

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	○ひじきごはん ○牛乳 ★肉だんごの照り焼きソース ○チンゲン菜のスープ	○ごはん ○牛乳 ★さばのよしる干し ○きんぴらごぼう ○じゃがいものみそ汁	○ミートドッグ(パン) ○牛乳 ○冬野菜のスープ ○デザートセレクト	○ごはん ○牛乳 ○豚肉とかぶのごまみそ煮 ★くきわかめのいため煮 ○のりかつおふりかけ	○減量クローワッサン ○牛乳 ○和風カレーうどん ★冬の焼き野菜	○ごはん ○牛乳 ○ピリカラ豚じゃが ★切干し大根の梅風味 ○昆布の佃煮	○パン ○牛乳 ★ポテトのピザソース焼き(チーズ入り) ○バジルパスタ ○白玉スープ ○メープルジャム	○麦ごはん ○牛乳 ○牛肉と魚のそぼろ ○豆腐のみそ汁	○ごはん ○牛乳 ○おでん<除> ★もやしの甘酢煮 ○のりの佃煮	○パン ○牛乳 ○メンチカツ(カレー風味)(ソース付) ★そえ野菜 ○じゃがいももちスープ	○麦ごはん ○牛乳 ○厚あげの梅みそいため ○たぬき汁
材料および使用量 (g)	(はし) 米 90 鶏肉(もも) 26 にんじん 9.1 ひじき 1.43 こいししょうゆ 6.5 さとう 1.3 みりん 1.3 塩 0.39 水 13 水(煮汁とも) 米の 1.5倍 肉だんご(豚) 65 たまねぎ 19.5 にんじん 6.5 サラダ油 0.26 さとう 1.04 みりん 4.42 こいししょうゆ 2.6 水 10.4 かたくり粉 0.78 たまねぎ 39 にんじん 9.1 発芽玄米麺 10.4 チンゲン菜 15 うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.52 こしょう 0.013 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水 143	(はし) 米 105 水 米の 1.5倍 さば(よしる干し60g) 1切 クッキングシート 豚肉 13 ささきがごぼう 32.5 にんじん 6.5 赤つきこんにやく 13 ごま油 0.39 さとう 1.755 こいししょうゆ 2.6 酒 0.65 水 0~13 白ごま 1.95 たまねぎ 26 にんじん 13 じゃがいも 26 えのきたけ(カット) 9.1 青ねぎ 6.5 赤みそ 8.45 白みそ 4.55 煮干し 2.34 だし昆布 0.78 水 143	(スプーン) 牛ひき肉 39 クッキングワイン 0.65 たまねぎ 52 にんじん 13 土しょうが 0.13 にんにく 0.13 サラダ油 0.39 レンズ豆(乾) 6.5 塩 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 トンカツソース 1.3 さとう 0.26 水 0~6.5 上新粉 2.6 水 10.4 豚肉 13 たまねぎ 26 にんじん 13 サラダ油 0.39 カリフラワー 10 はくさい 39 パセリ 0.65 塩 0.65 こしょう 0.039 うす口しょうゆ 2.6 ポークビヨン 3.9 水 156 低アレルゲンプリン(40g) 1個 ワッフル(20g) 1個 ぶどうゼリー(40g) 1個 737kcal 28.3g 24.6g 3.7g 769kcal 29.7g 27.8g 3.8g	(はし) 米 105 水 米の 1.5倍 豚肉 26 にんじん 26 たまねぎ 45.5 かぶ 39 (冷)絹厚あげ 52 しいたけ(干・カット) 0.65 さとう 2.6 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 フランソワソーセージ 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 オリーブ油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.013 ハム(スライス) 13 (冷)くきわかめ(細) 10.4 緑豆太もやし 39 にんじん 6.5 サラダ油 0.39 さとう 1.3 こいししょうゆ 1.95 酢 1.95 塩 0.26 のりかつおふりかけ(1.3g) 1袋	(はし) (冷)うどん 112 豚肉 32.5 サラダ油 0.26 たまねぎ 39 にんじん 19.5 青ねぎ 6.5 (冷)油あげ(さざみ) 5.2 カレー粉 1.04 こいししょうゆ 6.5 みりん 0.65 塩 0.65 けずりぶし 1.69 だし昆布 0.78 水 169 かたくり粉 1.43 フランソワソーセージ 