

令和7年4月分 学校給食献立表(中学校)

高槻市教育委員会

日付	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
献立名	○ごはん ○牛乳 ○ハッシュドポーク ★焼き野菜	○パン ○牛乳 ○コーンとアスパラガスのかきあげ ○じゃがいももちスープ	○ごはん ○牛乳 ★さわらの生姜醤油焼き ○たけのこのおかか煮 ○厚あげのみそ汁	○麦ごはん ○牛乳 ○豆腐と青菜のいためもの ○汁ビーフン	○パン ○牛乳 ○ニョッキのトマト煮 ★くわかめサラダ (柑橘ドレッシング付) ○スライスチーズ	○ツナひじきごはん ○牛乳 ○きんぴらごぼう ○白玉のみそ汁	○減量バターロール ○牛乳 ○ちゃんぽん ○わかさぎのカレー風味あげ	○麦ごはん ○牛乳 ○厚あげのオイスターケチャップ煮 ○ワントンスープ	○ごはん ○牛乳 ○さばの煮つけ ★煮びたし ○うどのみそ汁	○パン ○牛乳 ○鶏肉のからあげ ★そえ野菜 ○五目スープ	○豆ごはん ○牛乳 ○豚じゃが ★もやしのごま酢いため ○ベビーフィッシュ
	(スプーン)	(はし)	(はし)	(はし)	(スプーン)	(はし)	(はし)	(はし)	(はし)	(はし)	(はし)
材料および使用量(g)	米 110 水 米の 1.5倍 豚肉 39 クッキングワイン 0.65 たまねぎ 52 にんじん 26 マッシュルーム 6.5 サラダ油 0.39 トマトピューレ 21 ウスターソース 8.4 トマトケチャップ 7 さとう 1.4 塩 1.26 こしょう 0.042 上新粉 7 水 28 ポークビヨン 4.2 水 77 フランクソーセージ 19.5 じゃがいも 32.5 たまねぎ 26 にんじん 6.5 (冷)むき枝豆 13 オリーブ油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.013	(冷)粒コーン 19.5 ちくわ(スライス) 19.5 たまねぎ 26 グリーンアスパラガス 13 小麦粉 19.5 かたくり粉 2.6 塩 0.39 こしょう 0.039 水 6.5-13 なたね油(あげ油) 10.01 たまねぎ 39 にんじん 13 (冷)じゃがいももち 39 パセリ 0.65 うす口しょうゆ 2.6 塩 0.65 こしょう 0.013 1.56 けずりぶし 0.78 だし昆布 156 水	米 105 水 米の 1.5倍 さわら(生姜醤油漬60g) 1切 クッキングシート 豚肉 13 平天(スライス) 13 たけのこ水煮(乱切り) 26 にんじん 13 かつおぶし 1.3 サラダ油 0.39 さとう 1.56 こい口しょうゆ 3.25 みりん 0.65 酒 0.65 けずりぶし 0.26 だし昆布 0.13 水 26 (冷)絹厚あげ(小) 26 たまねぎ 26 にんじん 13 青ねぎ 6.5 わかめ(干) 0.26 赤みそ 8.45 白みそ 4.55 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水 143	米 85 米粒麦 米の 20% 水 米+麦の 1.55倍 (冷)とうふ 78 豚肉 19.5 土しょうが 0.65 にんじん 13 たまねぎ 39 しめじ 6.5 サラダ油 0.39 こまつな 10 さとう 1.3 塩 0.13 こい口しょうゆ 1.95 ポークビヨン 3.9 ごま油 0.65 かたくり粉 0.65 ベーコン(スライス) 13 ビーフン 9.1 たまねぎ 26 にんじん 6.5 青ねぎ 6.5 うす口しょうゆ 3.9 酒 0.65 塩 0.39 ポークビヨン 3.9 水 156	豚肉 13 たまねぎ 39 にんじん 19.5 マッシュルーム 6.5 サラダ油 0.39 (冷)粒コーン 13 (冷)ポテトニョッキ 39 トマトピューレ 13 トマトケチャップ 9.1 パセリ 0.65 塩 0.52 こしょう 0.039 さとう 0.65 こい口しょうゆ 1.95 ポークビヨン 3.9 水 123.5 鶏肉油漬 13 キャベツ 52 (冷)むき枝豆 13 (冷)くわかめ(細) 3.9 柑橘ドレッシング(10mℓ) 1袋 スライスチーズ(20g) 1枚	米 90 まぐろ油漬 19.5 ひじき 1.3 にんじん 13 (冷)むき枝豆 6.5 塩 0.13 うす口しょうゆ 6.5 酒 3.9 水 13 水(煮汁とも) 米の 1.5倍 豚肉 26 平天(スライス) 13 ささがきごぼう 39 にんじん 13 赤つきこんにやく 19.5 ごま油 0.39 さとう 2.6 こい口しょうゆ 3.9 酒 1.3 水 0-13 白ごま 2.6 たまねぎ 26 にんじん 13 (冷)白玉だんご 32.5 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	(冷)ちゃんぽん麺 82.5 豚肉 24 たまねぎ 30 にんじん 12 サラダ油 0.36 (冷)粒コーン 12 キャベツ 36 なたね油(スライス) 8.4 青ねぎ 6 土しょうが 0.36 うす口しょうゆ 7.2 塩 0.6 こしょう 0.036 ポークビヨン 3.6 水 156 わかさぎ(魚卵含む) 58.5 塩 0.26 酒 1.3 カレー粉 1.43 かたくり粉 7.28 なたね油(あげ油) 5.85	米 85 米粒麦 米の 20% 水 米+麦の 1.55倍 さば(角切) 78 土しょうが 1.82 酒 3.9 さとう 4.55 こい口しょうゆ 6.5 水 6.5 緑豆たもやし 52 にんじん 9.1 さとう 0.78 こい口しょうゆ 1.95 かつおぶし 1.3 うどん 6.5 たまねぎ 32.5 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 4.55 煮干し 2.34 だし昆布 0.78 水 143	鶏肉(もも15g) 78 塩 0.52 こしょう 0.026 酒 2.6 かたくり粉 11.7 なたね油(あげ油) 7.8 キャベツ 45.5 にんじん 6.5 塩昆布 1.56 たまねぎ 39 にんじん 13 たけのこ水煮(せん切り) 13 (冷)粒コーン 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(しいたけの戻し汁とも) 156	米 90 もち米 10 むきえんどう豆 12 塩 1.4 酒 1.4 水 米+もち米の 1.5倍 豚肉 45.5 たまねぎ 52 にんじん 26 じゃがいも 52 糸こんにやく 32.5 (冷)さいいんげん 6.5 サラダ油 0.39 さとう 1.95 酒 0.65 こい口しょうゆ 5.2 水 0-6.5 まぐろ油漬 19.5 緑豆たもやし 52 にんじん 13 ごま油 0.26 さとう 1.04 酢 1.56 こい口しょうゆ 2.6 ごま油 0.39 白ごま 1.3 ベビーフィッシュ(5g) 1袋	
エネルギー	762 kcal	766 kcal	727 kcal	690 kcal	775 kcal	707 kcal	727 kcal	721 kcal	740 kcal	728 kcal	706 kcal
たんぱく質	30.3 g	21.2 g	35.3 g	25.7 g	30.5 g	29.3 g	32.6 g	33.7 g	33.9 g	31.8 g	32.5 g
脂質	18.9 g	24.4 g	18.2 g	18.0 g	24.5 g	16.8 g	26.3 g	17.7 g	22.6 g	25.7 g	16.7 g
食塩相当量	2.8 g	3.6 g	2.4 g	2.3 g	4.4 g	3.5 g	3.9 g	2.8 g	2.5 g	3.7 g	3.0 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	なし
	<牛乳>を除去	なし

