

令和7年12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)				15日(月)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
献立名	〇ひじきごはん 〇牛乳 ★肉だんごの照り焼きソース 〇チンゲン菜のスープ				〇ごはん 〇牛乳 ★さばのよしる干し 〇きんぴらごぼう 〇じゃがいものみそ汁				〇ミートドッグ(パン) 〇牛乳 〇冬野菜のスープ 〇デザートセレクト				〇ごはん 〇牛乳 〇豚肉とかぶのごまみそ煮 ★くきわかめのいため煮 〇のりかつおふりかけ				〇減量クロワッサン 〇牛乳 〇和風カレーうどん ★冬の焼き野菜				〇ごはん 〇牛乳 〇ピリカラ豚じゃが ★切干し大根の梅風味 〇昆布の佃煮				〇パン 〇牛乳 ★ポテトのピザソース焼き(チーズ入り) 〇バジルパスタ 〇白玉スープ 〇メープルジャム				〇麦ごはん 〇牛乳 〇牛肉と魚のそぼろ 〇豆腐のみそ汁				〇ごはん 〇牛乳 〇おでん<除> ★もやしの甘酢煮 〇のりの佃煮				〇パン 〇牛乳 〇メンチカツ(カレー風味)(ソース付) ★そえ野菜 〇じゃがいももちスープ				〇麦ごはん 〇牛乳 〇厚あげの梅みそいため 〇たまぎ汁																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	(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)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
材料および使用量 (g)	米	鶏肉(もも)	90	■	米	水	105	■	牛ひき肉	39	●	米	水	105	■	(冷)うどん	112	■	米	水	105	■	(冷)カットポテト(ナチュラルカット)	50	■	米	米粒麦	90	■	米	水	105	■	メンチカツ(レバー入り・カレー風味)(70g)	1個	●	米	米粒麦	85	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	26	●	1.5倍	水	米の	1.5倍	クッキングワイン	0.65	■	水	米の	1.5倍	豚肉	32.5	●	豚肉	0.26	■	水	米の	1.5倍	■	たまねぎ	10	▲	米粒麦	20%	■	水	米+麦の	1.55倍	■	なたね油(あげ油)	7	■	米粒麦	20%	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	9.1	▲	1.43	●	さば(よしる干し60g)	1切	●	たまねぎ	52	▲	13	▲	にんじん	0.13	▲	にんじん	19.5	▲	土しろうが	6.5	▲	5.2	●	(冷)粒コーン	5	▲	牛ひき肉	39	●	だいにん	65	▲	にんじん	19.5	▲	キャベツ	45	▲	豚肉	32.5	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	1.3	●	1.3	■	クッキングシート			にんじん	0.13	▲	土しろうが	0.13	▲	にんじん	0.13	▲	たまねぎ	45.5	▲	にんじん	0.13	▲	土しろうが	0.39	▲	にんじん	0.13	▲	土しろうが	0.65	▲	こんにやく	26	■	にんじん	26	■	にんにく	0.13	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	1.3	■	1.3	■	豚肉	13	●	サラダ油	0.39	■	レンズ豆(乾)	6.5	■	かぶ	0.39	■	(冷)絹厚あげ	52	●	ごま油	0.39	■	かぶ	0.39	■	にんじん	13	▲	土しろうが	0.65	▲	たまねぎ	39	▲	キャベツ	45	▲	(冷)絹厚あげ	52	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	0.39		13	▲	ささがきごぼう	32.5	▲	塩	0.39	■	こしょう	0.026	■	トマトケチャップ	9.1	■	しいたけ(干・カット)	0.65	▲	みりん	0.65	■	塩	0.65	■	にんじん	13	▲	一口ごぼう天	26	●	こんにやく	26	■	にんじん	13	▲	にんにく	0.13	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	13		1.5倍	■	ごま油	0.39	■	こしょう	0.026	■	トマトケチャップ	9.1	■	ウスターソース	4.55	■	さとう	2.6	■	けずりぶし	1.69	■	だし昆布	0.78	■	水	169	■	白ごま	1.3	■	かたくり粉	1.43	■	フランソーゼージ	19.5	●	れんこん	19.5	▲	たまねぎ	26	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
					さとう	1.755	■	こいししょうゆ	5.2	■	みりん	1.04	■	赤みそ	3.9	●	白ごま	1.3	■	かたくり粉	0.65	■	フランソーゼージ	19.5	●	れんこん	19.5	▲	たまねぎ	26	▲	にんじん	13	▲	ブロッコリー	10	▲	ハム(スライス)	13	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
					えのきたけ(カット)	9.1	▲	青ねぎ	6.5	▲	カリフラワー	0.39	■	にんじん	6.5	▲	サラダ油	0.39	■	塩	0.26	■	こしょう	0.013	■	鶏肉(もも)	13	●	たまねぎ	26	▲	にんじん	13	▲	えのきたけ	9.1	▲	青ねぎ	6.5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
					白みそ	4.55	●	はくさい	39	▲	パセリ	0.65	▲	塩	0.039	■	うす口しょうゆ	2.6	■	ポークブイオン	3.9	■	水	156	■	低アレルゲンプリン(40g)	いすれか1個	■	ワッフル(20g)	ぶどうゼリー(40g)	737kcal	28.3g	24.6g	3.7g	769kcal	29.7g	27.8g	3.8g	低アレルゲンプリン	737kcal	28.3g	24.6g	3.7g	769kcal	29.7g	27.8g	3.8g	ワッフル	737kcal	28.3g	24.6g	3.7g	769kcal	29.7g	27.8g	3.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
					煮干し	2.34	●	だし昆布	0.78																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

