令和8年12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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)
献立名	○アップルパン ○牛乳 ○おこのみあげ(ソース付) ○はるさめスープ	○ごはん ○牛乳 ★さばのマスタード焼き ○もやしのいためもの ○豆腐とにらのスープ	○ごはん ○牛乳 ○凍り豆腐のそぼろ ○じゃがいものみそ汁	○減量パン ○牛乳 ○スパゲッティトマトソース ★焼き野菜 ○ヨーグルト	○麦ごはん ○牛乳 ○おでん<除> ★切干し大根の梅風味 ○わかめふりかけ	○中華おこわ ○牛乳 ★肉だんごの甘酢あん ○ワンタンスープ	○黒糖パン ○牛乳 ○わかさぎのチリソース ○じゃがいももちスープ	○ごはん ○牛乳 ○秋冬野菜の具だくさん肉じゃが ○かぶと豆腐のみそ汁 ○昆布の佃煮	○ミートドッグ (パン) ○牛乳 ○卵スープ<除>	○冬野菜のカレー (麦ごはん) ○牛乳 ★ちくわサラダ (柑橘ドレッシング付) ○角チーズ	○ごはん ○牛乳 ○麻婆はるさめ ○白玉スープ
材料および使用量（ｇ）	(はし)	(はし)	(スプーン)	(スプーン)	(はし)	(はし)	(はし)	(はし)	(スプーン)	(スプーン)	(はし)
	ちくわ(スライス) 19.5 ● キャベツ 32.5 ▲ にんじん 13 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ 粉かつお 0.26 ● あおさ粉 0.26 ● 小麦粉 22.1 ■ 塩 0.13 水 13~19.5 なたね油(あげ油) 10.01 ■ 中濃ソース(10g) 1袋	米 105 ■ 水　米の 1.5倍	米 110 ■ 水　米の 1.5倍	スパゲッティ(4cmカット) 45.5 ■ 塩　水の 0.5% セロリ 0.65 ▲ 豚肉 26 ● 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	米 85 ■ 米粒麦　米の 20% ■ 水　米＋麦の 1.55倍	米 55 ■ もち米 35 ■ 鶏肉(もも) 26 ● にんじん 13 ▲ たけのこ水煮(短冊) 13 ▲ しいたけ(干・カット) 0.65 ▲ こい口しょうゆ 5.2 みりん 1.3 塩 0.39 水(しいたけの戻し汁とも) 13 水(煮汁とも)米＋もち米の 1.4倍	わかさぎ(魚卵含む) 58.5 ● 酒 1.3 かたくり粉 7.28 ■ なたね油(あげ油) 5.85 ■ たまねぎ 19.5 ▲ 土しょうが 0.52 ▲ にんにく 0.26 ▲ サラダ油 0.26 ■ 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	米 105 ■ 水　米の 1.5倍	牛ひき肉 26 ● 豚ひき肉 13 ● 鶏レバー(そぼろ) 3.9 ● クッキングワイン 0.65 たまねぎ 52 ▲ にんじん 13 ▲ 土しょうが 0.13 ▲ にんにく 0.13 ▲ サラダ油 0.39 ■ レンズ豆(乾) 6.5 ■ 塩 0.39 こしょう 0.026 トマトケチャップ 9.1 ウスターソース 4.55 トンカツソース 1.3 さとう 0.26 ■ 水 0~6.5	米 90 ■ 米粒麦　米の 20% ■ 水　米＋麦の 1.55倍	米 105 ■ 水　米の 1.5倍
	豚肉 26 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ しいたけ(干・カット) 0.65 ▲ はるさめ 5.2 ■ 青ねぎ 6.5 ▲ 土しょうが 0.39 ▲ うす口しょうゆ 3.25 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.026 けずりぶし 1.69 だし昆布 0.91 水(しいたけの戻し汁とも) 169	さば(素焼き50g) 1切 ● 塩 0.25 こしょう 0.0375 マヨネーズ風ドレッシング 8.75 ■ 粒マスタード 3.75 クッキングシート 豚肉 13 ● にんじん 6.5 ▲ 緑豆太もやし 39 ▲ サラダ油 0.39 ■ 土しょうが 0.65 ▲ さとう 0.52 ■ みりん 1.04 こい口しょうゆ 2.08 たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ (冷)とうふ 32.5 ● にら 6.5 ▲ 土しょうが 0.26 ▲ うす口しょうゆ 2.6 塩 0.52 こしょう 0.013 ごま油 0.26 ■ けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水 143	凍り豆腐(極小) 3.9 ● 鶏ひき肉 39 ● 土しょうが 0.65 ▲ たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ しいたけ(干・カット) 0.65 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ (冷)むき枝豆 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 水(しいたけの戻し汁とも) 6.5~13 たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 13 ▲ じゃがいも 26 ■ こまつな 13 ▲ 赤みそ 8.45 ● 白みそ 5.85 ● 煮干し 2.6 だし昆布 0.78 水 156	フランクソーセージ 19.5 ● じゃがいも 32.5 ■ たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ (冷)むき枝豆 13 ▲ オリーブ油 0.65 ■ 塩 0.26 こしょう 0.013 ヨーグルト(70g) 1個 ●	だいこん 65 ▲ にんじん 19.5 ▲ じゃがいも 26 ■ 赤板こんにゃく 26 (冷)絹厚あげ 26 ● 一口ごぼう天 26 ● <うずら卵> 32.5 ● さとう 2.6 ■ 酒 0.65 塩 0.78 こい口しょうゆ 5.85 けずりぶし 0.78 だし昆布 0.39 水 78 まぐろ油漬 13 ● 切干し大根 5.2 ▲ にんじん 13 ▲ 緑豆太もやし 32.5 ▲ 上乾ちりめん 2.6 ● さとう 1.3 ■ うす口しょうゆ 1.56 酒 0.52 梅肉 1.3 ▲ 水 0~6.5 わかめふりかけ(2g) 1袋 ●	肉だんご(豚) 65 ● たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.26 ■ 酢 1.95 さとう 2.6 ■ こい口しょうゆ 2.6 塩 0.13 水 13 かたくり粉 0.39 ■ たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ にら 6.5 ▲ 土しょうが 0.39 ▲ ワンタン 9.1 ■ うす口しょうゆ 2.6 塩 0.65 こしょう 0.013 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156	豚肉 13 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ キャベツ 26 ▲ (冷)じゃがいももち 39 ■ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.026 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156	(冷)とうふ 26 ● かぶ 39 ▲ 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 昆布の佃煮(8g) 1袋 ●	<卵> 32.5 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ えのきたけ 9.1 ▲ チンゲン菜 13 ▲ うす口しょうゆ 2.6 塩 0.65 酒 0.65 こしょう 0.013 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 かたくり粉 0.845 ■	豚肉 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 39 ▲ にんじん 19.5 ▲ だいこん 26 ▲ サラダ油 0.39 ■ じゃがいも 32.5 ■ カリフラワー 10 ▲ 塩 1.54 こしょう 0.042 カレー粉 1.26 トマトケチャップ 2.24 ウスターソース 2.8 トンカツソース 3.64 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 ちくわ(スライス) 13 ● キャベツ 52 ▲ にんじん 13 ▲ 柑橘ドレッシング(10ml) 1袋 ■ 角チーズ(15g) 1個 ●	緑豆はるさめ 13 ■ 豚ひき肉 45.5 ● (冷)豚レバーチップ 6.5 ● 土しょうが 0.13 ▲ にんにく 0.13 ▲ 酒 1.3 たまねぎ 