

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

※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	18日(水)厚あげの野菜あん
	<牛乳>を除去	11日(水)さつまいものポターージュ・20日(金)クリームスパゲッティ

日付	18日(水)				19日(木)				20日(金)				24日(火)				25日(水)				26日(木)				27日(金)				30日(月)				
献立名	○麦ごはん ○牛乳 ○厚あげの野菜あん<除> ★切干し大根のごま酢いため				○カレー(ごはん) ○牛乳 ★豆苗サラダ(減塩和風ドレッシング付)				○減量バターロール ○牛乳 ○クリームスパゲッティ<除> ★焼き野菜 ○ぶどうゼリー				○ごはん ○牛乳 ★さばの塩麹焼き ○粉凍り豆腐のいり煮 ○だいこんのみそ汁				○パン ○牛乳 ○コロッケ(ソース付き) ★そえ野菜 ○豆乳コーンスープ				○豚キムチごはん ○牛乳 ○はるさめのいためもの ○トッポギスープ				○減量パン ○牛乳 ○ちゃんぽん ○わかさぎのカレー風味あげ ○角チーズ				○ごはん ○牛乳 ○野菜の塩麹いため ○いわしのつみれ汁 ○わかめふりかけ				
	(はし)				(スプーン)				(スプーン)				(はし)				(スプーン)				(はし)				(はし)				(はし)				
材料および使用量(ｇ)	米	85	■		米	110	■		スパゲッティ(4cmカット)	32.5	■		米	105	■		コロッケ(60g)	1個	■		米	90	■		(冷)ちゃんぽん麺	82.5	■		米	105	■		
	米粒麦	20%	■		水	1.5倍		塩	0.5%			水	1.5倍		なたね油(あげ油)	6	■		豚肉	26	●		豚肉	24	●		水	1.5倍					
	水	1.55倍						豚肉	26	●					中濃ソース(10g)	1袋			サラダ油	0.26	■		たまねぎ	30	▲								
	豚肉	26	●		豚肉	39	●		たまねぎ	52	▲		さば(塩麹漬60g)	1切	●		キャベツ	45.5	▲		白菜キムチ	32.5	▲		にんじん	12	▲		豚肉	32.5	●		
	たまねぎ	39	▲		土しょうが	0.13	▲		にんじん	19.5	▲		クッキングシート				にんじん	6.5	▲		こい口しょうゆ	7.15			サラダ油	0.36	■		(冷)絹厚あげ	39	●		
	にんじん	13	▲		にんにく	0.13	▲		ほうれんそう	10	▲						キャベツ	45.5	▲		酒	2.6			(冷)粒コーン	12	▲		たまねぎ	19.5	▲		
	きくらげ(乾)	0.26	▲		クッキングワイン	0.65			しめじ	13	▲		凍り豆腐(粉末)	6	●						水(煮汁とも)	1.5倍			キャベツ	36	▲		にんじん	13	▲		
	サラダ油	0.39	■		たまねぎ	65	▲		サラダ油	0.65	■		(冷)油あげ(きざみ)	2.4	●		豚肉	13	●		焼豚	13	●		なると(スライス)	8.4	●		緑豆太もやし	39	▲		
	チンゲン菜	13	▲		にんじん	26	▲		上新粉	3.9	■		にんじん	8.4	▲		たまねぎ	39	▲		たまねぎ	39	▲		土しょうが	0.36	▲		サラダ油	0.39	■		
	(冷)絹厚あげ	52	●		サラダ油	0.39	■		水	15.6			サラダ油	0.6	■		にんじん	13	▲		キャバツ	0.39	■		うす口しょうゆ	7.2			土しょうが	0.26	▲		
	くうずら卵>	32.5	●		じゃがいも	52	■		<牛乳>	39	●		青ねぎ	2.4	▲		(冷)コーンペースト	26	▲		緑豆はるさめ	11.7	■		塩	0.6			こい口しょうゆ	2.6			
土しょうが	0.65	▲		塩	1.4			塩	1.17			さとう	1.44	■		(冷)粒コーン	13	▲		サラダ油	0.65	▲		こしょう	0.036			ポークブイオン	3.6				
さとう	2.6	■		こしょう	0.042			こしょう	0.039			うす口しょうゆ	1.8			パセリ	0.65	▲		サラダ油	0.65	■		ポークブイオン	3.6			水	156				
こい口しょうゆ	5.2			カレー粉	1.26			ポークブイオン	3.9			けずりぶし	0.36			豆乳	19.5	●		塩	0.39	●		水	156			たまねぎ	19.5	▲			
酒	0.65			トマトケチャップ	2.24			水	75.4			だし昆布	0.24			塩	1.04			こしょう	0.039			こい口しょうゆ	2.6			わかさぎ(魚卵含む)	65	●			
水	39			ウスターソース	2.52			フランクソーセージ	13	●		水	18~36			こしょう	0.039			酒	1.3			酒	1.3			塩	0.26				
かたくり粉	1.95	■		トンカツソース	3.36			じゃがいも	32.5	■		だいこん	32.5	▲		ポークブイオン	3.9			オイスターソース	0.78			オイスターソース	0.78			こしょう	0.026				
				チャツネ	2.24			たまねぎ	26	▲		にんじん	9.1	▲		水	130			水	0~6.5			水	0~6.5			酒	1.43				
				さとう	0.28	■		にんじん	6.5	▲		わかめ(干)	0.26	●						鶏肉(もも)	13	●		かたくり粉	8.06	■		カレールー	1.56				
				こい口しょうゆ	0.98			(冷)むき枝豆	13	▲		青ねぎ	6.5	▲						トッポギ	32.5	■		なたね油(あげ油)	6.5	■		白みそ	4.55	●			
				上新粉	7.7	■		オリーブ油	0.65	■		赤みそ	8.45	●						たまねぎ	19.5	▲						煮干し	2.34				
				水	30.8			塩	0.26			白みそ	4.55	●						にんじん	13	▲		角チーズ(15g)	1個	●		だし昆布	0.78				
				ポークブイオン	4.2			こしょう	0.013			けずりぶし	1.43							しいたけ(干・カット)	0.65	▲						水	143				
				水	95.2							だし昆布	0.78							青ねぎ	6.5	▲											
				豆苗(カット)	13	▲		ぶどうゼリー(40g)	1個	■										うす口しょうゆ	2.6	▲											
				まぐろ油漬	13	●													酒	0.65													
				だいこん	39	▲													塩	0.52													
				にんじん	6.5	▲													こしょう	0.026													
				(冷)粒コーン	13	▲													けずりぶし	1.43													
				減塩和風ドレッシング(8ml)	1袋	■													だし昆布	0.78													
エネルギー	751	kcal			748	kcal			729	kcal			775	kcal			738	kcal			697	kcal			750	kcal			698	kcal			
たんばく質	32.0	g			29.1	g			29.7	g			29.0	g			25.5	g			26.6	g			37.0	g			32.3	g			
脂質	22.8	g			16.3	g			24.0	g			28.6	g			24.2	g			13.7	g			26.7	g			16.3	g			
食塩相当量	1.7	g			2.5	g			2.7	g			2.6	g			3.5	g			4.0	g			4.3	g			2.6	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。