※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。

■…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)

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	11日(木)おでん
	<牛乳>を除去	19日(金)さつまいものポタージュ

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 ○牛乳 ○ちゃんぽん ○わかさぎのかりんあげ				○麦ごはん ○牛乳 ○麻婆はるさめ ○五目スープ				○ごはん ○牛乳 ○サバキムチ大根 ○すまし汁 ○玄米まんじゅう				○パインパン ○牛乳 ○さといものポタージュ<除> ○コロコロソテー				○ごはん ○牛乳 ○白身魚のゆずだれかけ ○かぼちゃのみそ汁 ○ひじきふりかけ				○ピラフ ○牛乳 ○スープ煮 ★ツナサラダ (ごまドレッシング付)				○パン ○牛乳 ○鶏肉のからあげ ★そえ野菜 ○ミネストローネ ○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)																			
材料および使用量 (g)	(冷)ちゃんぽん麺	82.5	■	米	85	■	米	105	■	豚肉	19.5	●	米	105	■	米	90	■	鶏肉(もも15g)	78	●																							
	豚肉	24	●	米粒麦 米の	20%	■	水 米の	1.5倍		たまねぎ	39	▲	水 米の	1.5倍		ウインナーソーセージ	26	●	塩	0.52																								
	たまねぎ	30	▲	水 米+麦の	1.55倍					にんじん	13	▲	■	メルルーサ(角切)	65	●	たまねぎ	26	▲	こしょう	0.026																							
	にんじん	12	▲				さば(水煮)	52	●	サラダ油	0.39	■	■	パセリ	0.65	▲	(冷)むき枝豆	6.5	▲	酒	2.6																							
	サラダ油	0.36	■	緑豆はるさめ	13	■	だいこん	78	▲	(冷)さといも(カット)	39	■	■	塩	0.13	■	塩	1.3	■	かたくり粉	11.7	■																						
	(冷)粒コーン	12	▲	豚ひき肉	35	●	白菜キムチ	26	▲	パセリ	0.65	▲	■	酒	0.65	▲	酒	0.65	■	こしょう	0.039																							
	キャベツ	36	▲	(冷)豚レバーチップ	6.5	●	細切り昆布	1.3	●	上新粉	5.2	■	■	かたくり粉	9.1	■	かたくり粉	9.1	■	こしょう	0.039																							
	なると(スライス)	8.4	●	土しょうが	0.13	▲	こい口しょうゆ	2.6		水	20.8	●	●	たまねぎ	6.5	■	なたね油(あげ油)	6.5	■	ポークブイヨン	3.9																							
	青ねぎ	6	▲	にんにく	0.13	▲	みりん	1.3		<牛乳>	52	●	●	にんじん	6.5	▲	にんじん	6.5	▲	ゆず果汁	1.95	▲																						
	土しょうが	0.36	▲	酒	1.3	▲	ごま油	0.26	■	塩	1.3		0.039	こしょう	2.6	■	さとう	2.6	■	豚肉	20	●																						
	うす口しょうゆ	7.2	▲	たまねぎ	39	▲	水	13		こしょう	0.039		3.9	ポークブイヨン	3.9		水	83.2		たまねぎ	39	▲																						
	塩	0.6		にんじん	19.5	▲				かぶ	19.5	▲	▲	にんじん	13	▲	■	フランクソーセージ	19.5	●	にんじん	26	▲																					
	こしょう	0.036		たけのこ水煮(せん切り)	13	▲	(冷)とうふ	26	●	根深ねぎ	3.9	▲	▲	根深ねぎ	0.65	■	うす口しょうゆ	2.6		(冷)粒コーン	19.5	▲																						
