

令和7年11月分 学校給食献立表(中学校)

高槻市教育委員会

日付	4日(火)				5日(水)				6日(木)				7日(金)				10日(月)				11日(火)				12日(水)				13日(木)				14日(金)				17日(月)				18日(火)			
献立名	○ごはん ○牛乳 ★ハンバーグおろしだれ ○切干し大根のごま酢いため ○だいごんのみそ汁				○減量バターロール ○牛乳 ○れんこんのミートソースパゲッティ ★くき付きわかめサラダ (柑橘ドレッシング付)				○鶏めし ○牛乳 ○厚あげの煮物 ○すまし汁				○パン ○牛乳 ○コロツケ(ソース付き) ★そえ野菜 ○五目スープ				○ごはん ○牛乳 ○牛肉の柳川煮<除> ○鮭つみれのみそ汁 ○ヨーグルト				○パン ○牛乳 ○鶏肉のからあげ ★キャベツのしそひじきあえ ○スープ ○みかんジャム				○ごはん ○牛乳 ○大根の中華そぼろ煮 ○じゃがいももちスープ ○のりかつおふりかけ				○玄米ごはん ○牛乳 ○さばのみそ煮 ★煮びたし ○すまし汁				○ナン ○牛乳 ○カレー ★れんこんサラダ (ごまドレッシング付) ○角チーズ				○ごはん ○牛乳 ○じゃがいものそぼろ煮 ★もやしの甘酢煮 ○みたらし団子				○ごはん ○牛乳 ★さばの塩麹焼き ○ひじきとコーンのいため煮 ○えのきたけのみそ汁			
	(はし)				(スプーン)				(はし)				(はし)				(はし)				(はし)				(スプーン)				(はし)				(スプーン)				(はし)				(はし)			
材料および使用量 (g)	米	105	■	スパゲッティ(4cmカット)	45.5	■	米	90	■	コロツケ(60g)	1個	■	米	105	■	鶏肉(もも15g)	78	●	米	105	■	米	85	■	ナン(100g)	1枚	■	米	105	■	米	105	■	米	105	■	米	105	■					
	水	1.5倍		塩	0.5%		鶏肉(もも)	39	●	なたね油(あげ油)	6	■	水	1.5倍		塩	0.026		水	1.5倍		米	20%	■			米	1.5倍		水	1.5倍		水	1.5倍		水	1.5倍		水	1.5倍				
	ハンバーグ(80g)	1個	●	(冷)豚レバーチップ	6.5	●	豚ひき肉	26	●	中濃ソース(10g)	1袋		牛肉	39	●	酒	2.6		豚ひき肉	39	●	酒	2.6		豚ひき肉	39	●	土しょうが	0.13	▲	豚ひき肉	45.5	●	さば(塩麹漬60g)	1切	●	さば(塩麹漬60g)	1切	●	さば(塩麹漬60g)	1切	●		
	クッキングシート			れんこん	26	▲	サラダ油	0.65	■	キャベツ	45.5	▲	ささがきごぼう	13	▲	酒	2.6		かたくり粉	11.7	■	酒	2.6		かたくり粉	11.7	■	土しょうが	0.13	▲	にんにく	0.13	▲	にんにく	26	▲	にんにく	26	▲	にんにく	26	▲		
	こい口しょうゆ	3.9	■	たまねぎ	52	▲	酒	3.9		にんにく	13	▲	にんにく	13	▲	たまねぎ	26	▲	だいごん	104	▲	だいごん	104	▲	さば(角切)	75	●	土しょうが	1.62	▲	クッキングワイン	0.65	▲	たまねぎ	65	▲	サラダ油	0.39	■	たまねぎ	52	▲		
	みりん	1.95	■	にんにく	26	▲	こい口しょうゆ	9.1		鶏肉(もも)	13	●	ささがきごぼう	13	▲	にんにく	13	▲	赤みそ	32.5	▲	赤みそ	32.5	▲	さとう	6.25	■	土しょうが	6.25	■	たまねぎ	65	▲	たまねぎ	65	▲	たまねぎ	65	▲	たまねぎ	65	▲		
	さとう	1.95	■	サラダ油	0.65	■	さとう	1.95	■	鶏肉(もも)	13	●	ささがきごぼう	13	▲	にんにく	13	▲	にんにく	6.5	▲	にんにく	6.5	▲	さとう	6.25	■	土しょうが	6.25	■	たまねぎ	65	▲	たまねぎ	65	▲	たまねぎ	65	▲	たまねぎ	65	▲		
	大根おろし(冷蔵)	19.5	▲	トマトケチャップ	22.1		水	0~6.5		たまねぎ	39	▲	鶏肉(もも)	13	●	ささがきごぼう	13	▲	にんにく	6.5	▲	にんにく	6.5	▲	さとう	6.25	■	土しょうが	6.25	■	たまねぎ	65	▲	たまねぎ	65	▲	たまねぎ	65	▲	たまねぎ	65	▲		
	かたくり粉	0.13	■	ウスターソース	7.8		水	1.5倍		にんにく	19.5	▲	鶏肉(もも)	13	●	ささがきごぼう	13	▲	にんにく	6.5	▲	にんにく	6.5	▲	さとう	6.25	■	土しょうが	6.25	■	たまねぎ	65	▲	たまねぎ	65	▲	たまねぎ	65	▲	たまねぎ	65	▲		
				さとう	1.3	■				しいたけ(干・カット)	0.65	▲	鶏肉(もも)	13	●	ささがきごぼう	13	▲	にんにく	6.5	▲	にんにく	6.5	▲	さとう	6.25	■	土しょうが	6.25	■	たまねぎ	65	▲	たまねぎ	65	▲	たまねぎ	65	▲	たまねぎ	65	▲		
