令和8年5月分　学校給食献立表（中学校）

高槻市教育委員会
Takatsuki City Board of Education

日付	1日(金)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)
献立名	○減量ごはん ○牛乳 ○鶏肉の煮物 ○すまし汁 ○かしわもち	○ごはん ○牛乳 ★ハンバーグおろしだれ ○コーンソテー ○えのきたけのみそ汁 ○ひじきふりかけ	○パン ○牛乳 ○かつおのチリソース ★そえ野菜 ○チンゲン菜のスープ	○豚キムチごはん ○牛乳 ○チャプチェ ○白玉スープ	○ごはん ○牛乳 ★鮭の塩麹焼き ○たけのこのおかか煮 ○厚あげのみそ汁	○減量バターロール ○牛乳 ○スパゲッティトマトソース ★くき付きわかめサラダ (減塩和風ドレッシング付) ○みかんゼリー	○ごはん ○牛乳 ○豚そぼろ ○すまし汁	○パン ○牛乳 ○ハムカツ ★キャベツのしそひじきあえ ○五目スープ	○カレー (麦ごはん) ○牛乳 ★白いんげんサラダ (フレンチドレッシング付)	○ごはん ○牛乳 ○さばの煮つけ ★煮びたし ○わかめのみそ汁	○パン ○牛乳 ○クリーム煮<除> ○コロコロソテー ○メープルジャム
材料および使用量（ｇ）	米 90 1.5倍 ■ 水 米の 鶏肉(もも10g) 52 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 19.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ (冷)絹厚あげ 39 ● (冷)さやいんげん 6.5 ▲ 土しょうが 0.13 ▲ 酒 0.65 さとう 1.56 ■ こい口しょうゆ 5.2 みりん 1.3 水 0~6.5 たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ ふ(汁物用) 2.6 ■ わかめ(干) 0.26 ● うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.52 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水 143 かしわもち(50g) 1個 ■	米 105 1.5倍 ■ 水 米の ハンバーグ(80g) 1個 ● クッキングシート こい口しょうゆ 5.2 みりん 2.6 さとう 2.6 ■ 大根おろし(冷蔵) 26 ▲ かたくり粉 0.169 ■ (冷)粒コーン 26 ▲ たまねぎ 26 ▲ サラダ油 0.26 ■ 塩 0.13 こしょう 0.013 たまねぎ 39 ▲ 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 ひじきふりかけ(2g) 1袋 ●	かつお(角切) 65 ● 土しょうが 0.26 ▲ こい口しょうゆ 0.65 酒 1.3 かたくり粉 9.1 ■ なたね油(あげ油) 6.5 ■ たまねぎ 13 ▲ 土しょうが 0.52 ▲ にんにく 0.26 ▲ サラダ油 0.13 ■ 酒 1.95 さとう 1.56 ■ こい口しょうゆ 0.52 トーバンジャン 0.065 トマトケチャップ 6.5 酢 0.78 水 9.1 かたくり粉 0.26 ■ 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 19.5 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ しいたけ(干・カット) 0.65 ▲ チンゲン菜 15 ▲ 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 ■ 豚肉 26 ● サラダ油 0.26 ■ 白菜キムチ 32.5 ▲ こい口しょうゆ 7.15 酒 2.6 水(煮汁とも) 米の 1.5倍 牛肉 26 ● こしょう 0.013 土しょうが 0.13 ▲ こい口しょうゆ 0.52 酒 0.39 たまねぎ 13 ▲ にんじん 9.1 ▲ にら 3.9 ▲ キャベツ 39 ▲ 緑豆はるさめ 13 ■ ごま油 0.65 ■ さとう 0.78 ■ こい口しょうゆ 4.55 酢 0.78 白ごま 1.3 ■ 水 0~6.5 たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 9.1 ▲ (冷)白玉だんご 32.5 ■ 青ねぎ 6.5 ▲ しいたけ(干・カット) 0.65 ▲ 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 105 1.5倍 ■ 水 米の 鮭(塩麹漬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 ▲ 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	スパゲッティ(4cmカット) 45.5 ■ 塩 水の 0.5% セロリ 0.65 ▲ 豚肉 19.5 ● たまねぎ 52 ▲ にんじん 19.5 ▲ サラダ油 0.65 ■ パセリ 0.65 ▲ クッキングワイン 1.3 ウスターソース 3.9 トマトケチャップ 26 トマトピューレ 19.5 ▲ さとう 0.26 ■ 塩 0.26 こしょう 0.039 まぐろ油漬 13 ● (冷)くき付きわかめ 6.5 ● キャベツ 52 ▲ にんじん 6.5 ▲ 減塩和風ドレッシング(8ml) 1袋 ■ みかんゼリー(70g) 1個 ■	米 110 1.5倍 ■ 水 米の 豚ひき肉 52 ● 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 ▲ (冷)さやいんげん 6.