令和7年12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)	15日(月)
	Oひじきごはん		Oごはん		Oミートドッグ(パン)	Oごはん	○減量バターロール	Oごはん	Oパン	○麦ごはん	Oごはん	Oパン	○麦ごはん
献立	○牛乳		○牛乳		○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
	★肉だんごの照り焼きソース				○冬野菜のスープ	○豚肉とかぶのごまみそ煮	〇和風カレーうどん	〇ピリカラ豚じゃが	★ポテトのピザソース焼き(チーズ入り)	〇牛肉と魚のそぼろ	〇おでん<除>	○メンチカツ(カレー風味)(ソース付)	○厚あげの梅みそいため
			Oきんぴらごほ		〇デザートセレクト	★くきわかめのいため煮		★切干し大根の梅風味		○豆腐のみそ汁	★もやしの甘酢煮	★そえ野菜	Oたぬき汁
名	0,2,2,0,0	. ,	○じゃがいもの			Oのりかつおふりかけ	X COMCENT	N N O N N N N N N N N N N N N N N N N N	Oメープルジャム		〇のりの佃煮	〇じゃがいももちスープ	0,500001
			00 000	707 (7)		00773 2073 7317					() 70万円点	000000000000000000000000000000000000000	
		(はし)		(はし)	(スプーン	(はし)	(はし)	(はし)	(スプーン)	(スプーン)	(はし)	(はし)	(はし)
	_ 1・2年生	60 I	┌ 1·2年生	75 I	牛ひき肉 30	_ 1・2年生 75 ■			(冷)カットポテト(ナチュラル カット)	「1・2年生 60 ■	┌ 1・2年生 75 ■	メンチカツ(レバー入り・カ レー風味)(60g) 1個 ●	「1・2年生 60 ■
	米 3・4年生	70 ■	米 3.4年生	85	クッキングワイン 0.5	米 3.4年生 85 ■	豚肉 25 ●	米 3・4年生 85 ■	たまねぎ 10 ▲	米 3・4年生 70 ■	米 3.4年生 85 ■	なたね油(あげ油) 6 ■	米 3・4年生 70 ■
	5.6年生	80		1	たまねぎ 40	5.6年生 95 ■						中濃ソース(10g) 1袋	5.6年生 80 ■
	· ·		水米の	1.4倍	にんじん 10	· ·		水 米の 1.4倍	(冷)粒コーン 5 ▲	·		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	米粒麦 米の 20% ■
	にんじん	7	27. 21.02	1.414	土しょうが 0.1		にんじん 15 ▲		塩 0.2	水 米+麦の 1.45億	7, 7,00	キャベツ 30 ▲	-k -)k + = 0
			さば(よしる干し50g)	1₽П	1 1					小 小 友切 1.45倍	<i>だいこん</i> 50 ▲		
							· -			4a+t	-1		
	こい口しょうゆ	5	クッキングシート				(冷)油あげ(きざみ) 4		チリソース 6		にんじん 15 🛦		豚肉 25 ●
	さとう	1			レンズ豆(乾) 5 ■		カレー粉 0.8		トマトケチャップ 7	かんぱち(そぼろ) 10			にんにく 0.1 🛦
	みりん	1	豚肉	10		** *	こい口しょうゆ 5		ピザ用チーズ 10 ●		こんにゃく 20	にんじん 10 ▲	
		0.3	ささがきごぼう	25	こしょう 0.02	かぶ 30 🛦		にんじん 20 ▲		たまねぎ 10 ▲	,	,	
材	水	10	にんじん	5	トマトケチャップ 7	(冷)絹厚あげ 40 ●	塩 0.5	じゃがいも 50 ■	紙カップ(150ml) 1枚	にんじん 10 ▲			
料	水(煮汁とも) 米の	1.4倍	赤つきこんにゃく	10	ウスターソース 3.5	しいたけ(干・カット) 0.5 ▲	けずりぶし 1.3	赤つきこんにゃく 15		切干し大根 1.5 ▲	<うずら卵> 25 ●	青ねぎ 5 ▲	サラダ油 0.3 ■
お			ごま油	0.3	トンカツソース 1	さとう 2 ■	だし昆布 0.6	ごま油 0.3 ■	鶏肉(もも) 10 ●	(冷)粒コーン 10 ▲	さとう 2 ■	うす口しょうゆ 2	梅肉 1.4 ▲
Ĵ	肉だんご(豚)	50 ●	さとう	1.35	さとう 0.2 ▮	こい口しょうゆ 4	水 130	にら 5 ▲	たまねぎ 20 ▲	(冷)むき枝豆 5 ▲	酒 0.5	酒 0.5	赤みそ 3 ●
