

令和8年7月・8月分 学校給食献立表(中学校)

日付	7月1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
献立名	○ごはん ○牛乳 ○麻婆豆腐 ★切干し大根の甘酢 ○ペビーフィッシュ	○たこごはん ○牛乳 ○鶏肉の煮物 ○白玉のみそ汁	○減量パン ○牛乳 ○スパゲッティミートソース ★焼き野菜 ○デザートセレクト	○ごはん ○牛乳 ○かぼちゃのうま煮 ○厚あげのみそ汁 ○昆布の佃煮	○麦ごはん ○牛乳 ★さばの甘みそ焼き ○ピリカラいため ○セタ汁	○パン ○牛乳 ○夏野菜と肉だんごのトマト煮 ★ツナサラダ (柑橘ドレッシング付) ○ヨーグルト	○ごはん ○牛乳 ○野菜の塩麹いため ○豆苗のみそ汁	○パン ○牛乳 ○高槻エココロツケ ★そえ野菜 ○五目スープ	○豚キムチごはん ○牛乳 ○はるさめのいためもの ○じゃがいももちスープ	○ごはん ○牛乳 ○中華風野菜あん<除> ○ワントンスープ ○まっ茶大豆	○パン ○牛乳 ○わかさぎのごまだれ ○野菜スープ ○角チーズ
	(スプーン)	(はし)	(スプーン)	(はし)	(はし)	(スプーン)	(はし)	(はし)	(はし)	(スプーン)	(はし)
材料および使用量 (g)	米 105	米 80	スパゲッティ(4cmカット) 45.5	米 105	米 85	肉だんご(豚) 39	米 105	高槻コロツケ(70g) 1個	米 90	米 105	わかさぎ(魚卵含む) 58.5
	水 米の 1.5倍	もち米 10	塩 水の 0.5%	水 米の 1.5倍	米粒麦 米の 20%	にんじん 19.5	水 米の 1.5倍	なたね油(あげ油) 7	豚肉 26	水 米の 1.5倍	酒 1.3
	(冷)とうふ 104	にんじん 13	(冷)豚レバーチップ 9.1	かぼちゃ 52	水 米+麦の 1.55倍	たまねぎ 26	なす 9.1	キャベツ 45.5	白菜キムチ 32.5	豚肉 32.5	なたね油(あげ油) 5.85
	豚ひき肉 26	土しょうが 0.39	クッキングワイン 0.65	なたね油(あげ油) 2.6	さば(甘味増漬60g) 1切	ズッキーニ 9.1	なす 9.1	にんじん 6.5	こい口しょうゆ 7.15	たまねぎ 26	さとう 2.08
	酒 0.65	うす口しょうゆ 6.5	たまねぎ 58.5	豚肉 26	クッキングシート	サラダ油 0.26	ズッキーニ 9.1	カレー粉 0.195	酒 2.6	にんじん 9.1	こい口しょうゆ 3.38
	土しょうが 0.65	酒 3.9	にんじん 26	たまねぎ 39		サラダ油 0.26	サラダ油 26	豚肉 13	水(煮汁とも) 米の 1.5倍	しいたけ(干・カット) 0.65	みりん 1.56
	にんにく 0.065	水 0~6.5	サラダ油 0.65	青ねぎ 6.5		塩 0.39	塩 0.39	たまねぎ 39		キャベツ 32.5	酒 1.56
	にら 1.3	水(煮汁とも)米+もち米の 1.4倍	パセリ 0.65	さとう 1.3		こしょう 0.013	こしょう 0.013	しいたけ(干) 0.65		たまねぎ 39	白ごま 1.3
	根深ねぎ 3.9	鶏肉(もも10g) 45.5	トマトケチャップ 22.1	こい口しょうゆ 3.25		トマトケチャップ 9.1	トマトピューレ 6.5	サラダ油 0.39		にんじん 13	水 3.9
	たまねぎ 52	たまねぎ 39	ウスターソース 7.8	酒 0.65		ウスターソース 3.9	ウスターソース 3.9	土しょうが 0.26		はるさめ 5.2	チンゲン菜 10
	にんじん 26	にんじん 13	さとう 1.3	酒 0.65		さとう 0.65	さとう 0.65	しいたけ(干) 0.39		にんじん 13	くずら卵> 39
	サラダ油 0.39	しいたけ(干・カット) 0.65	塩 0.39	(冷)絹厚あげ(小) 32.5		さとう 1.95	さとう 0.65	酒 0.65		キャベツ 39	サラダ油 0.39
	こい口しょうゆ 3.9	サラダ油 0.39	水 0~6.5	たまねぎ 26		こい口しょうゆ 3.9	こい口しょうゆ 2.6	塩 0.65		はるさめ(冷)粒コーン 6.5	うす口しょうゆ 3.12
	さとう 0.65	赤つきこんにやく 13	フランソワセージ 19.5	にんじん 13		こい口しょうゆ 3.9	こい口しょうゆ 3.9	酒 0.65		青ねぎ 6.5	ベーコン(スライス) 9.1