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ さとう 2.6 ■ 酒 1.3 みりん 1.95 こい口しょうゆ 6.5 たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ えのきたけ 9.1 ▲ 発芽玄米麺 9.1 ■ 青ねぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 3.25 酒 0.65 塩 0.65 けずりぶし 1.69 だし昆布 0.91 水 169	ハム(ポロニア40g) 1切 ● 小麦粉 8 ■ 水 12 パン粉 12 ■ なたね油(あげ油) 6 ■ キャベツ 45.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ しそひじき 3.9 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 19.5 ▲ 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) 0.52 ▲ 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 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米＋麦の 1.55倍 牛肉 39 ● 土しょうが 0.13 ▲ にんにく 0.13 ▲ クッキングワイン 0.65 たまねぎ 65 ▲ にんじん 26 ▲ サラダ油 0.39 ■ じゃがいも 52 ■ 塩 1.4 こしょう 0.042 カレー粉 1.4 トマトケチャップ 2.24 ウスターソース 2.52 トンカツソース 3.36 チャツネ 2.24 さとう 0.28 ■ こい口しょうゆ 0.98 上新粉 7.7 ■ 水 30.8 ポークブイヨン 4.2 水 95.2 ハム(スライス) 13 ● キャベツ 52 ▲ にんじん 3.9 ▲ 白いんげん豆(ドライパック) 9.1 ■ フレンチドレッシング(10ml) 1袋 ■	米 105 1.5倍 ■ 水 米の 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 緑豆太もやし 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 ● (冷)とうふ 26 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 9.1 ▲ わかめ(干) 0.52 ● 赤みそ 8.45 ● 白みそ 4.55 ● 煮干し 2.34 だし昆布 0.78 水 143	豚肉 26 ● たまねぎ 52 ▲ にんじん 19.5 ▲ マッシュルーム 6.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ じゃがいも 52 ■ パセリ 0.65 ▲ 上新粉 3.9 ■ 水 15.6 <牛乳> 52 ● 塩 1.04 こしょう 0.039 ポークブイヨン 3.9 水 52 フランクソーセージ 19.5 ● (冷)粒コーン 19.5 ▲ たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ (冷)むき枝豆 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ 塩 0.26 こしょう 0.013 メープルジャム(12g) 1袋 ■
エネルギー	750 kcal	744 kcal	711 kcal	690 kcal	701 kcal	774 kcal	704 kcal	735 kcal	759 kcal	814 kcal	743 kcal
たんぱく質	30.7 g	26.3 g	33.8 g	27.6 g	36.8 g	27.2 g	25.2 g	25.0 g	28.6 g	32.1 g	29.9 g
脂質	15.2 g	19.3 g	20.9 g	15.0 g	15.0 g	23.0 g	18.3 g	25.9 g	19.1 g	31.2 g	22.1 g
食塩相当量	2.1 g	2.9 g	3.5 g	3.5 g	2.7 g	2.9 g	2.4 g	3.3 g	2.7 g	2.6 g	3.4 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(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　27日(水)卵スープ
	<うずら卵>を除去　なし
	<牛乳>を除去　20日(水)クリーム煮

日付	21日(木)			22日(金)			25日(月)			26日(火)			27日(水)			28日(木)			29日(金)								
献立名	○たけのこごはん ○牛乳 ○厚あげのそぼろ煮 ○白身魚のだんご汁			○パン ○牛乳 ○わかさぎのバーベキューソース ○スープ煮 ○スライスチーズ			○ツナピラフ ○牛乳 ○豆乳ポタージュ ★ハムサラダ (ごまドレッシング付)			○ごはん ○牛乳 ○凍り豆腐の甘酢あん ○じゃがいものみそ汁 ○のりかつおふりかけ			○ミートドッグ (パン) ○牛乳 ○卵スープ<除>			○ごはん ○牛乳 ○肉豆腐 ★切干し大根の甘酢 ○わらびもち			○パインパン ○ヨーグルトドリンク(牛乳なし) ○さわらのカレーソース ○はるさめスープ								
	(はし)			(はし)			(スプーン)			(はし)			(スプーン)			(はし)			(はし)								
材料および使用量（ｇ）	米	90	■	わかさぎ(魚卵含む)	58.5	●	米	90	■	米	105	■	牛ひき肉	26	●	米	105	■	ヨーグルトドリンク(プレーン125ml)	1本	●						
	たけのこ水煮(ホール)	19.5	▲	酒	1.3		まぐろ油漬	19.5	●	水 米の	1.5倍		豚ひき肉	13	●	水 米の	1.5倍		さわら(角切)	65	●						
	鶏肉(もも)	26	●	かたくり粉	7.28	■	たまねぎ	19.5	▲				鶏レバー(そぼろ)	3.9	●				酒	1.3							
