

令和8年2月分 学校給食献立表(中学校)

高槻市教育委員会

日付	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		9日(月)		10日(火)		12日(木)		13日(金)		16日(月)		17日(火)	
献立名	○中華おこわ ○牛乳 ○はるさめのいためもの ○白玉スープ		○ごはん ○牛乳 ○いわしのねぎおろしだれ ○こまつなのみそ汁 ○福豆		○減量パン ○牛乳 ○スパゲッティミートソース ★くわわかめサラダ (和風ドレッシング付) ○みかんゼリー		○ごはん ○牛乳 ○鶏ちゃん焼き ★もやしのごま酢いため		○あげパン ○牛乳 ○豚肉とニョッキのトマト煮 ★焼き野菜 ○角チーズ		○ごはん ○牛乳 ★さばの塩麹焼き ○キャベツのからしあえ ○だいこんのみそ汁		○ピラフ ○牛乳 ○キャロットポターージュ<除> ○こぼろサラダ(豆乳ソース付)		○ごはん ○牛乳 ○麻婆豆腐 ★もやしの甘酢煮		○パン ○牛乳 ○そらめ豆苗のかきあげ ○スープ ○ヨーグルト ○いちごジャム		○麦ごはん ○牛乳 ○さばのチョリム ★ナムル ○チンゲン菜のスープ		○ごはん ○牛乳 ○大根の中華そばろ煮 ○ワンドンスープ	
	(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)		(スプーン)	
材料および使用量 (g)	米	55	米	105	スパゲッティ(4cmカット)	45.5	米	105	減量パン	1本	米	105	米	90	米	105	(冷)粒コーン	13	米	85	米	105
	もち米	35	水 米の	1.5倍	塩 水の	0.5%	水 米の	1.5倍	グラニュー糖	2	水 米の	1.5倍	ウインナーソーセージ	19.5	水 米の	1.5倍	ハム(スライス)	13	米粒麦 米の	20%	水 米の	1.5倍
焼き豚	26	いわし(粉付・8~12g)	65	たまねぎ	65	鶏肉(もも10g)	58.5	さば(塩麹漬60g)	1切	にんじん	6.5	(冷)とうふ	104	にんじん	6.5	じゃがいも	19.5	さば(角切)	65	だいこん	96	
にんじん	13	なたね油(あげ油)	6.5	にんじん	26	にんにく	0.39	クッキングシート		たまねぎ	26	サラダ油	1.3	豚ひき肉	13	小麥粉	16.9	にんにく	0.52	たまねぎ	30	
たけのこ水煮(短冊)	13	こい口しょうゆ	4.55	パセリ	0.65	塩	0.13	豚肉(かたロース角切)	39	にんじん	19.5	(冷)むき枝豆	6.5	牛ひき肉	13	かたくり粉	2.6	土しょうが	0.65	にんじん	6	
しいたけ(干・カット)	0.65	みりん	1.95	トマトケチャップ	22.1	トーバンジャン	0.26	クッキングワイン	0.65	たまねぎ	52	塩	1.3	酒	0.65	さとう	3.25	こい口しょうゆ	4.55	にんにく	0.36	
こい口しょうゆ	5.2	さとう	1.95	ウスターソース	7.8	たまねぎ	26	たまねぎ	52	にんじん	19.5	こしょう	0.039	土しょうが	0.65	かたくり粉	2.6	こい口しょうゆ	4.55	にんにく	0.36	
みりん	1.3	大根おろし(冷蔵)	19.5	さとう	1.3	にんじん	13	にんじん	13	サラダ油	0.39	ポークブイヨン	3.9	にんにく	0.065	塩	0.39	コチジャン	1.04	青ねぎ	2.4	
塩	0.39	根深ねぎ	13	塩	0.39	キャベツ	45.5	キャベツ	45.5	パセリ	0.65	水(煮汁とも) 米の	1.4倍	こしょう	0.039	こしょう	0.039	さとう	3.25	トーバンジャン	0.12	
水(しいたけの戻し汁とも)	13	水	6.5	こしょう	0.039	(冷)絹厚あげ	39	塩	0.65	うす口しょうゆ	2.6	豚肉	19.5	青ねぎ	6.5	水	6.5	みりん	1.3	サラダ油	0.36	
水(煮汁とも)米+もち米の	1.4倍			水	0~6.5	サラダ油	0.39	こしょう	0.039	酢	2.6	たまねぎ	39	にんじん	26	なたね油(あげ油)	10.66	みりん	2.6	にら	6	
		豚肉	19.5	たまねぎ	39	にんじん	6.5	赤みそ	5.2	トマトケチャップ	6.5	にんじん	13	にんじん	13	サラダ油	0.39	水	6.5	さとう	1.08	
		たまねぎ	39	にんじん	6.5	こまつな	10	みりん	1.3	トマトジュース(食塩無添加)	19.5	じゃがいも	39	にんじん	13	こい口しょうゆ	3.9	酒	0.72	酒	0.72	
		にんじん	13	こまつな	10	青ねぎ	6.5	酒	1.3	ウスターソース	1.95	じゃがいも	39	サラダ油	0.39	さとう	0.65	たまねぎ	39	塩	0.36	
