

令和8年1月分 学校給食献立表(中学校)

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 ★ポテトサラダ(豆乳ソース付)				○パン ○牛乳 ○わかさぎのバーベキューソース ○はるさめスープ				○ごはん ○牛乳 ○厚あげの野菜あん<除> ○じゃがいものみそ汁 ○ゆかりふりかけ				○麦ごはん ○牛乳 ○タツカルビ ○トッポギスープ ○スライスチーズ				○パン ○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				○たこめし ○牛乳 ○じゃがいものそぼろ煮 ○ばち汁				○ごはん ○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（g）	米	90	■		スパゲッティ(1/2カット)	45.5	■		米	90	■		さつまいも	32.5	■		米	110	■		わかさぎ(魚卵含む)	58.5	●		米	105	■		米	85	■		肉だんご(鶏)	39	●		米	80	■		米	105	■					
	水	米の	1.5倍		塩	水の	0.5%		ウインナーソーセージ	26	●		春菊	10	▲		水	米の	1.5倍		酒	1.3	■		水	米の	1.5倍		米粒麦	米の	20%	■	たまねぎ	39	▲		もち米	10	■		水	米の	1.5倍					
	ぶり(角切)	58.5	●		豚肉	32.5	●		にんにく	0.39	▲		たまねぎ	26	▲		なたね油(あげ油)	7.28	■		かたくり粉	5.85	■		豚肉	26	●		米	水	米+麦の	1.55倍		じゃがいも	19.5	■		たこ	32.5	●		鶏肉(もも10g)	42	●				
	土しょうが	1.3	▲		にんにく	0.39	▲		ひじき	1.17	●		にんじん	19.5	▲		土しょうが	0.13	▲		たまねぎ	19.5	▲		にんにく	0.13	▲		鶏肉(もも10g)	65	●		ごま油	0.39	■		にんじん	13	▲		土しょうが	0.39	▲		根深ねぎ	12	▲	
	こい口しょうゆ	6.5	■		たまねぎ	52	▲		たまねぎ	19.5	▲		ちくわ(スライス)	19.5	●		にんにく	0.13	▲		たまねぎ	19.5	▲		にんにく	6.5	▲		しいたけ(干・カット)	0.65	▲		にんにく	0.52	▲		サラダ油	0.39	■		土しょうが	0.39	▲		うす口しょうゆ	6.5	■	
	さとう	3.9	■		にんじん	13	▲		にんじん	9.1	▲		小麦粉	19.5	■		かたくり粉	2.6	■		土しょうが	0.13	▲		土しょうが	0.13	▲		しいたけ(干・カット)	0.65	▲		土しょうが	0.52	▲		上新粉	5.2	■		水	0~6.5			たまねぎ	24	▲	
	酒	1.3			えのきたけ(カット)	13	▲		サラダ油	1.3	■		かたくり粉	2.6	■		塩	0.39			土しょうが	0.13	▲		チンゲン菜	10	▲		トマトケチャップ	9.1	▲		パセリ	0.65	▲		上粉	5.2	■		水	1.4倍			はくさい	54	▲	
	みりん	3.9			そらまめ豆苗(5cmカット)	15.6	■		こしょう	0.039			こしょう	0.039			にんじん	26	▲		こい口しょうゆ	4.16	■		酒	52	●		コチジャン	0.91			水	20.8			<牛乳>	52	●		塩	0.36	■		にんじん	12	▲	
	水	6.5			サラダ油	0.65	■		ポークブイオン	3.9			水	6.5~13	■		なたね油(あげ油)	13	■		サラダ油	1.56	■		りんごジャム	15.6	■		酒	32.5	●		酒	1.95			こしょう	0.91			豚ひき肉	45.5	●		(冷)焼き豆腐	36	●	
					塩	0.78	■		水(煮汁とも) 米の	1.4倍			はくさい	13	■		塩	1.54			はくさい	32.5	▲		水	5.2			こい口しょうゆ	5.2			酒	1.95			みりん	1.95			にんじん	13	▲		ふ(すきやき用)	4.8	■	
					こしょう	0.039			こい口しょうゆ	1.95			たまねぎ	39	▲		こしょう	0.042			カレー粉	1.4			酒	26	●		酒	0.65			酒	1.95			はちみつ	1.95	■		水	31.2			さとう	3.6	■	
					こい口しょうゆ	1.95			豚肉	26	●		たまねぎ	39	▲		たまねぎ	1.4			豚肉	26	●		酒	0.65			酒	0.65			酒	1.95			塩	0.39			じゃがいも	65	■		こい口しょうゆ	8.4		
					フランクソーセージ	19.5	●		たまねぎ	39	▲		にんじん	13	▲		こしょう	0.042			たまねぎ	39	▲		酒	26	●		酒	0.65			酒	1.95			塩	0.39			にんじん	13	▲		まぐろ油漬	22	●	