	赤みそ 5.2	赤つきこんにやく 13	じゃがいも 32.5	青ねぎ 6.5		こい口しょうゆ 3.9	こい口しょうゆ 3.9	塩 0.65		にんじん 13	たまねぎ 39
	トーバンジャン 0.26	(冷)絹厚あげ 45.5	たまねぎ 19.5	赤みそ 8.45		酢 4.55	酢 4.55	こしょう 0.026		キャベツ 39	にんじん 13
	水 0~6.5	土しょうが 0.13	にんじん 13	白みそ 4.55		たまねぎ 32.5	たまねぎ 32.5	酒 1.69		緑豆はるさめ 11.7	塩 0.351
	かたくり粉 0.65	酒 1.56	赤ピーマン 6.5	煮干し 2.34		えのきたけ 9.1	えのきたけ 9.1	こい口しょうゆ 2.6		サラダ油 0.65	オオスターソース 0.234
	まぐろ油漬 13	こい口しょうゆ 5.2	オリーブ油 0.65	だし昆布 0.78		星型かまぼこ 9.1	星型かまぼこ 9.1	酒 1.3		塩 0.39	かたくり粉 1.3
	切干し大根 5.2	みりん 1.3	こしょう 0.013	水 143		米粉めん 9.1	米粉めん 9.1	こしょう 0.039		こい口しょうゆ 0.039	かたくり粉 1.3
緑豆太もやし 26	水(しいたけの戻し汁とも) 0~6.5	ぶどうゼリー(40g) 1個	昆布の佃煮(8g) 1袋		うす口しょうゆ 2.6	うす口しょうゆ 2.6	酒 0.65		酒 0.65	塩 0.39	
にんじん 13	たまねぎ 26	ブルーベリータルト(22g) 1個			酒 0.65	酒 0.65	塩 0.65		こい口しょうゆ 2.6	かたくり粉 1.3	
サラダ油 0.26	にんじん 13	みたらし団子(30g) 1個			けずりぶし 1.56	けずりぶし 1.56	こしょう 0.026		こい口しょうゆ 2.6	パセリ 0.65	
酢 1.56	(冷)白玉だんご 32.5				だし昆布 0.78	だし昆布 0.78	酒 0.65		酒 0.65	塩 0.39	
こい口しょうゆ 3.25	わかめ(干) 0.26				水 156	水 156	塩 0.52		酒 0.65	水 0.013	
さとう 1.3	赤みそ 8.45						こしょう 0.026		酒 0.65	うす口しょうゆ 3.9	
ペビーフィッシュ(5g) 1袋	白みそ 4.55						酒 1.69		酒 0.65	ポークブイオン 3.9	
	煮干し 2.34						水 169		オオスターソース 0.78	水 0.013	
	だし昆布 0.78								こい口しょうゆ 2.6	うす口しょうゆ 3.9	
	水 143								水 0~6.5	ポークブイオン 3.9	
									鶏肉(もも) 19.5	水 156	
									たまねぎ 26	たまねぎ 39	
									にんじん 6.5	にんじん 9.1	
									にんじん 39	青ねぎ 6.5	
									青ねぎ 6.5	ワンタン 9.1	
									うす口しょうゆ 2.6	土しょうが 0.26	
									酒 0.65	うす口しょうゆ 2.6	
									塩 0.52	塩 0.52	
									こしょう 0.026	こしょう 0.026	
									けずりぶし 1.43	けずりぶし 1.43	
									だし昆布 0.78	だし昆布 0.78	
									水 143	水 143	
									まっ茶大豆(6g) 1袋	まっ茶大豆(6g) 1袋	
エネルギー	732 kcal	722 kcal	814 kcal	707 kcal	780 kcal	803 kcal	697 kcal	707 kcal	691 kcal	715 kcal	751 kcal
たんぱく質	30.5 g	36.4 g	32.1 g	25.1 g	31.3 g	30.6 g	28.9 g	21.4 g	27.5 g	31.4 g	30.4 g
脂質	19.5 g	15.9 g	23.6 g	15.9 g	26.5 g	29.1 g	15.9 g	22.5 g	14.2 g	18.4 g	28.4 g
食塩相当量	2.0 g	3.5 g	3.5 g	2.2 g	2.1 g	3.6 g	2.1 g	3.2 g	4.1 g	2.2 g	4.0 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	14日(火)中華風野菜あん
