ 19.5 ▲ (冷)むき枝豆 6.5 ▲ サラダ油 1.3 ● 塩 1.3 ● こしょう 0.039 ● ポークブイヨン 3.9 ● にんじんジュース 26 ▲ 水(ジュース・煮汁とも)の 1.4倍 ● 豚肉 13 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 26 ▲ サラダ油 0.39 ● じゃがいも 58.5 ● パセリ 0.65 ▲ 塩 1.04 ● こしょう 0.039 ● こい口しょうゆ 0.39 ● ポークブイヨン 3.9 ● 水 117 ● 切干し大根 3.9 ▲ ちくわ(スライス) 13 ● キャベツ 45.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ イタリアンドレッシング(8ml) 1袋 ● 角チーズ(15g) 1個 ●	米 105 ● 水 米の 1.5倍 ● 肉だんご(豚) 65 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 6.5 ▲ しめじ 6.5 ▲ えのきたけ(カット) 6.5 ▲ しいたけ(干・カット) 0.39 ▲ サラダ油 0.26 ● さとう 0.65 ● みりん 0.65 ● こい口しょうゆ 3.25 ● 水(しいたけの戻し汁とも) 6.5 ● かたくり粉 0.65 ● ささがきごぼう 13 ▲ たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 13 ▲ わかめ(干) 0.26 ● 根深ねぎ 3.9 ▲ 赤みそ 8.45 ● 白みそ 4.55 ● 煮干し 2.34 ● だし昆布 0.78 ● 水 143 ●	さつまいも 18 ● むらさきいも 6 ● にんじん 18 ▲ たまねぎ 24 ▲ ちくわ(スライス) 12 ● ひじき 0.6 ● 上乾ちりめん 2.4 ● 小麦粉 18 ● かたくり粉 2.4 ● 塩 0.6 ● 水 6~12 ● なたね油(あげ油) 10.56 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ キャベツ 26 ▲ 発芽玄米麺 10.4 ● 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 ●	米 105 ● 水 米の 1.5倍 ● さば(よじる干し60g) 1切 ● クッキングシート ● (冷)油あげ(きざみ) 5.2 ● 切干し大根 5.2 ▲ にんじん 10.4 ▲ さとう 1.04 ● みりん 0.65 ● こい口しょうゆ 2.6 ● けずりぶし 0.39 ● だし昆布 0.26 ● 水 19.5~39 ● (冷)さといも(まる) 27.5 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ 根深ねぎ 3.9 ▲ 赤みそ 8.45 ● 白みそ 4.55 ● けずりぶし 1.43 ● だし昆布 0.78 ● 水 143 ● 月見大福(さつまいもあん)(30g) 1袋 ●	米 90 ● 米粒麦 米の 20% ● 水 米+麦の 1.55倍 ● 豚肉 45.5 ● クッキングワイン 0.65 ● たまねぎ 65 ▲ にんじん 26 ▲ 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 1.26 ● 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)むき枝豆 13 ▲ 塩 0.26 ● こしょう 0.013 ●	鶏肉(もも15g) 78 ● こい口しょうゆ 5.2 ● マーレード 10.4 ● 水 0~6.5 ● キャベツ 45.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ 塩昆布 1.56 ● 豚肉 19.5 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.39 ● じゃがいも 45.5 ● (冷)コーンペースト 26 ▲ パセリ 0.65 ● <牛乳> 58.5 ● 塩 1.3 ● こしょう 0.039 ● ポークブイヨン 3.9 ● 水 84.5 ● 豚ひき肉 32.5 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.39 ● じゃがいも 19.5 ● (冷)絹厚あげ 52 ● さとう 2.6 ● こい口しょうゆ 3.9 ● 酒 1.3 ● けずりぶし 0.26 ● だし昆布 0.13 ● 水 19.5 ● かたくり粉 1.3 ● たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 9.1 ▲ 根深ねぎ 19.5 ● わかめ(干) 0.26 ● 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 ●	(冷)ちゃんぽん麺 82.5 ● 豚肉 19.5 ● にんにく 0.13 ▲ にんじん 6.5 ▲ ごま油 0.39 ● (冷)粒コーン 13 ▲ 緑豆太もやし 19.5 ▲ キャベツ 39 ▲ なると(スライス) 9.1 ● 根深ねぎ 6.5 ● うす口しょうゆ 2.4 ● 赤みそ 7.2 ● テンメンジャン 2.4 ● 塩 0.12 ● こしょう 0.036 ● ポークブイヨン 7.2 ● 水 156 ● わかさぎ(魚卵含む) 65 ● 塩 0.26 ● 酒 1.43 ● カレー粉 1.56 ● かたくり粉 8.06 ● なたね油(あげ油) 6.5 ●	米 105 ● 水 米の 1.5倍 ● 豚肉 26 ● キャベツ 52 ▲ たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ 白菜キムチ 19.5 ▲ サラダ油 0.39 ● こい口しょうゆ 2.99 ● トツポギ 39 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ しいたけ(干・カット) 0.65 ▲ 根深ねぎ 3.9 ▲ うす口しょうゆ 2.6 ● 酒 0.52 ● 塩 0.52 ● けずりぶし 1.43 ● だし昆布 0.78 ● 水 143 ● まっ茶大豆(6g) 1袋 ● ヨーグルト(70g) 1個 ●	米 85 ● 黒米(玄米) 4.25 ● もち米 4.25 ● さつまいも 39 ● 塩 1.3 ● 酒 1.3 ● 水 米+黒米+もち米の 1.5倍 ● さわら(塩麹漬60g) 1切 ● 豚肉 19.5 ● ささがきごぼう 32.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ 赤つきこんにやく 13 ● ごま油 0.39 ● さとう 1.56 ● こい口しょうゆ 2.34 ● 酒 0.65 ● 水 0~13 ● 白ごま 1.3 ● たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 13 ▲ ふ(汁物用) 1.95 ● わかめ(干) 0.26 ● 根深ねぎ 3.9 ▲ 赤みそ 8.45 ● 白みそ 4.55 ● 煮干し 2.34 ● だし昆布 0.78 ● 水 143 ●		
エネルギー	746 kcal	695 kcal	800 kcal	847 kcal	718 kcal	722 kcal	706 kcal	740 kcal	691 kcal	784 kcal	717 kcal
たんぱく質	29.9 g	23.8 g	20.8 g	28.0 g	29.6 g	39.3 g	33.5 g	34.0 g	24.0 g	32.7 g	32.3 g
脂質	24.8 g	17.9 g	25.1 g	27.1 g	16.4 g	21.7 g	20.2 g	23.2 g	11.9 g	26.3 g	17.5 g
食塩相当量	4.1 g	2.3 g	3.5 g	1.9 g	2.7 g	4.2 g	3.6 g	3.5 g	1.9 g	3.8 g	3.3 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 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

日付	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 ○コーンソテー ○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 ○昆布の佃煮	○減量バターロール ○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 ○ベビーフィッシュ	○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) ○スティックチーズ										