					れんこん	13	▲		にんじん	19.5	▲		(冷)じゃがいももち	39	■		こしょう	0.042			たまねぎ	39	▲		酒	26	●		酒	0.65			酒	1.95			塩	0.39			にんじん	13	▲		にんじん	6.5	▲	
					たまねぎ	26	▲		サラダ油	0.39	■		しいたけ(干・カット)	0.65	▲		たまねぎ	1.4			にんじん	13	▲		酒	26	●		酒	0.65			酒	1.95			塩	0.39			にんじん	6.5	▲		にんじん	6.5	▲	
					にんじん	19.5	▲		じゃがいも	26	■		青ねぎ	6.5	▲		うす口しょうゆ	2.6			にんじん	13	■		酒	26	●		酒	0.65			酒	1.95			塩	0.39			にんじん	6.5	▲		にんじん	6.5	▲	
					ブロッコリー	10	▲		ひよこ豆(ドライパック)	13	■		うす口しょうゆ	2.6			酒	2.6			にんじん	13	■		酒	26	●		酒	0.65			酒	1.95			塩	0.39			にんじん	6.5	▲		にんじん	6.5	▲	
					オリーブ油	0.65	■		トマトピューレ	13	▲		酒	0.65			こい口しょうゆ	0.98			土しょうが	0.39	▲		酒	26	●		酒	0.65			酒	1.95			塩	0.39			にんじん	6.5	▲		にんじん	6.5	▲	
					塩	0.26			トマトケチャップ	9.1	▲		こしょう	0.013			こい口しょうゆ	0.98			土しょうが	0.39	▲		酒	26	●		酒	0.65			酒	1.95			塩	0.39			にんじん	6.5	▲		にんじん	6.5	▲	
					こしょう	0.013			パセリ	0.65	▲		けずりぶし	1.56	■		上新粉	7.7			土しょうが	0.39	▲		酒	26	●		酒	0.65			酒	1.95			塩	0.39			にんじん	6.5	▲		にんじん	6.5	▲	
					しいたけ(干・カット)	0.6	▲		こしょう	0.039			だし昆布	0.78			水	30.8			うす口しょうゆ	3.25	■		酒	26	●		酒	0.65			酒	1.95			塩	0.39			にんじん	6.5	▲		にんじん	6.5	▲	
					せり	3.6	▲		さとう	0.65	■		水(しいたけの戻し汁とも)	156			ポークブイオン	4.2			けずりぶし	1.69			酒	26	●		酒	0.65			酒	1.95			塩	0.39			にんじん	6.5	▲		にんじん	6.5	▲	
					うす口しょうゆ	2.4			こい口しょうゆ	1.95			みかんジャム(15g)	1袋	■		水	84			だし昆布	0.91			酒	26	●		酒	0.65			酒	1.95			塩	0.39			にんじん	6.5	▲		にんじん	6.5	▲	
					酒	0.6			ポークブイオン	3.9							ハム(スライス)	8.4	●		水	169			酒	26	●		酒	0.65			酒	1.95			塩	0.39			にんじん	6.5	▲		にんじん	6.5	▲	
					塩	0.6			水	123.5							じゃがいも	66	■		水	169			酒	26	●		酒	0.65			酒	1.95			塩	0.39			にんじん	6.5	▲		にんじん	6.5	▲	
					けずりぶし	1.44			まぐろ油漬	9.1	●						にんじん	6	▲		水	169			酒	26	●		酒	0.65			酒	1.95			塩	0.39			にんじん	6.5	▲		にんじん	6.5	▲	
					だし昆布	0.72			(冷)とうふ	26	●						(冷)粒コーン	12	▲		水	169			酒	26	●		酒	0.65			酒	1.95			塩	0.39			にんじん	6.5	▲		にんじん	6.5	▲	
					水(しいたけの戻し汁とも)	144			(冷)くき付きわかめ	6.5	●						塩	0.12			水	169			酒	26	●		酒	0.65			酒	1.95			塩	0.39			にんじん	6.5	▲		にんじん	6.5	▲	
									キャベツ	45.5	▲						こしょう	0.036			水	169			酒	26	●		酒	0.65			酒	1.95			塩	0.39			にんじん	6.5	▲		にんじん	6.5	▲	
									ごまドレッシング(10ml)	1袋	■						豆乳ソース(8g)	1袋	●		水	169			酒	26	●		酒	0.65			酒	1.95			塩	0.39			にんじん	6.5	▲		にんじん	6.5	▲	
	エネルギー	738 kcal				719 kcal				745 kcal				861 kcal				716 kcal				726 kcal				739 kcal				759 kcal				718 kcal				706 kcal				689 kcal						
	たんぱく質	29.2 g				30.6 g				30.4 g				21.5 g				27.9 g				30.0 g				30.4 g				33.6 g				28.8 g				32.6 g				32.6 g						
