

# 令和8年3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)			11日(水)			12日(木)			16日(月)			17日(火)		
献立名	〇ごはん 〇牛乳 〇豚キムチ 〇はるさめスープ 〇角チーズ			〇炊き込み五目ずし 〇牛乳 〇鶏肉の煮物 〇すまし汁 〇ひなあられ			〇アップルパン 〇牛乳 〇菜の花のかきあげ 〇野菜スープ			〇麦ごはん 〇牛乳 〇さばのソース煮 ★煮びたし 〇豆乳入りかす汁			〇パン 〇牛乳 〇チキンカレー 〇野菜のソテー			〇ごはん 〇牛乳 〇肉豆腐 〇かき卵汁<除> 〇昆布の佃煮			〇減量クロワッサン 〇牛乳 〇担々麺 〇わかさぎの黒酢だれ			〇ごはん 〇牛乳 〇豚肉と大豆の中華煮 〇かぶのスープ			〇ごはん 〇牛乳 〇チャブチェ 〇豆腐チゲ			〇山菜ごはん 〇牛乳 ★さばの梅塩麹焼き 〇ひじきのいため煮 〇はくさいのみそ汁			〇ごはん 〇牛乳 〇鶏肉のからあげ ★そえ野菜 〇けんちん汁		
	(はし)			(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	105	■	米	85	■	(冷)粒コーン	13	▲	米	85	■	鶏肉(もも10g)	45.5	●	米	105	■	(冷)ちゃんぽん麺	82.5	■	米	105	■	米	105	■	米	72	■	米	105	■
	水	1.5倍		上乾ちりめん にんじん	3.9 9.1	● ▲	ハム(スライス) たまねぎ	13 26	● ▲	米粒麦	20%	■	にんにく	0.13	▲	水	1.5倍		豚ひき肉	19.5	●	水	1.5倍		水	1.5倍	もち米	25%	■	水	1.5倍		
	豚肉	42	■	きざみかんびょう(乾)	0.52	▲	菜の花	6.5	▲	クッキングワイン	0.65	■	土しろうが	0.13	▲				にんにく	0.13	▲						鶏肉(もも)	26	●				
	キャベツ	56	▲	しいたけ(千・カット)	0.65	▲	にんじん	9.1	▲	たまねぎ	52	▲	牛肉	42	●	土しろうが	0.39	▲	根菜ねぎ	0.26	▲	豚肉(かたろース角切)	32.5	●	牛ひき肉	26	●	ぜんまい(水煮)	9.1	▲	鶏肉(もも15g)	78	●
	たまねぎ	42	▲	(冷)むき枝豆	6.5	▲	小麦粉	16.9	■	土しろうが	1.3	▲	根菜ねぎ	6.5	▲	根菜ねぎ	6.5	▲	ごま油	0.39	■	ごま油	0.39	■	土しろうが	0.13	▲	土しろうが	10.4	▲	塩	0.52	
	にんじん	11.2	▲	うす口しょうゆ	3.51	■	かたくり粉	2.6	■	ウスターソース	4.94	▲	サラダ油	0.65	■	にんじん	19.5	▲	にんじん	19.5	▲	ごま油	0.39	■	にんじん	0.52	▲	うす口しょうゆ	7.8	▲	酒	2.6	
	白菜キムチ	21	▲	さとう	4.68	■	塩	0.5	■	さとう	4.94	▲	ひよこ豆(ドライパック)	9.1	■	にんじん	13	▲	キャベツ	45.5	▲	ごま油	0.39	■	酒	0.39	■	酒	1.04	■	かたくり粉	11.7	■
	サラダ油	0.42	■	塩	0.702	■	水	6.5-13	■	こい口しょうゆ	3.64	■	塩	1.17	■	赤つきこんにやく	15	■	チンゲン菜	10	▲	うす口しょうゆ	1.3	■	青ねぎ	3.9	▲	にんじん	1.3	■	なたね油(あげ油)	7.8	■
	こい口しょうゆ	3.78	■	水(しいたけの戻し汁とも)	11.7	■	なたね油(あげ油)	8.71	■	酒	2.6	■	こしょう	0.039	■	しいたけ(千・カット)	0.65	▲	うす口しょうゆ	1.3	■	赤みそ	10.4	■	にら	3.9	■	キャベツ	39	■	緑豆太もやし	45.5	▲
	鶏肉(もも)	20	●	酢	1.55倍		たまねぎ	39	▲	はくさい	52	▲	トマトケチャップ	2.21	■	しめじ	13	▲	トーバンジャン	0.13	■	塩	0.13	■	みりん	0.65	■	緑豆はるさめ	13	■	にんじん	6.5	▲
	たまねぎ	19.5	▲	水(酢+煮汁とも) 米の	1.55倍		にんじん	13	▲	にんじん	13	▲	ウスターソース	2.86	■	(冷)とうふ(大)	78	●	塩	0.13	■	ごま油	0.26	■	酒	1.3	■	ごま油	0.65	■	塩昆布	1.56	●
	にんじん	9.1	▲	鶏肉(もも10g)	45.5	●	じゃがいも	39	■	平天(スライス)	9.1	●	トンカツソース	2.86	■	こい口しょうゆ	6.5	■	ごま油	0.26	■	ごま(ねり)	3.25	■	こい口しょうゆ	4.55	■	白ごま	2.6	■	にんじん	19.5	▲