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 オリーブ油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.013 ハム(スライス) 13 切干し大根 5.2 にんじん 13 緑豆太もやし 32.5 さとう 1.3 うす口しょうゆ 1.56 酒 0.52 梅肉 1.3 水 0~6.5 昆布の佃煮(8g) 1袋	(はし) 米 105 水 米の 1.5倍 豚肉 45 にんにく 0.13 土しょうが 0.39 たまねぎ 52 にんじん 26 じゃがいも 65 赤つきこんにやく 19.5 ごま油 0.39 紙カップ(150ml) 1枚 マカロニ(フジッリ) 13 塩 水の 0.65% たまねぎ 26 オリーブ油 0.39 塩 0.39 こしょう 0.013 バジルペースト 2.99 水 0~13 鶏肉(もも) 13 たまねぎ 26 にんじん 13 はくさい 26 しいたけ(干・カット) 0.65 (冷)白玉だんご 39 うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.026 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 メープルジャム(12g) 1袋	(はし) 米 90 米粒麦 米の 20% 水 米+麦の 1.55倍 牛ひき肉 39 かんばち(そぼろ) 13 土しょうが 0.65 たまねぎ 13 にんじん 13 切干し大根 1.95 (冷)粒コーン 13 サラダ油 0.39 さとう 2.6 酒 1.3 みりん 1.95 こいししょうゆ 6.5 水 0~13 (冷)とうふ 26 たまねぎ 26 にんじん 13 えのきたけ 9.1 青ねぎ 6.5 赤みそ 8.45 白みそ 5.85 煮干し 2.6 だし昆布 0.78 水 156	(はし) 米 105 水 米の 1.5倍 だいこん 65 にんじん 19.5 じゃがいも 26 こんにやく 26 (冷)絹厚あげ 26 一口ごぼう天 26 くうざら卵> 32.5 さとう 2.6 酒 0.65 塩 0.78 こいししょうゆ 5.85 けずりぶし 0.78 だし昆布 0.39 水 78 まぐろ油漬 13 にんじん 6.5 緑豆太もやし 52 さとう 1.3 酢 1.95 こいししょうゆ 1.95 のりの佃煮(10g) 1袋	(はし) メンチカツ(レバー入り・カレー風味)(70g) 1個 なたね油(あげ油) 7 中濃ソース(10g) 1袋 キャベツ 45 にんじん 4.5 たまねぎ 39 にんじん 13 しいたけ(干・カット) 0.65 青ねぎ 6.5 うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.013 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 にんじん 13 たまねぎ 26 平天(スライス) 19.5 こんにやく 13 チンゲン菜 10 土しょうが 0.39 うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.26 だし昆布 1.43 水 143 かたくり粉 0.78		
エネルギー	690 kcal	796 kcal	733kcal	713 kcal	824 kcal	708 kcal	779 kcal	732 kcal	714 kcal	774 kcal	670 kcal
たんぱく質	27.0 g	29.6 g	28.3g	29.6 g	36.6 g	29.6 g	25.6 g	28.5 g	28.7 g	25.6 g	29.7 g
脂質	18.5 g	26.9 g	23.9g	17.7 g	40.1 g	14.4 g	19.5 g	21.1 g	18.4 g	26.3 g	16.5 g
食塩相当量	3.5 g	2.1 g	3.7g	2.4 g	3.6 g	2.3 g	3.9 g	2.6 g	3.3 g	4.4 g	2.2 g

※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。
 <栄養三色>
 ■…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)

★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	11日(木)おでん
	<牛乳>を除去	19日(金)さといものポタージュ