	(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 (g)	鶏肉(もも10g) 45.5 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ じゃがいも 52 ● にんにく 0.65 ▲ (冷)ミックスビーンズ(大豆含む) 19.5 ● サラダ油 0.39 ● さとう 0.78 ● 塩 0.13 ● こしょう 0.013 ● カレー粉 0.39 ● トマトケチャップ 2.6 ● ウスターソース 2.6 ● こい口しょうゆ 3.9 ● 水 13~26 ●	米 85 ● 米粒麦 米の 20% ▲ 水 米+麦の 1.55倍 ● 凍り豆腐(角切) 9.1 ● かたくり粉 6.5 ● なたね油(あげ油) 5.46 ● 豚肉 26 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.39 ● (冷)むき枝豆 6.5 ▲ 塩 0.39 ● 酢 1.95 ● さとう 3.9 ● こい口しょうゆ 5.2 ● けずりぶし 0.39 ● だし昆布 0.26 ● 水 32.5 ● にんじん 13 ▲ たまねぎ 26 ▲ 平天(スライス) 19.5 ● こんにやく 13 ● 根深ねぎ 3.9 ▲ たまねぎ 26 ▲ 酒 0.65 ● 塩 0.65 ● うす口しょうゆ 2.6 ● こしょう 0.013 ● けずりぶし 1.56 ● だし昆布 0.78 ● 水(しいたけの戻し汁ととも) 156 ● かたくり粉 0.845 ●	米 110 ● 水 米の 1.5倍 ● 鶏ひき肉 52 ● 土しよが 0.65 ▲ たまねぎ 13 ▲ にんじん 13 ▲ 切干し大根 2.21 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ (冷)むき枝豆 6.5 ▲ サラダ油 0.39 ● さとう 2.6 ▲ 酒 1.3 ● みりん 1.95 ● こい口しょうゆ 6.5 ● たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 13 ▲ さつまいも 26 ● (冷)油あげ(きざみ) 2.6 ● 根深ねぎ 3.9 ▲ 赤みそ 10.27 ● 白みそ 3.77 ● 煮干し 2.6 ● だし昆布 0.78 ● 水 156 ●	豚肉 26 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.39 ● じゃがいも 52 ● パセリ 0.65 ▲ 上新粉 5.2 ● 水 20.8 ● <牛乳> 52 ● 塩 1.3 ● こしょう 0.039 ● ポークブイオン 3.9 ● 水 83.2 ● まぐろ油漬 (冷)き付きわかめ 19.5 ● キャベツ 52 ● にんじん 6.5 ▲ フレンチドレッシング(10ml) 1袋 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 6.5 ▲ (冷)白玉だんご 39 ● 根深ねぎ 3.9 ▲ 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 ●	米 105 ● 水 米の 1.5倍 ● 鮭(素焼き・角切) 65 ● クッキングシート 26 ▲ キャベツ 26 ▲ たまねぎ 19.5 ● にんじん 6.5 ▲ にんにく 0.13 ● 土しよが 0.13 ● しめじ(バラ) 6.5 ▲ サラダ油 0.26 ● 赤みそ 5.2 ● トールバンジャン 0.13 ● さとう 1.3 ● みりん 1.3 ● こい口しょうゆ 1.3 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 6.5 ▲ 根深ねぎ 3.9 ▲ 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 ●	シヨルダールベーコン(スライス) 11 ● (冷)カットポテト(ナチュラルカット) 49.5 ● たまねぎ 22 ▲ 塩 0.22 ● こしょう 0.022 ● パセリ 0.33 ▲ ピザ用チーズ 11 ● 紙カップ(150ml) 1枚 ● (冷)粒コーン 19.5 ▲ たまねぎ 39 ▲ (冷)むき枝豆 6.5 ▲ サラダ油 0.39 ● 塩 0.26 ● こしょう 0.013 ● 豚肉 13 ● キャベツ 52 ▲ にんじん 26 ▲ サラダ油 0.39 ● 白いんげん豆(ドライパック) 13 ● トマトピューレ 13 ▲ トマトケチャップ 9.1 ● パセリ 0.65 ▲ 塩 0.52 ● こしょう 0.039 ● さとう 0.65 ● こい口しょうゆ 1.95 ● ポークブイオン 3.9 ● 水 123.5 ●	米 85 ● 米粒麦 米の 20% ▲ 水 米+麦の 1.55倍 ● 塩 0.22 ● こしょう 0.022 ● パセリ 0.33 ▲ ピザ用チーズ 