

令和8年3月分 学校給食献立表(小学校)

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)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		16日(月)									
献立名	○ごはん ○牛乳 ○豚キムチ ○はるさめスープ		○炊き込み五目ずし ○牛乳 ○鶏肉の煮物 ○すまし汁 ○ひなあられ		○アップルパン ○牛乳 ○菜の花のかきあげ ○野菜スープ		○麦ごはん ○牛乳 ○さばのソース煮 ★煮びたし ○豆乳入りかす汁		○パン ○牛乳 ○チキンカレー ○野菜のソテー		○ごはん ○牛乳 ○肉豆腐 ○かき卵汁<除> ○昆布の佃煮		○減量バターロール ○牛乳 ○担々麺 ○わかさぎの黒酢だれ		○ごはん ○牛乳 ○豚肉と大豆の中華煮 ○かぶのスープ		○ごはん ○牛乳 ○チャブチェ ○豆腐チゲ		○パン ○牛乳 ○ハッシュドポーク ○コロコロソテー		○山菜ごはん ○牛乳 ★さばの梅塩麹焼き ○ひじきのいため煮 ○はくさいのみそ汁									
	(はし)		(はし)		(はし)		(はし)		(スプーン)		(はし)		(はし)		(はし)		(はし)		(スプーン)		(はし)									
材料および使用量(3・4年生量)(g)	米 1・2年生 75 ■ 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍		米 1・2年生 55 ■ 3・4年生 65 ■ 5・6年生 75 ■ 上乾ちりめん 3 ● にんじん 7 ▲		(冷)粒コーン 10 ▲ ハム(スライス) 10 ● たまねぎ 20 ▲ 菜の花 5 ▲ にんじん 7 ▲ 小麦粉 13 ■ かたくり粉 2 ■ 塩 0.4 水 5~10 たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ じゃがいも 30 ■ キャベツ 20 ▲ パセリ 0.5 ▲ 塩 0.5 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 2 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120		米 1・2年生 60 ■ 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ 米粒麦 米の 20% 水 米+麦の 1.45倍		鶏肉(もも10g) 35 ● にんにく 0.1 ▲ 土しょうが 0.1 ▲ クッキングワイン 0.5 たまねぎ 40 ▲ にんじん 20 ▲ サラダ油 0.5 ひよこ豆(ドライパック) 7 塩 0.9 こしょう 0.03 カレー粉 0.8 トマトケチャップ 1.7 ウスターソース 2.2 トンカツソース 2.2 チャツネ 40 ▲ にんじん 10 ▲ はくさい 40 ▲ 平天(スライス) 7 ● さとう 0.6 ■ こい口しょうゆ 1.5 かつおぶし 1 ● 豚肉 10 ● だいこん 15 ▲ たまねぎ 10 ▲ にんじん 5 ▲ キャベツ 5 ▲ (冷)粒コーン 10 ● 青ねぎ 5 ▲ 酒かす 4 豆乳 10 ● うす口しょうゆ 0.8 塩 0.3 赤みそ 3.5 ● 白みそ 2 ● けずりぶし 1 だし昆布 0.5 水 100		米 1・2年生 75 ■ 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍		(冷)ちゃんぽん麺 55 ■ 豚ひき肉 15 ● にんにく 0.1 ▲ 土しょうが 0.2 ▲ 根深ねぎ 3 ごま油 0.3 にんじん 15 ▲ キャベツ 35 ▲ チンゲン菜 10 ▲ うす口しょうゆ 1 赤みそ 8 ● しいたけ(干・カット) 0.1 さとう 0.2 みりん 1 酒 1 わかさぎ(魚卵含む) 45 ● 酒 1 かたくり粉 5.6 ■ なたね油(あげ油) 4.5 ■ にんじん 5 ▲ たまねぎ 15 ▲ みつば 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 水 120 かたくり粉 0.65 ■ 昆布の佃煮(8g) 1袋 ●		米 1・2年生 75 ■ 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍		豚肉(かたろース肉切) 25 ● 土しょうが 0.3 ▲ しいたけの水煮(短冊) 15 ▲ にんじん 10 ▲ ごま油 0.3 青ねぎ 3 ▲ ごま油 0.2 さとう 2 みりん 0.5 酒 1 ベーコン(スライス) 7 ● たまねぎ 15 ▲ かぶ 20 ▲ はるさめ 2 ごまつな 5 ▲ 塩 0.3 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 3 ポークブイヨン 3 水 120		米 1・2年生 75 ■ 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍		牛ひき肉 0.21 こしょう 0.15 土しょうが 0.01 こい口しょうゆ 0.4 酒 0.3 たまねぎ 10 ▲ にんじん 10 ▲ にら 3 ▲ キャベツ 30 ▲ 緑豆はるさめ 10 ■ ごま油 0.5 さとう 0.6 こい口しょうゆ 3.5 酢 0.6 白ごま 2 ■ 水 0~5 豚肉 10 ● (冷)とうふ 30 ● たまねぎ 15 ▲ 白菜キムチ 12 ▲ うす口しょうゆ 7 ▲ チンゲン菜 10 ▲ 塩 0.2 3 ● コチジャン 0.8 けずりぶし 0.9 だし昆布 0.5 90		豚肉 30 ● クッキングワイン 0.5 たまねぎ 40 ▲ にんじん 30 ▲ マッシュルーム 5 サラダ油 0.3 ■ トマトビュレ 0.13 ウスターソース 6 トマトケチャップ 5 さとう 1 ■ 塩 0.7 こしょう 0.03 上新粉 5 ■ 水 20 ポークブイヨン 3 水 55 フランクソーセージ(冷)粒コーン 10 ● ひじき 15 ▲ たまねぎ 20 ▲ にんじん 20 ▲ (冷)むき枝豆 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ 塩 0.2 こしょう 0.01		さば(梅塩麹漬50g) クッキングシート 1切 ●		ちくわ(スライス) 5 ● ひじき 2 ● にんじん 10 ▲ (冷)さやいんげん 5 ▲ サラダ油 0.3 ■ さとう 1.5 みりん 0.5 こい口しょうゆ 2 酒 0.5 5~10		はくさい 20 ▲ たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ 青ねぎ 5 ▲ 赤みそ 6.5 ● 白みそ 3.5 ● 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110	
	エネルギー 540 kcal		エネルギー 555 kcal		エネルギー 621 kcal		エネルギー 699 kcal		エネルギー 551 kcal		エネルギー 600 kcal		エネルギー 623 kcal		エネルギー 583 kcal		エネルギー 593 kcal		エネルギー 575 kcal		エネルギー 620 kcal									
	たんぱく質 24.3 g		たんぱく質 26.1 g		たんぱく質 17.3 g		たんぱく質 29.8 g		たんぱく質 23.4 g		たんぱく質 27.2 g		たんぱく質 26.2 g		たんぱく質 22.7 g		たんぱく質 21.8 g		たんぱく質 24.6 g		たんぱく質 26.6 g									
	脂質 12.6 g		脂質 14.5 g		脂質 20.8 g		脂質 27.3 g		脂質 17.9 g		脂質 17.0 g		脂質 25.7 g		脂質 17.9 g		脂質 16.6 g		脂質 18.4 g		脂質 23.6 g									
	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 3.0 g		食塩相当量 2.7 g		食塩相当量 2.1 g		食塩相当量 3.0 g		食塩相当量 2.4 g		食塩相当量 2.7 g		食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 3.0 g		食塩相当量 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になる食品)、●…赤色(主に体をつくるもとになる食品)、▲…緑色(主に体の調子を整えるもとになる食品)