	脂質	19.7 g				25.7 g				25.2 g				27.4 g				13.4 g				22.6 g																										

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 (はし)				○ごはん ○牛乳 ★さわらの西京焼き ○煮びたし ○すまし汁 ○昆布の佃煮 (はし)				○減量クロワッサン ○牛乳 ○きつねうどん ★大阪しろなのたいたん (はし)																																			
材料および使用量（g）	鯨肉(2cm角切)	65	●	米	105	■	(冷)うどん	126	■																																			
	土しょうが	1.04	▲	水	米の	1.5倍	(冷)油あげ(きざみ)	21	●																																			
	こい口しょうゆ	1.3					さとう	4.2	■																																			
	酒	1.3		さわら(西京漬60g)	1切	●	こい口しょうゆ	4.2																																				
	かたくり粉	9.1	■	クッキングシート			酒	1.05																																				
	なたね油(あげ油)	6.5	■				水	31.5																																				
	赤みそ	2.6	●	平天(スライス)	15.6	●	蒸しかまぼこ(いちょう切り)	9.1	●																																			
	トマトケチャップ	6.5		緑豆太もやし	52	▲	青ねぎ	7	▲																																			
	さとう	2.6	■	にんじん	9.1	▲	うす口しょうゆ	7																																				
	水	6.5		さとう	0.78	■	みりん	1.4																																				
キャベツ	45.5	▲	こい口しょうゆ	1.95		けずりぶし	3.92																																					
にんじん	6.5	▲	かつおぶし	1.3	●	だし昆布	1.12																																					
塩昆布	1.56	●	鶏肉(もも)	13	●	水	196																																					
たまねぎ			たまねぎ	39	▲	鶏肉油漬	19.5	●																																				
にんじん	20	▲	にんじん	9.1	▲	サラダ油	0.26	■																																				
米粉めん	10.4	■	湯葉	3.9	●	大阪しろな	26	▲																																				
チンゲン菜	15	▲	みつば	3.9	▲	はくさい	39	▲																																				
うす口しょうゆ	2.6		うす口しょうゆ	2.6		にんじん	13	▲																																				
酒	0.65		酒	0.65		こい口しょうゆ	1.95																																					
塩	0.65		塩	0.65		酒	1.3																																					
こしょう	0.013		けずりぶし	1.56		さとう	0.65	■																																				
けずりぶし	1.56		だし昆布	0.78		みりん	0.91																																					
だし昆布	0.78		水	156		粉かつお	0.13	●																																				
水	156		昆布の佃煮(8g)	1袋	●	水	0~13																																					
エネルギー	717	kcal		699	kcal		828	kcal																																				
たんぱく質	32.9	g		34.7	g		34.8	g																																				
脂質	20.9	g		16.8	g		41.6	g																																				
食塩相当量	3.7	g		2.7	g		4.1	g																																				

※今月のだいこんの一部は、高槻産大阪エコ農産物です。