		キャベツ	39	青ねぎ	6.5	赤みそ	8.45	こい口しょうゆ	1.3	ポークブイヨン	3.9	サラダ油	0.39	こい口しょうゆ	3.9	さとう	0.65	にんじん	19.5	こしょう	0.024	
		緑豆はるさめ	11.7	赤みそ	8.45	(冷)粒コーン	13	みりん	1.3	水	104	パセリ	0.65	赤みそ	5.2	トーマンジャン	0.26	発芽玄米麵	10.4	こい口しょうゆ	1.8	
		サラダ油	0.65	白みそ	4.55	(冷)くわわかめ(細)	3.9	酒	1.3	ハム(スライス)	13	上新粉	5.2	トーマンジャン	0.26	水	0~6.5	青ねぎ	6.5	にんじん	6.5	
		塩	0.39	煮干し	2.34	和風ドレッシング(10ml)	1袋	こい口しょうゆ	1.3	緑豆太もやし	52	水	9.1	水	0.65	うす口しょうゆ	2.6	ごま油	0.26	ごま油	0.26	
		こしょう	0.039	だし昆布	0.78	みかんゼリー(70g)	1個	みりん	1.3	にんじん	13	(冷)大根葉	8.45	かたくり粉	0.65	酒	0.65	さとう	1.3	こい口しょうゆ	1.95	
		こい口しょうゆ	2.6	水	143			ごま油	0.26	にんじん	13	赤みそ	4.55	塩	1.3	塩	0.65	酢	1.95	酢	1.95	
		酒	1.3	福豆(10g)	1袋			さとう	1.04	ごま油	0.26	煮干し	2.34	こしょう	0.039	こしょう	0.039	白ごま	1.3	白ごま	1.3	
		オイスターソース	0.78					酢	1.56	にんじん	13	だし昆布	0.78	ポークブイヨン	3.9	鶏肉油漬	13	だし昆布	0.78	鶏肉(もも)	26	
		水	0~6.5					こい口しょうゆ	2.6	(冷)粒コーン	13	水	143	水	83.2	にんじん	6.5	水	156	たまねぎ	19.5	
		鶏肉(もも)	13					ごま油	0.39	(冷)むき枝豆	13			鶏肉油漬	13	にんじん	6.5	水	156	にんじん	6.5	
		たまねぎ	26					ごま油	0.39	オリーブ油	0.65			にんじん	6.5	ヨーグルト(70g)	1個	水	156	たまねぎ	3.9	
		にんじん	13					白ごま	1.3	塩	0.26			緑豆太もやし	52	いちごジャム(15g)	1袋	水	156	根深ねぎ	3.9	
		サラダ油	0.39							こしょう	0.013			酢	1.95			水	156	土しょうが	0.39	
		(冷)白玉だんご	32.5											こい口しょうゆ	1.95			水	156	ワンタン	9.1	
		青ねぎ	6.5											こい口しょうゆ	1.95			水	156	うす口しょうゆ	3.9	
		うす口しょうゆ	2.6											こい口しょうゆ	1.95			水	156	塩	0.65	
		酒	0.65											こい口しょうゆ	1.95			水	156	こしょう	0.039	
		塩	0.52											こい口しょうゆ	1.95			水	156	ポークブイヨン	3.9	
		こしょう	0.039											こい口しょうゆ	1.95			水	156	水	156	
		けずりぶし	1.43											こい口しょうゆ	1.95			水	156			
		だし昆布	0.78											こい口しょうゆ	1.95			水	156			
		水	143											こい口しょうゆ	1.95			水	156			
エネルギー	690 kcal	798 kcal	803 kcal	708 kcal	749 kcal	759 kcal	716 kcal	713 kcal	862 kcal	783 kcal	694 kcal											
たんぱく質	26.6 g	31.4 g	28.3 g	33.6 g	30.4 g	27.5 g	28.9 g	27.5 g	25.6 g	31.9 g	28.6 g											
脂質	14.8 g	26.4 g	25.1 g	18.6 g	36.2 g	25.9 g	19.9 g	20.4 g	29.8 g	29.8 g	18.1 g											
食塩相当量	3.5 g	2.1 g	3.3 g	1.8 g	3.4 g	2.5 g	3.9 g	1.7 g	3.3 g	2.4 g	2.5 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	24日(火)油麩井
	<うずら卵>を除去	19日(木)おでん
	<牛乳>を除去	10日(火)キャロットポターージュ