★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	9日(月)かき卵汁
	<うずら卵>を除去	なし
	<牛乳>を除去	23日(月)ポターージュ

日付	17日(火)			19日(木)			23日(月)																																																							
献立名	○赤飯 ○牛乳 ○鶏肉のからあげ ★そえ野菜 ○けんちん汁 (はし)			○パン ○牛乳 ○鮭フライ(ソース付) ★そえ野菜 ○白玉スープ (はし)			○カレーピラフ ○牛乳 ○ポタージュ<除> ★ツナサラダ (フレンチドレッシング付) ○低アレルゲンプリン (スプーン)																																																							
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	米 〔1・2年生 3・4年生 5・6年生〕 もち米 〔1・2年生 3・4年生 5・6年生〕 酒 塩 あずき(乾) 水 米+もち米の	30	■	鶏肉(もも15g) 塩 こしょう 酒 かたくり粉 なたね油(あげ油)	1切	●	米 〔1・2年生 3・4年生 5年生〕 ウインナーソーセージ たまねぎ にんじん (冷)グリーンピース サラダ油 塩 こしょう カレー粉 ポークブイヨン 水(煮汁とも) 米の	60	■																																																					
		35	■		0.3	70		■	10																					●	20	▲	15	▲	5	▲	1	■	0.9	0.03	0.6	3	1.3倍																			
		40	■		0.02	80		■	20																					▲	15	▲	5	▲	1	■	0.9	0.03	0.6	3	1.3倍																					
		35	■		1	10		●	20																					▲	15	▲	5	▲	1	■	0.9	0.03	0.6	3	1.3倍																					
		40	■		8	20		▲	15																					▲	5	▲	1	■	0.9	0.03	0.6	3	1.3倍																							
		45	■		12	15		▲	5																					▲	1	■	0.9	0.03	0.6	3	1.3倍																									
		1	■		12	5		▲	1																					■	0.9	0.03	0.6	3	1.3倍																											
		1	■		6	1		■	0.9																					0.03	0.6	3	1.3倍																													
		7	■		1袋	0.9		0.03	0.6																					3	1.3倍																															
		1.2倍																																																												
	鶏肉(もも15g) 塩 こしょう 酒 かたくり粉 なたね油(あげ油)	60	●	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん しいたけ(千・カット) (冷)白玉だんご 青ねぎ うす口しょうゆ 酒 塩 こしょう けずりぶし だし昆布 水(しいたけの戻し汁とも)	30	▲	豚肉 たまねぎ にんじん サラダ油 じゃがいも パセリ 上新粉 水 <牛乳> 塩 こしょう ポークブイヨン 水 まぐろ油漬 キャベツ (冷)粒コーン にんじん フレンチドレッシング(10ml) 低アレルゲンプリン(40g)	10	●																																																					
		0.4			3	▲		35	▲																					15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■
		0.02			25	▲		15	▲																					15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■
		2			10	▲		0.5	▲																					15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■
		9	■		25	■		15	▲																					15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■
		6	■		5	▲		25	■																					15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■
					5	▲		25	■																					15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■
					2			25	■																					15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■
					2			25	■																					15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■
					2			25	■																					15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■
					2			25	■																					15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25	■	15	▲	0.3	■	30	■	0.5	▲	4	■	16		40	●	1		0.03	3		64		10	●	30	▲	5	▲	15	▲	1袋	■	1個	■																								
		2		25																																																										