	サラダ油	0.39	■	たまねぎ	39	▲	キャベツ	26	▲	さとう	0.78	■	チャツネ	1.95	■	さとう	1.3	■	ボークブイヨン	7.8	■	わかさぎ(魚卵含む)	58.5	■	たまねぎ	19.5	▲	白ごま	2.6	■	にんじん	13	▲
	はるさめ	3.9	■	にんじん	18.2	▲	パセリ	0.65	▲	こい口しょうゆ	1.95	■	さとう	0.26	■	みりん	1.3	■	水	169		かたくり粉	7.28	■	かぶ	26	▲	豚肉	19.5	●	さとう	1.95	■
	チンゲン菜	10	▲	サラダ油	0.39	■	塩	0.65	■	上新粉	7.8	■	ボークブイヨン	3.9	■	酒	1.3	■	水	13-26		なたね油(あげ油)	5.85	■	はるさめ	6.5	▲	鶏肉	39	●	みりん	0.65	■
	土しろうが	0.39	■	(冷)絹厚あげ	58	●	こしょう	0.013	■	かつおぶし	1.3	●	水	31.2	■	<卵>	26	●	酒	1.3	■	たまねぎ	19.5	▲	かぶ	26	▲	(冷)とうふ	39	●	酒	0.65	■
	うす口しょうゆ	2.6	■	土しろうが	0.13	▲	うす口しょうゆ	2.6	■				水	98.8	■	たまねぎ	32.5	▲	かたくり粉	7.28	■	かぶ	26	▲	はるさめ	6.5	▲	鶏肉	19.5	●	さとう	1.95	■
	酒	0.65	■	酒	0.65	■	だし昆布	0.78	■	豚肉	13	●	ボークブイヨン	3.9	■	にんじん	9.1	▲	なたね油(あげ油)	5.85	■	ごまつな	6.5	▲	塩	0.39	■	たまねぎ	19.5	▲	みりん	0.65	■
	塩	0.52	■	さとう	1.56	■	水	156		だいこん	19.5	▲	水	98.8	■	みつば	3.9	▲	ななめ油(あげ油)	5.85	■	ごまつな	6.5	▲	塩	0.39	■	白菜キムチ	20	▲	かまぼこ(梅)	10.4	●
	こしょう	0.039	■	こい口しょうゆ	5.2	■	にんじん	6.5	▲	たまねぎ	13	▲	ベーコン(スライス)	15	●	うす口しょうゆ	2.6	■	たまねぎ	19.5	▲	ごまつな	6.5	▲	塩	0.39	■	うす口しょうゆ	2.6	■	青ねぎ	6.5	▲
	けずりぶし	1.43	■	みりん	1.3	■	青ねぎ	6.5	▲	酒かす	5.2	▲	キャベツ	52	▲	酒	0.65	■	にんじん	9.1	▲	ごまつな	6.5	▲	塩	0.39	■	うす口しょうゆ	2.6	■	だし昆布	0.78	■
だし昆布	0.78	■	水	0-6.5	■	酒かす	5.2	▲	豆乳	13	●	(冷)粒コーン	13	▲	塩	0.2	■	黒酢	3.25	■	さとう	3.9	■	ボークブイヨン	3.9	■	水	156		水	143	■	
水	143		たまねぎ	26	▲	えのきたけ	9.1	▲	うす口しょうゆ	1.04	■	塩	0.2	■	けずりぶし	1.56	■	こい口しょうゆ	2.6	■	かたくり粉	0.845	■	昆布の佃煮(8g)	1袋	●	塩	0.39	■	ごま油	0.39	■	
角チーズ(15g)	1個	●	にんじん	9.1	▲	かまぼこ(梅)	10.4	●	塩	0.39	■	赤みそ	4.55	●	水	156		かたくり粉	0.845	■						うす口しょうゆ	2.6	■	はくさい	26	▲		
			えのきたけ	9.1	▲	青ねぎ	6.5	▲	うす口しょうゆ	1.04	■	塩	0.2	■	けずりぶし	1.56	■	こい口しょうゆ	2.6	■						酒	0.65	■	たまねぎ	19.5	▲		
			青ねぎ	6.5	▲	うす口しょうゆ	2.6	■	酒	0.65	■	白みそ	2.6	●	けずりぶし	1.3	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	にんじん	13	▲		
			酒	0.65	■	塩	0.65	■	赤みそ	4.55	●	白みそ	2.6	●	けずりぶし	1.3	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	青ねぎ	6.5	▲		
			塩	0.65	■	けずりぶし	1.56	■	白みそ	2.6	●	白みそ	2.6	●	けずりぶし	1.3	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
			けずりぶし	1.56	■	だし昆布	0.78	■	白みそ	2.6	●	白みそ	2.6	●	けずりぶし	1.3	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
			だし昆布	0.78	■	水	156		煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
