

令和8年1月分 学校給食献立表(小学校)

高槻市教育委員会

日付	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	
献立名	○減量ごはん ○牛乳 ○ぶりの照り煮 ★紅白なます ○雑煮	○減量バターロール ○牛乳 ○そらまめ豆苗のスパゲッティ ★冬の焼き野菜	○ひじきピラフ ○牛乳 ○ミネストローネ ★豆腐サラダ (ごまドレッシング付)	○パン ○牛乳 ○春菊とさつまいものかきあげ ○じゃがいももちスープ ○みかんジャム	○冬野菜のカレー (ごはん) ○牛乳 ○わかつさぎのバーベキューソース ★ポテトサラダ(豆乳ソース付)	○パン ○牛乳 ○厚あげの野菜あん<除> ○じゃがいものみそ汁 ○ゆかりかりかけ	○ごはん ○牛乳 ○タッカルビ ○トッポギスープ ○スライスチーズ	○麦ごはん ○牛乳 ○白菜と肉だんごのクリーム煮<除> ○にんじんのレモン風味	○パン ○牛乳 ○たこめし ○じゃがいものそぼろ煮 ○ばち汁	○たこめし ○牛乳 ○かしわのすきやき ★もやしの梅風味		
	(はし)	(はし)	(スプーン)	(はし)	(スプーン)	(はし)	(はし)	(はし)	(スプーン)	(はし)	(はし)	
材料および使用量(3・4年生)(g)	米 1・2年生 55 3・4年生 65 5・6年生 75 水 1.4倍 米の水	塩 水の豚肉 25 にんにく 0.3 たまねぎ 40 ぶり(角切) 45 土しょうが 1 こい口しょうゆ 5 さとう 3 酒 1 みりん 3 水 5	スパゲッティ(1/2カット) 35 0.5% 春菊 8 5・6年生 20 ワインソーセージ 15 小麦粉 15 豚肉 25 かたくり粉 2 土しょうが 0.1 にんにく 0.1 こしあわ 0.03 水 5~10 なたね油(あげ油) 10 ポークブイヨン 3 水(煮汁とも) 米の水 1.3倍	1・2年生 60 3・4年生 70 5・6年生 80 にんにく 0.3 たまねぎ 40 ひじき 0.9 小麦粉 15 かたくり粉 2 土しょうが 0.1 にんにく 0.1 こしあわ 0.03 水 5~10 なたね油(あげ油) 10 ポークブイヨン 3 水(煮汁とも) 米の水	さつまいも 25 春菊 8 5・6年生 20 にんじん 15 ちくわ(スライス) 15 豚肉 25 かたくり粉 2 土しょうが 0.1 にんにく 0.1 こしあわ 0.03 水 5~10 なたね油(あげ油) 10 ポークブイヨン 3 水(煮汁とも) 米の水	わかさぎ(魚卵含む) 45 米 1・2年生 75 3・4年生 85 5・6年生 95 水 1.4倍 米の水	1・2年生 75 3・4年生 85 5・6年生 95 水 1.4倍 米の水	1・2年生 60 3・4年生 70 5・6年生 80 米粒麦 20% 米+麦の水 1.45倍	肉だんご(鶏) 30 たまねぎ 30 じゃがいも 15 にんじん 10 サラダ油 0.3 はくさい 40 パセリ 0.5 上新粉 4 水 16 <牛乳> 40 トマトケチャップ 7 コチジャン 0.7 酒 1.5 ポークブイヨン 3 水 24	1・2年生 53 3・4年生 62 5・6年生 71 水 1.4倍 米の水	1・2年生 75 3・4年生 85 5・6年生 95 水 1.4倍 米の水	
材料および使用量(3・4年生)(g)	だいこん 35 にんじん 5 れんこん 10 塩 0.3 酢 2 うす口しょうゆ 1 さとう 1.5 金時にんじん 10 かまぼこ(梅) 5 (冷)とうふ 15 (冷)白玉もち 35 しいたけ(干・カット) 0.5 せり 3 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 こしあわ 0.03 さとう 0.5 こい口しょうゆ 1.5 ポークブイヨン 3 水 95	豚肉 15 (冷)じゃがいももち 30 たまねぎ 30 にんじん 15 青ねぎ 5 カレー粉 1 サラダ油 0.3 うす口しょうゆ 2 じやがいも 20 ひよこ豆(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 こしあわ 0.03 さとう 0.5 こい口しょうゆ 1.5 ポークブイヨン 3 水 95	はくさい 25 豚肉 10 塩 1.1 こしあわ 0.03 にんじん 15 青ねぎ 5 カレー粉 1 サラダ油 0.3 うす口しょうゆ 2 じやがいも 20 ひよこ豆(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 こしあわ 0.03 さとう 0.5 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイヨン 3 水 60	1・2年生 75 3・4年生 85 5・6年生 95 水 1.4倍 米の水	1・2年生 75 3・4年生 85 5・6年生 95 水 1.4倍 米の水	1・2年生 60 3・4年生 70 5・6年生 80 米粒麦 20% 米+麦の水 1.45倍	肉だんご(鶏) 30 たまねぎ 30 じゃがいも 15 にんじん 10 サラダ油 0.3 はくさい 40 パセリ 0.5 上新粉 4 水 16 <牛乳> 40 トマトケチャップ 7 コチジャン 0.7 酒 1.5 ポークブイヨン 3 水 24	豚ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 35 水 1.4倍 米の水	豚ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 35 水 1.4倍 米の水			
材料および使用量(3・4年生)(g)	だいこん 15 金時にんじん 10 かまぼこ(梅) 5 (冷)とうふ 15 (冷)白玉もち 35 しいたけ(干・カット) 0.5 せり 3 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 こしあわ 0.03 さとう 0.5 こい口しょうゆ 1.5 ポークブイヨン 3 水 95	豚肉 10 (冷)じゃがいももち 30 たまねぎ 30 にんじん 15 青ねぎ 5 カレー粉 1 サラダ油 0.3 うす口しょうゆ 2 じやがいも 20 ひよこ豆(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 こしあわ 0.03 さとう 0.5 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイヨン 3 水 60	はくさい 25 豚肉 10 塩 1.1 こしあわ 0.03 にんじん 10 青ねぎ 5 カレー粉 1 サラダ油 0.3 うす口しょうゆ 2 じやがいも 20 ひよこ豆(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 こしあわ 0.03 さとう 0.5 こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイヨン 3 水 60	1・2年生 75 3・4年生 85 5・6年生 95 水 1.4倍 米の水	1・2年生 60 3・4年生 70 5・6年生 80 米粒麦 20% 米+麦の水 1.45倍	肉だんご(鶏) 30 たまねぎ 30 じゃがいも 15 にんじん 10 サラダ油 0.3 はくさい 40 パセリ 0.5 上新粉 4 水 16 <牛乳> 40 トマトケチャップ 7 コチジャン 0.7 酒 1.5 ポークブイヨン 3 水 24	豚ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 35 水 1.4倍 米の水	豚ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 35 水 1.4倍 米の水				
エネルギー	596 kcal	589 kcal	611 kcal	693 kcal	580 kcal	568 kcal	580 kcal	613 kcal	654 kcal	575 kcal	566 kcal	581 kcal
たんぱく質	24.3 g	25.2 g	24.3 g	18.0 g	21.9 g	22.4 g	22.4 g	24.5 g	28.7 g	23.6 g	24.9 g	26.6 g
脂質	17.3 g	21.6 g	22.2 g	22.8 g	12.0 g	18.4 g	17.5 g	17.9 g	20.5 g	15.0 g	15.0 g	15.0 g
食塩相当量	2.3 g	2.0 g	2.6 g	2.7 g	2.0 g	2.7 g	2.1 g	2.4 g	2.5 g	2.7 g	1.8 g	1.8 g