び	たまねぎ	15 🛦	こい口しょうゆ	2	水 0~5	みりん 0.8	かたくり粉 1.1 ■	白ごま 1 ■	にんじん 10 ▲	サラダ油 0.3 ■		塩 0.5	みりん 2
使	にんじん	5 🛦		0.5	_			赤みそ 1 ●			こい口しょうゆ 4.5	こしょう 0.01	酒 1
角		0.2	1	0~10	水 8				しいたけ(干・カット) 0.5 ▲		けずりぶし 0.6	けずりぶし 1.2	水 0~5
量			か 白ごま	1.5 ■				トーバンジャン 0.2		みりん 1.5	だし昆布 0.3	だし昆布 0.6	こい口しょうゆ 0.5
=		3.4	ПСФ	1.5	豚肉 10	_ x(しいたけの戻し汁とも) 5~15 かたくり粉 0.5 ■	100000 15 ▲ たまねぎ 20 ▲						
3	1		+ + + + + *	20 4					うす口しょうゆ 2		水 60	水(しいたけの戻し汁とも) 120	かたくり粉 0.5 ■
3	こい口しょうゆ	2	たまねぎ		たまねぎ 20 4			こい口しょうゆ 4	酒 0.5	小 0~10	+ / 7 \\ + 10 \\	-	1= (1) (
1	水	8	にんじん		にんじん 10 4		ブロッコリー 10 🛦		塩 0.5	(10) 1 - 5	まぐろ油漬 10 ●	'	にんじん 10 🛦
#	かたくり粉	0.6	じゃがいも		サラダ油 0.3 ■		オリーブ油 0.5 ■		こしょう 0.02		にんじん 5 ▲	•	たまねぎ 20 🛕
年生量			えのきたけ(カット)		カリフラワー 10				けずりぶし 1.2		縁豆太もやし 40 ▲		平天(スライス) 15 ●
造	たまねぎ	30	青ねぎ	5	はくさい 30 🗸			切干し大根 4 ▲	だし昆布 0.6	にんじん 10 ▲	1 ■		こんにゃく 10
里	にんじん	7	赤みそ		パセリ 0.5	▲ サラダ油 0.3 ■			水(しいたけの戻し汁とも) 120	えのきたけ 7 ▲	酢 1.5		チンゲン菜 10 ▲
	発芽玄米麺	8	白みそ	3.5 ●	塩 0.5	さとう 1 ■		緑豆太もやし 25 ▲		青ねぎ 5 ▲	こい口しょうゆ 1.5		土しょうが 0.3 ▲
	チンゲン菜	15 🛦	煮干し	1.8	こしょう 0.03	こい口しょうゆ 1.5		さとう 1 ■	メープルジャム(12g) 1袋 ■	赤みそ 6.5 ●		<u> </u>	うす口しょうゆ 2
g	うす口しょうゆ	2	だし昆布	0.6	うす口しょうゆ 2	酢 1.5		うす口しょうゆ 1.2		白みそ 4.5 ●	のりの佃煮(8g) 1袋 ●		酒 0.5
)	酒	0.5	水	110	ポークブイヨン 3	塩 0.2		酒 0.4		煮干し 2			塩 0.2
		0.4			水 120			梅肉 1 ▲		だし昆布 0.6			けずりぶし 1.1
		0.01			低アレルゲンブリン(40g) い	のりかつおふりかけ(1.39) 1袋 ●	1	水 0~5		水 120			だし昆布 0.6
		1.1			ワッフル(20g) ー ^ヵ ー 🖠	1 0000 0000 0000 (1.59)		3.		73.			水 110
		0.6			がどうゼリー(40g) 1 個	:							かたくり粉 0.6 ■
					野 600kcal	4							/37とくり利 0.6 ■
	水	110			23.3g								
					20.7g								
					2.8g	_							
					632kcal 7 24.7g								
					フ ル 23.9g								
エネルギー	567	kcal	675	kcal	2.9g 3: 609kcal	602 kcal	562 kcal	577 kcal	609 kcal	602 kcal	603 kcal	636 kcal	569 kcal
たんぱく質	22.7	g	25.7	g	ີ້ 23.8g	24.9 g	23.5 g	23.6 g	27.1 g	23.8 g	23.7 g	21.9 g	24.9 g
脂質 食塩相当量	16.5 2.7		24.1 1.7	g a	년 リ 1 21.5g		22.5 g 2.6 g	13.2 g 1.5 g	16.0 g 3.0 g	18.5 g 2.1 g	16.6 g 2.5 g	23.0 g 3.6 g	14.9 g 1.7 g
及畑田二里	۷. ۱	J	1./	3	2.08	∠.∪ y	۷.0 ع	9	5.0 9	۷.۱ ع	۷.5	5.0 9	1.7 9