日付	25日(金)		28日(月)		30日(水)	
献立名	○減量パン ○牛乳 ○ソーススパゲッティ ★春の焼き野菜 (はし)		○ピラフ ○牛乳 ○豆乳コーンスープ ★新キャベツサラダ (イタリアンドレッシング付) ○みかんゼリー (スプーン)		○キーマカレー (麦ごはん) ○キーマカレー ○野菜スープ (スプーン)	
材料および使用量(g)	スパゲッティ(1/2カット)	45.5	米	90	米	90
	塩 水の	0.5%	鶏肉(もも)	26	米粒麦 米の	20%
	豚肉	26	たまねぎ	26	水 米+麦の	1.55倍
	キャベツ	52	にんじん	9.1	豚ひき肉	39
	たまねぎ	39	サラダ油	1.3	(冷)豚レバーチップ	13
	にんじん	13	(冷)むき枝豆	6.5	たまねぎ	39
	サラダ油	0.65	塩	1.56	にんじん	13
	ウスターソース	3.9	こしょう	0.039	サラダ油	0.39
	トンカツソース	15.6	ポークブイヨン	3.9	土しよが	0.13
	トマトケチャップ	3.9	水(煮汁とも) 米の	1.4倍	にんにく	0.13
塩	0.13	豚肉	19.5	レンズ豆(乾)	6.5	
こしょう	0.039	たまねぎ	39	トマトピューレ	15.6	
粉かつお	0.26	にんじん	9.1	塩	0.624	
フランクソース	19.5	サラダ油	0.39	こしょう	0.026	
じゃがいも	32.5	(冷)粒コーン	13	カレー粉	0.91	
たまねぎ	26	(冷)コーンペースト	32.5	ウスターソース	5.304	
グリーンアスパラガス	13	パセリ	0.65	トンカツソース	1.872	
オリーブ油	0.65	豆乳	19.5	チャツネ	0.78	
塩	0.26	塩	1.04	さとう	0.312	
こしょう	0.013	こしょう	0.039	上新粉	3.12	
		ポークブイヨン	3.9	水	12.48	
		水	130	ポークブイヨン	3.9	
		水		水	15.6	
		ハム(スライス)	13	たまねぎ	26	
		新キャベツ	58.5	にんじん	13	
		にんじん	9.1	じゃがいも	39	
		イタリアンドレッシング(8ml)	1袋	キャベツ	26	
		みかんゼリー(70g)	1個	パセリ	0.65	
				塩	0.65	
				こしょう	0.013	
				うす口しょうゆ	2.6	
				けずりぶし	1.56	
				だし昆布	0.78	
				水	156	
エネルギー	702 kcal		720 kcal		710 kcal	
たんぱく質	29.0 g		29.4 g		28.0 g	
脂質	21.0 g		17.5 g		16.8 g	
食塩相当量	2.8 g		3.8 g		2.3 g	

※今月のたまねぎの一部は、高槻産大阪エコ農産物です。