	<牛乳>を除去	17日(金)ニョッキのパンプキンスープ

日付	16日(木)		17日(金)		8月27日(木)		28日(金)		31日(月)	
献立名	○ごはん ○牛乳 ○ハッシュドビーフ ★海藻サラダ (減塩和風ドレッシング付)		○パン ○牛乳 ★タンドリーチキンポテト ○ニョッキのパンキンスープ(除) ○りんごゼリー		○夏野菜のカレー (麦ごはん) ○牛乳 ★くきわかめサラダ (ごまドレッシング付)		★ツナサンド (パン) (豆乳ソース付) ○牛乳 ○ラビオリスープ ○スティックチーズ		○ごはん ○牛乳 ★肉だんごの照り焼きソース ○とうがんのみそ汁 ○ゆかりふりかけ	
	(スプーン)		(スプーン)		(スプーン)		(スプーン)		(はし)	
材料および使用量 (g)	米	110	鶏肉(もも15g)	71.5	米	90	まぐろ油漬	32.5	米	105
	水 米の	1.5倍	カレー粉	0.2	米粒麦 米の	20%	キャベツ	45.5	水 米の	1.5倍
	牛肉	32.5	塩	0.325	水 米+麦の	1.55倍	たまねぎ	13	肉だんご(豚)	65
	クッキングワイン	0.65	こしょう	0.039	牛肉	32.5	(冷)粒コーン	6.5	たまねぎ	19.5
	たまねぎ	65	クッキングワイン	1.3	にんにく	0.13	塩	0.195	にんじん	6.5
	にんじん	26	土しょうが	0.39	土しょうが	0.13	こしょう	0.013	サラダ油	0.26
	マッシュルーム	9.1	にんにく	0.39	クッキングワイン	0.65	豆乳ソース(10g)	1袋	さとう	1.04
	サラダ油	0.39	トマトケチャップ	1.43	たまねぎ	65	たまねぎ	39	みりん	4.42
	トマトピューレ	21	(冷)カットポテト(ナチュラルカット)	45.5	なす	13	にんじん	19.5	こい口しょうゆ	2.6
	ウスターソース	8.4	塩	0.39	にんじん	26	サラダ油	0.26	水	10.4
	トマトケチャップ	7	オリーブ油	0.39	ズッキーニ	9.1	(冷)ラビオリ	32.5	かたくり粉	0.78
	さとう	1.4	クッキングシート		サラダ油	0.39	トマトピューレ	13	とうがん	32.5
	塩	1.26	豚肉	19.5	トマト	13	トマトケチャップ	9.1	たまねぎ	13
	こしょう	0.042	たまねぎ	39	塩	1.54	塩	0.91	にんじん	19.5
	上新粉	7	サラダ油	0.39	こしょう	0.042	こしょう	0.013	根深ねぎ	3.9
	水	28	(冷)ポテトニョッキ	36.4	カレー粉	1.26	こい口しょうゆ	0.39	赤みそ	8.45
	ポークブイヨン	4.2	(冷)かぼちゃペースト	26	トマトケチャップ	2.24	ポークブイヨン	3.9	白みそ	4.55
	水	77	パセリ	0.65	ウスターソース	2.8	水	156	煮干し	2.34
	キャベツ	52	<牛乳>	52	トンカツソース	3.64	スティックチーズ(10g)	1本	だし昆布	0.78
	(冷)むぎ枝豆	13	塩	1.3	チャツネ	2.24			水	143
	にんじん	9.1	こしょう	0.039	さとう	0.28			ゆかりふりかけ(1.7g)	1袋
	海藻ミックス(干)	0.52	ポークブイヨン	3.9	こい口しょうゆ	0.98				
	減塩和風ドレッシング(8ml)	1袋	水	104	上新粉	7.7				
			りんごゼリー(60g)	1個	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				
					(冷)粒コーン	13				
					(冷)くきわかめ(細)	3.9				
					ごまドレッシング(10ml)	1袋				
エネルギー	712 kcal		780 kcal		724 kcal		781 kcal		734 kcal	
たんぱく質	26.0 g		36.9 g		26.4 g		29.7 g		22.8 g	
脂質	15.8 g		23.1 g		18.2 g		30.0 g		23.0 g	
食塩相当量	2.6 g		3.8 g		2.9 g		4.3 g		2.9 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。