11 ● 紙カップ(150ml) 1枚 ● 豚肉 13 ● たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ しいたけ(干・カット) 0.26 ● サラダ油 0.39 ● チンゲン菜 10 ● (冷)絹厚あげ 52 ● <うす口しょうゆ> 32.5 ● 土しよが 0.65 ● さとう 2.6 ● こい口しょうゆ 5.2 ● 酒 0.65 ● けずりぶし 0.39 ● だし昆布 0.26 ● かたくり粉 2.6 ● たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 19.5 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ 米粉めん 9.1 ● 根深ねぎ 3.9 ▲ 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 ● 昆布の佃煮(8g) 1袋 ●	(冷)うどん 126 ● 鶏肉(もも) 21 ● たまねぎ 14 ● わかめ(干) 0.42 ● 根深ねぎ 7 ▲ うす口しょうゆ 6.58 ● 酒 0.7 ● 塩 0.28 ● けずりぶし 3.92 ● だし昆布 0.98 ● 水 196 ● フランクソーセージ 19.5 ● さつまいも 32.5 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ (冷)むき枝豆 13 ▲ オリーブ油 0.65 ● 塩 0.26 ● こしょう 0.013 ● たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 9.1 ▲ 緑豆太もやし 32.5 ▲ 根深ねぎ 3.9 ▲ わかめ(干) 0.26 ● 土しよが 0.26 ● 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 ● ベビーフィッシュ(5g) 1袋 ●	米 105 ● 水 米の 1.5倍 ● 米 90 ● 米粒麦 米の 20% ▲ 水 米+麦の 1.55倍 ● 緑豆はるさめ 13 ● 豚ひき肉 45.5 ● (冷)豚レバーチップ 6.5 ● 土しよが 0.13 ▲ にんにく 0.13 ▲ 酒 1.3 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 19.5 ▲ にら 1.3 ▲ ごま油 0.65 ● さとう 0.65 ● こい口しょうゆ 5.2 ● トールバンジャン 0.3 ● 赤みそ 3.25 ● 水 19.5~32.5 ● かたくり粉 0.39 ● たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 9.1 ▲ 根深ねぎ 3.9 ▲ 赤みそ 8.45 ● 白みそ 4.55 ● 煮干し 2.34 ● だし昆布 0.78 ● 水 143 ●	豚肉(もも角切) 52 ● 土しよが 0.39 ▲ 酒 1.3 ● かたくり粉 6.5 ● なたね油(あげ油) 5.2 ● たまねぎ 52 ▲ にんじん 26 ▲ 鶏レバー(そぼろ) 3.9 ● サラダ油 0.39 ● じゃがいも(メークイン) 65 ● 塩 1.12 ● こしょう 0.042 ● カレー粉 0.56 ● トマトケチャップ 5.6 ● ウスターソース 4.2 ● トンカツソース 0.84 ● こい口しょうゆ 0.42 ● さとう 1.4 ● チャツネ 0.84 ● 上新粉 4.2 ● 水 16.8 ● ポークブイオン 4.2 ● 水 67.2 ● まぐろ油漬 19.5 ● キャベツ 45.5 ▲ (冷)むき枝豆 13 ▲ にんじん 6.5 ▲ 柑橘ドレッシング(10ml) 1袋 ● スティックチーズ(10g) 1本 ●	エネルギー 704 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.6 g	719 kcal 28.6 g 20.8 g 2.5 g	731 kcal 27.2 g 17.8 g 2.6 g	709 kcal 29.0 g 24.5 g 3.5 g	706 kcal 35.3 g 12.9 g 2.0 g	693 kcal 28.0 g 19.9 g 3.7 g	724 kcal 27.1 g 19.1 g 2.6 g	701 kcal 27.5 g 24.8 g 3.8 g	709 kcal 26.7 g 17.9 g 2.6 g	694 kcal 32.4 g 14.5 g 3.1 g	845 kcal 38.2 g 29.6 g 4.3 g