材料および使用量 (g)	ハム(スライス)	13	●	塩	0.39		豚肉	26	●	(冷)粒コーン	13	▲	根深ねぎ	3.9	▲	酒	2.6		たまねぎ	39	▲	たまねぎ	39	▲	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■		
	切干し大根	5.2	▲	こしょう	0.039		たまねぎ	39	▲	根深ねぎ	3.9	▲	酒	2.6		たまねぎ	39	▲	にんにく	1.17	■	たまねぎ	39	▲	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■		
	にんにく	13	▲	水	0~3.9		にんにく	13	▲	うす口しょうゆ	2.6	▲	酒	2.6		たまねぎ	39	▲	にんにく	1.17	■	たまねぎ	39	▲	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■		
	ごま油	0.26	■				(冷)絹厚あげ	52	●	酒	0.65		塩	0.65		たまねぎ	39	▲	にんにく	1.17	■	たまねぎ	39	▲	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■		
	さとう	0.78	■	まぐろ油漬	13	●	(冷)さやいんげん	6.5	▲	塩	0.65		こしょう	0.026		たまねぎ	39	▲	にんにく	1.17	■	たまねぎ	39	▲	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■		
	酢	1.04	■	(冷)くき付きわかめ	6.5	●	サラダ油	0.39		こしょう	0.026		けずりぶし	1.56	■	たまねぎ	39	▲	にんにく	1.17	■	たまねぎ	39	▲	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■		
	こい口しょうゆ	1.82	■	キャベツ	52	▲	さとう	1.56	■	けずりぶし	1.56	■	こしょう	0.026		たまねぎ	39	▲	にんにく	1.17	■	たまねぎ	39	▲	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■		
	ごま油	0.26	■	にんにく	6.5	▲	みりん	0.78		だし昆布	0.78		けずりぶし	1.56	■	たまねぎ	39	▲	にんにく	1.17	■	たまねぎ	39	▲	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■		
	白ごま	1.3	■	柑橘ドレッシング(10ml)	1袋	■	こい口しょうゆ	3.12		水	156		だし昆布	0.78		たまねぎ	39	▲	にんにく	1.17	■	たまねぎ	39	▲	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■		
							酒	0.78					けずりぶし	1.56	■	たまねぎ	39	▲	にんにく	1.17	■	たまねぎ	39	▲	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■	にんにく	1.17	■		
材料および使用量 (g)	だいごん	26	▲				たまねぎ	32.5	▲				わかめ(干)	0.26	●	たまねぎ	32.5	▲	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●		
	たまねぎ	26	▲				たまねぎ	32.5	▲				わかめ(干)	0.26	●	たまねぎ	32.5	▲	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●		
	にんにく	9.1	▲				たまねぎ	32.5	▲				わかめ(干)	0.26	●	たまねぎ	32.5	▲	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●		
	(冷)油あげ(きざみ)	2.6	●				たまねぎ	32.5	▲				わかめ(干)	0.26	●	たまねぎ	32.5	▲	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●		
	根深ねぎ	3.9	▲				たまねぎ	32.5	▲				わかめ(干)	0.26	●	たまねぎ	32.5	▲	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●		
	赤みそ	8.45	●				たまねぎ	32.5	▲				わかめ(干)	0.26	●	たまねぎ	32.5	▲	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●		