	ポークブイヨン	3.6		にら	6.5	▲	にんじん	13	▲	うす口しょうゆ	2.6		26	たまねぎ	19.5	▲	にんじん	13	▲	かぼちゃ	13	▲																						
	水	156		ごま油	0.65	■	(冷)とうふ	26	●	酒	0.65		13	にんじん	13	▲	(冷)絹厚あげ(小)	19.5	▲	じゃがいも	65	■																						
				さとう	0.65	■	根深ねぎ	3.9	▲	塩	0.65		0.39	青ねぎ	6.5	▲	煮干し	11.7	●	パセリ	0.65	▲																						
				こい口しょうゆ	5.2		うす口しょうゆ	2.6		けずりぶし	1.56		0.26	赤みそ	11.7	●	だし昆布	0.013		塩	1.04																							
				トーバンジャン	0.3		酒	0.65		だし昆布	0.78		0.013	水	143	●	水			こしょう	0.039																							
				赤みそ	3.25	●	塩	0.65		水	156			水			まぐろ油漬	13	●	マッシュルーム	6.5	▲																						
				水	19.5-32.5		玄米まんじゅう(40g)	1個	■					水			わかめ(干)	0.26	●	マカロニ(シエル)	9.1	■																						
			かたくり粉	0.39	■								ひじきふりかけ(2g)	1袋	●	キャベツ	52	▲	トマトピューレ	13	▲																							
			黒糖	5.2	■											にんじん	13	▲	トマトケチャップ	9.1	▲																							
			さとう	1.3	■	鶏肉(もも)	13	●								みかんゼリー(70g)	1個	■	パセリ	0.65	▲																							
			りんご酢	2.6		たまねぎ	32.5	▲										こしょう	0.039																									
			水	2.6		にんじん	13	▲										さとう	0.65																									
			こい口しょうゆ	1.56		サラダ油	0.39	■										こい口しょうゆ	1.95																									
			酒	0.65		(冷)粒コーン	13	▲										ポークブイヨン	3.9																									
						根深ねぎ	3.9	▲										水	123.5																									
						うす口しょうゆ	3.9																																					
						塩	0.52																																					
						こしょう	0.039																																					
						ポークブイヨン	3.9																																					
						水	143																																					
エネルギー	710 kcal				691 kcal				683 kcal				775 kcal				720 kcal				725 kcal				869 kcal																kcal			
たんぱく質	32.6 g				26.7 g				27.9 g				28.4 g				28.6 g				28.4 g				39.4 g																g			
脂質	21.9 g				17.4 g				15.8 g				24.5 g				17.5 g				24.9 g				27.9 g																g			
食塩相当量	3.8 g				2.7 g				2.7 g				3.6 g				2.6 g				3.5 g				3.7 g																g			