※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。

※米粉パンが、9日(火)、12日(金)のうち1回あります。

<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。

				12-(1)	1.5 - (.)		(1)	2.2		
日付	16日(火	()	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)		
献立名	○減量パン ○麦ごはん			Oごはん	Oパインパン	Oごはん		Oパン		
			○牛乳	○牛乳	○牛乳		○牛乳			
	○ちゃんぽん		○麻婆はるさめ	○サバキムチ大根	○さといものポタージュ<除>		○スープ煮	○鶏肉のからあげ		
	〇わかさぎのかりんあげ 〇五目スープ		〇五目スープ	〇すまし汁 〇コロコロソテー		○かぼちゃのみそ汁	★ツナサラダ	★そえ野菜		
				○さつまいもチップ		○ひじきふりかけ	(ごまドレッシング付)	○ミネストローネ		
				1				○みかんゼリー		
		(はし)	(はし)	(はし)	(スプーン)	(はし)	(スプーン)	(スプーン)		
	(冷)ちゃんぽん麺	55 ■	「1・2年生 60 ■	┌ 1・2年生 75 ■	豚肉 15 ●	┌ 1・2年生 75 ■	「1・2年生 60 ■	鶏肉(もも15g) 60 ●		
	豚肉	20 •	米 3・4年生 70 ■	米 3・4年生 85 ■	たまねぎ 30 ▲	米 3・4年生 85 ■	米 3・4年生 70 ■	塩 0.4		
	たまねぎ	25 🛦	5.6年生 80 ■	5・6年生 95 ■	にんじん 10 ▲	5.6年生 95 ■	5.6年生 80 ■	こしょう 0.02		
1	にんじん	10 🛦	米粒麦 米の 20% ■			水 米の 1.4倍	ウインナーソーセージ 20 ●			
1	サラダ油		水 米+麦の 1.45倍		(冷)さといも(カット) 30 ■		たまねぎ 20 ▲	かたくり粉 9 ■		
1		10 🛦		さば(水煮) 40 ●		メルルーサ(角切) 50 ●		なたね油(あげ油) 6 ■		
'	キャベツ		緑豆はるさめ 10 ■		上新粉 4 ■		(冷)むき枝豆 5 ▲			
1	なると(スライス)			白菜キムチ 20 ▲		酒 0.5	塩 1	キャベツ 35 ▲		
1	青ねぎ							にんじん 5 🛦		
1					「 ~			塩昆布 1.2 ●		
'								塩比印 1.2 ●		
材	うす口しょうゆ				こしょう 0.03		水(煮汁とも) 米の 1.3倍	TZT 00 0		
料		0.5	酒 1			にんじん 5 ▲		豚肉 20 ●		
お			たまねぎ 30 ▲		水 64	ゆず果汁 1.5 ▲		たまねぎ 30 ▲		
£	ポークブイヨン	3	にんじん 15 ▲			1		. にんじん 15 ▲		
び	水	130						サラダ油 0.3 ■		
使					(冷)粒コーン 15 ▲		サラダ油 0.3 ■	マッシュルーム 5 🛦		
用	わかさぎ(魚卵含む)	45 ●			たまねぎ 20 ▲		じゃがいも 50 ■	マカロニ(シェル) 7 ■		
量	酒	1	さとう 0.5 ■	根深ねぎ 3 ▲	にんじん 10 ▲	たまねぎ 25 ▲	パセリ 0.5 ▲	トマトピューレ 10 🛦		
	土しょうが	0.3	こい口しょうゆ 4	うす口しょうゆ 2	(冷)むき枝豆 10 ▲	にんじん 5 ▲	塩 0.8	トマトケチャップ 7		
3	かたくり粉	5.6 ■	トーバンジャン 0.15	酒 0.5	サラダ油 0.3 ■	かぼちゃ 10 ▲	こしよう 0.03	パセリ 0.5 ▲		
•	なたね油(あげ油)	4.5 ■	赤みそ 2.5 ●	塩 0.5	塩 0.2	(冷)絹厚あげ(小) 15 ●	こい口しょうゆ 0.3	塩 0.4		
4	黒糖	4 ■		けずりぶし 1.2	こしょう 0.01		ポークブイヨン 3	こしょう 0.03		
年	さとう			だし昆布 0.6		赤みそ 9 ●		さとう 0.5 ■		
生	りんご酢	2		水 120		煮干し 1.8		こい口しょうゆ 1.5		
年生量	水	2	鶏肉(もも) 10 ●			だし昆布 0.6	まぐろ油漬 10 ●	ポークブイヨン 3		
\	こい口しょうゆ			さつまいもチップ(5g) 1袋 ■		水 110	わかめ(干) 0.2 ●			
		0.5	にんじん 10 🛦			7,	キャベツ 40 ▲			
g	/iii	0.5	サラダ油 0.3 ■			ひじきふりかけ(2g) 1袋 ●		みかんゼリー(70g) 1個 ■		
Û						ひしきかりかけ(29) 「衣				
1							ごまドレッシング(10ml) 1袋			
1			根深ねぎ 3 ▲	1						
1			うす口しょうゆ 3							
1			塩 0.4							
1			こしょう 0.03							
1			ポークブイヨン 3							
1			水 110							
1										
エネルギー	574		580 kcal	561 kcal	619 kcal	604 kcal	596 kcal	704 kcal	 	
たんぱく質 脂質	27.0 18.7		22.3 g 15.2 g	23.0 g 15.3 g	23.2 g 20.5 g	24.2 g 15.9 g	22.6 g 22.0 g	31.6 g 23.1 g		
食塩相当量	3.1		2.2 g	2.2 g	2.7 g	2.1 g	2.7 g	2.8 g		

[※]今月のだいこんの一部は、高槻産大阪エコ農産物です。