			水	156		水	156		煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
			ひなあられ(10g)	1袋	■				煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	煮干し	2.34	■	だし昆布	0.65	■						酒	0.65	■	赤みそ	8.45	●		
									煮干し	2.34	■	煮干し	2.34</																				

※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・うずらう卵・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
	<うずらう卵>を除去 なし
	<牛乳>を除去 23日(月)ポタージュ

日付	18日(水)			19日(木)			23日(月)														
献立名	○パン ○牛乳 ○ハッシュドビーフ ○ココロソデー ○ヨーグルト			○パン ○牛乳 ○鮭フライ(ソース付) ★そえ野菜 ○白玉スープ			○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)			(はし)			(スプーン)														
材料および使用量 (g)	牛肉	39	●	鮭(50g)	1切	●	米	90	■												
	クッキングワイン	0.65		塩	0.375		ワインナーソーセージ	13	●												
	たまねぎ	52	▲	こしょう	0.025		たまねぎ	26	▲												
	にんじん	39	▲	酒	1.25		にんじん	19.5	▲												
	マッシュルーム	6.5	▲	小麦粉	10	■	(冷)グリーンピース	6.5	▲												
	サラダ油	0.39	■	水	15		サラダ油	1.3	■												
	トマトピューレ	21	▲	パン粉	15	■	塩	1.17													
	ウスターソース	8.4		なたね油(あげ油)	7.5	■	こしょう	0.039													
	トマトケチャップ	7		中濃ソース(10g)	1袋		カレー粉	0.78													
	さとう	1.4	■				ポークビヨン	3.9													
	塩	0.98		キャベツ	45	▲	水(煮汁とも) 米の	1.4倍													
	こしょう	0.042		にんじん	4.5	▲															
	上新粉	7	■				豚肉	13	●												
	水	28		たまねぎ	32.5	▲	たまねぎ	45.5	▲												
	ポークビヨン	4.2		にんじん	13	▲	にんじん	19.5	▲												
	水	77		しいたけ(千・カット)	0.65	▲	サラダ油	0.39	■												
				(冷)白玉だんご	32.5	■	じゃがいも	39	■												
	フランクソーセージ	19.5	●	青ねぎ	6.5	▲	パセリ	0.65	▲												
	(冷)粒コーン	19.5	▲	うす口しょうゆ	2.6		上新粉	5.2	■												
	たまねぎ	26	▲	酒	0.65		水	20.8													
	にんじん	13	▲	塩	0.65		<牛乳>	52	●												
	(冷)むき枝豆	13	▲	こしょう	0.013		塩	1.3													
	サラダ油	0.39	■	けずりぶし	1.56		こしょう	0.039													
	塩	0.26		だし昆布	0.78		ポークビヨン	3.9													
	こしょう	0.013		水(しいたけの戻し汁とも)	156		水	83.2													
	ヨーグルト(70g)	1個	●				まぐろ油漬	13	●												
							キャベツ	39	▲												
							(冷)粒コーン	6.5	▲												
							にんじん	19.5	▲												
							フレンチドレッシング(10ml)	1袋	■												
エネルギー	807	kcal		799	kcal		760	kcal													
たんぱく質	33.0	g		31.2	g		26.3	g													
脂質	27.7	g		24.9	g		23.3	g													
食塩相当量	4.0	g		3.8	g		3.5	g													