	白みそ	4.55	●				たまねぎ	32.5	▲				わかめ(干)	0.26	●	たまねぎ	32.5	▲	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●		
	煮干し	2.34					たまねぎ	32.5	▲				わかめ(干)	0.26	●	たまねぎ	32.5	▲	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●		
	だし昆布	0.78					たまねぎ	32.5	▲				わかめ(干)	0.26	●	たまねぎ	32.5	▲	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●		
	水	143					たまねぎ	32.5	▲				わかめ(干)	0.26	●	たまねぎ	32.5	▲	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●	鶏肉(もも)	13	●		
エネルギー	774	kcal		742	kcal		692	kcal		698	kcal		766	kcal		768	kcal		719	kcal		784	kcal		726	kcal		782	kcal		779	kcal		779	kcal		779	kcal		779	kcal			
たんぱく質	30.7	g		28.7	g		35.2	g		21.9	g		33.1	g		31.6	g		27.2	g		31.1	g		35.6	g		28.3	g		26.4	g		26.4	g		26.4	g		26.4	g			
脂質	21.9	g		24.2	g		17.5	g		23.6	g		21.2	g		25.6	g		17.5	g		30.6	g		26.4	g		19.3	g		27.1	g		27.1	g		27.1	g		27.1	g			
食塩相当量	2.9	g		3.5	g		3.4	g		3.6	g		2.3	g		3.4	g		2.7	g		2.4	g		4.3	g		1.5	g		2.6	g		2.6	g		2.6	g		2.6	g			

日付	19日(水)				20日(木)				21日(金)				25日(火)				26日(水)				27日(木)				28日(金)																			
献立名	○パン ○牛乳 ○マカロニのクリーム煮<除> ★白いんげんサラダ (フレンチドレッシング付)				○ごはん ○牛乳 ○豚肉と大豆の中華煮 ○ワンタンスープ ○さつまいもベビーフィッシュ				○パン ○牛乳 ○鮭のケチャップソース ★そえ野菜 ○はるさめスープ				○麦ごはん ○牛乳 ○厚あげとひき肉のカレーいため ○のっぺい汁				○黒糖パン ○牛乳 ○わかさぎのバーベキューソース ○さつまいもとほうれん草の豆乳スープ				○ピビンパ (麦ごはん) ○牛乳 ○トツボギスープ				○パン ○ヨーグルトドリンク(牛乳なし) ○ひよこ豆のトマト煮 ★ツナサラダ (イタリアンドレッシング付)																			
	(スプーン)				(はし)				(はし)				(はし)				(はし)				(スプーン)				(スプーン)																			
材料および使用量 (g)	マカロニ(エルボ)	19.5	■		米	105	■		鮭(角切)	65	●		米	85	■		わかさぎ(魚卵含む)	58.5	●		米	90	■		ヨーグルトドリンク(プレーン25ml)	1本	●																	
	豚肉	26	●		水	1.5倍			かたくり粉	5.2	■		米粒麦	20%	■		酒	1.3			米粒麦	20%	■		豚肉(かたロース角切)	39	●																	
	たまねぎ	52	▲						上新粉	2.08	■		水	1.55倍			かたくり粉	7.28	■		水	1.55倍					39	▲																
	にんじん	19.5	■		豚肉(かたロース角切)	32.5	●		なたね油(あげ油)	6.5	■						なたね油(あげ油)	5.85	■								32.5	▲																
	サラダ油	0.39	■		土しうが	0.39	▲		トマトケチャップ	7.8			(冷)絹厚あげ	52	●		たまねぎ	20	▲		牛肉	45.5	●				26	▲																
	パセリ	0.65	▲		たけのこ水煮(短冊)	19.5	▲		ウスターソース	3.9			豚ひき肉	32.5	●		にんじん	6.5	▲		ぜんまい(水煮)	14	▲				0.39	■																
	塩	1.04	▲		にんじん	26	▲		さとう	1.3	■		(冷)豚レバーチップ	11.7	■		にんにく	0.13	▲		緑豆太もやし	42	▲				39	■																