	にんじん	6.5	▲	なたね油(あげ油)	5.85	■	にんじん	9.1	▲	凍り豆腐(角切)	9.1	●	クッキングワイン	0.65		牛肉	39	●	かたくり粉	9.1	■						
	うす口しょうゆ	5.2		たまねぎ	19.5	▲	サラダ油	1.3	■	かたくり粉	6.5	■	たまねぎ	45.5	▲	土しょうが	0.39	▲	なたね油(あげ油)	6.5	■						
	塩	0.52		にんじん	6.5	▲	(冷)むき枝豆	6.5	▲	なたね油(あげ油)	5.46	■	にんじん	13	▲	根深ねぎ	6.5	▲	たまねぎ	26	▲						
	酒	1.3		にんにく	0.13	▲	塩	1.3		豚肉	26	●	土しょうが	0.13	▲	たまねぎ	19.5	▲	にんじん	6.5	▲						
	みりん	1.3		土しょうが	0.13	▲	こしょう	0.039		たまねぎ	39	▲	にんにく	0.13	▲	にんじん	13	▲	サラダ油	0.39	■						
	水	6.5		サラダ油	0.39	■	ポークブイヨン	3.9		にんじん	13	▲	サラダ油	0.39	■	赤つきこんにゃく	13		カレー粉	0.26							
	水(煮汁とも) 米の	1.5倍		こい口しょうゆ	4.16		水(煮汁とも) 米の	1.4倍		たけのこ水煮(短冊)	13	▲	レンズ豆(乾)	6.5	■	サラダ油	0.39	■	こい口しょうゆ	1.3							
				クッキングワイン	1.56					サラダ油	0.39	■	塩	0.39		しめじ	13	▲	さとう	0.65	■						
	豚ひき肉	39	●	りんごジャム	15.6	■	豚肉	26	●	(冷)むき枝豆	6.5	▲	こしょう	0.026		(冷)とうふ(大)	104	●	塩	0.26							
	たまねぎ	32.5	▲	水	5.2		たまねぎ	39	▲	塩	0.39		トマトケチャップ	9.1		こい口しょうゆ	7.15		水	9.1							
	にんじん	13	▲				にんじん	9.1	▲	酢	1.95		ウスターソース	4.55		さとう	2.21	■									
	サラダ油	0.39	■	豚肉	19.5	●	サラダ油	0.39	■	さとう	3.9	■	トンカツソース	1.3		みりん	1.43		豚肉	19.5	●						
	(冷)絹厚あげ	52	●	たまねぎ	39	▲	じゃがいも	39	■	こい口しょうゆ	5.2		さとう	0.26	■	酒	1.43		たまねぎ	32.5	▲						
	さとう	2.6	■	にんじん	26	▲	パセリ	0.65	▲	けずりぶし	0.39		水	0~6.5		かたくり粉	0.91	■	にんじん	13	▲						
	こい口しょうゆ	3.9		じゃがいも	52	■	豆乳	19.5	●	だし昆布	0.26					水	0~13		はるさめ	5.2	■						
	酒	1.3		パセリ	0.65	▲	うす口しょうゆ	1.3		水	32.5		＜卵＞	32.5	●				青ねぎ	6.5	▲						
	けずりぶし	0.26		塩	1.04		塩	1.04					たまねぎ	32.5	▲	ハム(スライス)	13	●	土しょうが	0.39	▲						
	だし昆布	0.13		こしょう	0.026		こしょう	0.039		じゃがいも	26	■	にんじん	13	▲	切干し大根	5.2	▲	うす口しょうゆ	2.6							
	水	13~19.5		こい口しょうゆ	0.39		上新粉	5.2	■	たまねぎ	26	▲	チンゲン菜	10	▲	緑豆太もやし	26	▲	酒	0.65							
	かたくり粉	1.3	■	けずりぶし	1.17		水	20.8		にんじん	13	▲	うす口しょうゆ	2.6		にんじん	13	▲	塩	0.65							
				だし昆布	0.65		ポークブイヨン	3.9		わかめ(干)	0.26	●	塩	0.65		サラダ油	0.26	■	こしょう	0.026							
	たまねぎ	26	▲	水	117		水	102.7		赤みそ	8.45	●	酒	0.65		酢	1.56		けずりぶし	1.56							
	えのきたけ(カット)	9.1	▲							白みそ	4.55	●	こしょう	0.013		こい口しょうゆ	3.25		だし昆布	0.78							
	白身魚のすりみボール	19.5	●	スライスチーズ(20g)	1枚	●	ハム(スライス)	13	●	けずりぶし	1.43		けずりぶし	1.56		さとう	1.3	■	水	156							
	青ねぎ	6.5	▲				キャベツ	45.5	▲	だし昆布	0.78		だし昆布	0.78													
	うす口しょうゆ	2.6					(冷)粒コーン	13	▲	水	143		水	156		わらびもち(40g)	1個	■									
	酒	0.65					にんじん	9.1	▲				かたくり粉	0.845	■												
	塩	0.65					ごまドレッシング(10ml)	1袋	■	のりかつおふりかけ(1.3g)	1袋	●															
	けずりぶし	1.56																									
	だし昆布	0.78																									
	水	156																									
エネルギー	700 kcal			798 kcal			706 kcal			743 kcal			700 kcal			792 kcal			761 kcal								
たんぱく質	33.3 g			33.8 g			29.8 g			28.1 g			28.6 g			33.2 g			30.9 g								
脂質	21.1 g			27.6 g			21.0 g			20.5 g			25.4 g			19.6 g			20.6 g								
食塩相当量	3.5 g			4.1 g			3.4 g			2.8 g			3.9 g			1.9 g			3.1 g								

※野菜の一部に、高槻産大阪エコ農産物を使用することがあります。