*献立名の前に★のある献立は、ガ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。

<栄養三色>

■…黄色(主にエネルギーのもととなる食品)、●…赤色(主に体をつくるもととなる食品)、▲…緑色(主に体の調子を整えるもととなる食品)

★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	なし
	<うずら卵>を除去	21日(水)厚あげの野菜あん
	<牛乳>を除去	23日(金)白菜と肉だんごのクリーム煮

日付	28日(水)	29日(木)	30日(金)									
献立名	○パン ○牛乳 ○鯨肉のオーロラソース ★そえ野菜 ○チンゲン菜のスープ	○ごはん ○牛乳 ★さわらの西京焼き ○煮びたし ○すまじ汁	○減量バターロール ○牛乳 ○きつねうどん ★大阪しろなのたいたん									
	(はし)	(はし)	(はし)									
材料および使用量 (3・4年生量)(g)	鯨肉(2cm角切) 土しうが こい口しようゆ 酒 かたくり粉 なたね油(あげ油) 赤みそ トマトケチャップ さとう 水 キャベツ にんじん 塩昆布	50 0.8 1 1 7 5 2 5 2 5 35 5 1.2	● ▲ ■ ● ■ ● ● ● ● ● ▲ ▲ ●	米 1・2年生 3・4年生 5・6年生 水 米の さわら(西京漬50g) クッキングシート	75 85 95 1.4倍	■ ■ ■ ●	(冷)うどん (冷)油あげ(さざみ) さとう こい口しようゆ 酒 水 蒸しかまぼこ(いちょう切り) 青ねぎ	90 15 3 3 0.75 22.5 7 5	● ● ■ ● ● ● ● ● ● ● ● ●			
	たまねぎ にんじん 米粉めん チンゲン菜 うす口しようゆ 酒 塩 こしょう けずりぶし だし昆布 水	30 15 8 15 2 0.5 0.5 0.01 1.2 0.6 120	▲ ▲ ■ ▲ ▲ ● ● ● ● ● ● ●	鶏肉(もも) たまねぎ にんじん 湯葉 みつば うす口しようゆ 酒 塩 けずりぶし だし昆布 水	10 30 7 3 3 2 0.5 0.5 1.2 0.6 120	● ▲ ▲ ● ▲ ● ● ● ● ● ● ●	鶏肉油漬 サラダ油 大阪しろな はくさい にんじん こい口しようゆ 酒 さとう みりん 粉かつお 水	15 0.2 20 30 10 1.5 1 0.5 0.7 0.1 0~10	● ■ ▲ ● ● ● ● ● ● ● ● ●			
	エネルギー	575 kcal	566 kcal	560 kcal								
	たんぱく質	26.6 g	27.4 g	21.6 g								
	脂質	17.8 g	15.2 g	23.3 g								
	食塩相当量	2.9 g	1.6 g	2.7 g								

※今月のだいこんの一部は、高槻産大阪工コ農産物です。