	こしょう	0.039	■		ごま油	0.39	■		水	3.25			たまねぎ	52	▲		土しうが	0.13	■		ほうれんそう	10	▲				26	■																
	上新粉	3.9	■		(冷)大豆	26	●						にんじん	13	▲		サラダ油	0.13	■		にんじん	7	▲				0.65	▲																
	水	15.6			青ねぎ	3.9	▲		キャベツ	45.5	▲		しめじ	13	▲		こい口しうゆ	4.16			切干し大根	2.1	▲				9.1																	
<牛乳>	52	●		ごま油	0.26	■		にんじん	6.5	▲		カレー粉	0.65			クッキングワイン	1.56			サラダ油	0.42	■				6.5	▲																	
ポークパイオン	3.9			さとう	2.6	■		塩昆布	1.56			サラダ油	0.39	■		りんごジャム	15.6	■		さとう	3.5	■				3.9																		
水	75.4			みりん	0.65							酒	1.3	■		さとう	1.3	■		こい口しうゆ	8.4	▲				1.3	■																	
				酒	1.3			たまねぎ	39	▲		にんじん	13	▲		こい口しうゆ	5.2			ウインナーソーセージ	13	●				0.039																		
ハム(スライス)	13	●		こい口しうゆ	5.2			はるさめ	5.2	■		水	0~6.5			たまねぎ	32.5	▲		にんにく	0.042	▲				0.42																		
キャベツ	52	▲		水	26			青ねぎ	6.5	▲		かたくり粉	0.65	■		サラダ油	0.39	■		ごま油	0.42	■				3.9																		
にんじん	3.9	▲						土しうが	0.39	▲						さつまいも	26	■		白ごま	1.4	■				84.5																		
白いんげん豆(ドライパック)	9.1	■		鶏肉(もも)	13	●		うす口しうゆ	3.25			たまねぎ	32.5	▲		(冷)粒コーン	13	▲		トツボギ	26	■				13	●																	
フレンチドレッシング(10ml)	1袋	■		たまねぎ	32.5	▲		酒	0.65			にんじん	13	▲		ほうれんそう	10	▲		たまねぎ	39	▲				45.5	▲																	
				サラダ油	0.39	■		塩	0.65			サラダ油	0.39	■		豆乳	32.5	●		にんじん	19.5	▲				13	▲																	
				土しうが	0.39	▲		こしょう	0.039			(冷)さといも(カット)	26	■		塩	0.13			しいたけ(干・カット)	0.65	▲				6.5	▲																	
				ワンタン	9.1	■		けずりぶし	1.69			青ねぎ	6.5	▲		こしょう	0.013			根深ねぎ	3.9	▲				1袋	■																	
				うす口しうゆ	3.9			だし昆布	0.91			うす口しうゆ	2.6			白みそ	8.45	●		うす口しうゆ	2.6																							
				塩	0.65			水	169			酒	0.65			ポークパイオン	3.9			酒	0.65																							
				こしょう	0.039							塩	0.52			水	123.5			塩	0.65																							
				ポークパイオン	3.9			けずりぶし	1.43			だし昆布	0.78							けずりぶし	1.56																							
				水	156			だし昆布	0.78			水	143							だし昆布	0.78																							
								かたくり粉	0.78	■									水(しいたけの戻し汁とも)	156																								
エネルギー	741	kcal		721	kcal		714	kcal		713	kcal		835	kcal		717	kcal		702	kcal																								
たんぱく質	29.6	g		29.9	g		31.0	g		29.0	g		29.1	g		27.8	g		29.0	g																								
脂質	23.6	g		18.9	g		23.1	g		20.2	g		26.4	g		15.6	g		18.2	g																								
食塩相当量	3.2	g		2.4	g		3.7	g		1.9	g		3.2	g		2.4	g		3.0	g																								