39 ▲ にんじん 19.5 ▲ たけのこ水煮(せん切り) 13 ▲ にら 6.5 ▲ ごま油 0.65 ■ さとう 0.65 ■ こい口しょうゆ 5.2 トーバンジャン 0.3 赤みそ 3.25 ● 水 19.5~32.5 かたくり粉 0.39 ■ 鶏肉(もも) 13 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 9.1 ▲ しいたけ(干・カット) 0.65 ▲ (冷)白玉だんご 32.5 ■ 根深ねぎ 3.9 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.52 こしょう 0.026 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水(しいたけの戻し汁とも) 143
エネルギー	839 kcal	806 kcal	704 kcal	763 kcal	708 kcal	732 kcal	765 kcal	697 kcal	703 kcal	735 kcal	764 kcal
たんぱく質	27.0 g	30.3 g	26.7 g	32.2 g	29.9 g	27.6 g	27.4 g	27.5 g	28.8 g	31.6 g	28.6 g
脂質	26.3 g	32.2 g	16.6 g	21.6 g	18.3 g	23.7 g	22.1 g	15.1 g	25.5 g	16.1 g	18.6 g
食塩相当量	3.8 g	2.2 g	2.4 g	3.3 g	3.6 g	3.5 g	3.3 g	2.5 g	3.9 g	3.5 g	2.2 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　11日(金)卵スープ
	<うずら卵>を除去　7日(月)おでん
	<牛乳>を除去　23日(水)ポタージュ

日付	16日(水)			17日(木)			18日(金)			21日(月)			22日(火)			23日(水)			24日(木)		
献立名	○減量クロワッサン ○牛乳 ○豆乳みそ煮こみうどん ★冬の焼き野菜			○ごはん ○牛乳 ○さばの煮ぐい ★くきわかめのいため煮 ○ゆかりふりかけ			○パン ○ヨーグルトドリンク(牛乳なし) ○油淋鶏(ユーリンチー) ★そえ野菜 ○五目スープ			○五穀ごはん ○牛乳 ○厚あげのそぼろ煮 ○たぬき汁			○ごはん ○牛乳 ○白身魚のゆずだれ ○かぼちゃのみそ汁 ○ひじきふりかけ			○パン ○牛乳 ○ポタージュ<除> ○コロコロソテー			○カレーピラフ ○牛乳 ○パスタスープ ★くき付きわかめサラダ (ごまドレッシング付) ○デザートセレクト		
材料および使用量（ｇ）		(はし)			(はし)			(はし)			(はし)			(はし)			(スプーン)				
	(冷)うどん	112	■	米	105	■	ヨーグルトドリンク(プレーン125ml)	1本	●	米	85	■	米	105	■	豚肉	26	●	米	90	■
	鶏肉(もも)	13	●	水 米の	1.5倍		鶏肉(もも15g)	78	●	雑穀ミックス 米の	10%	■	水 米の	1.5倍		たまねぎ	39	▲	ウインナーソーセージ	19.5	●
	だいこん	13	▲				酒	1.3		もち米 米の	10%	■				にんじん	13	▲	たまねぎ	26	▲
	にんじん	13	▲	さば(素焼き・角切)	45.5	●	かたくり粉	13	■	水 米＋雑穀ミックス＋もち米の	1.5倍		メルルーサ(角切・粉付)	78	●	サラダ油	0.39	■	にんじん	9.1	▲
	(冷)ささがきごぼう	13	▲	土しょうが	1.3	▲	なたね油(あげ油)	7.8	■	豚ひき肉	32.5	●	なたね油(あげ油)	7.8	■	じゃがいも	39	■	サラダ油	1.3	■
	(冷)しめじ	9.1	▲	さとう	1.95	■	土しょうが	0.13	▲	たまねぎ	32.5	▲	たまねぎ	19.5	▲	パセリ	0.65	▲	塩	1.17	
	つきこんにゃく	6.5		酒	1.95		にんにく	0.13	▲	にんじん	13	▲	にんじん	6.5	▲	上新粉	5.2	■	こしょう	0.039	
	(冷)油あげ(きざみ)	3.9	●	みりん	1.3		こい口しょうゆ	3.9		サラダ油	0.39	■	サラダ油	0.26	■	水	20.8		カレー粉	0.78	
	根深ねぎ	3.9	▲	こい口しょうゆ	1.95		さとう	2.6	■	じゃがいも	26	■	(冷)ゆず皮(細切)	0.65	▲	<牛乳>	58.5	●	ポークブイヨン	3.9	
	豆乳	28	●	水	19.5		酢	2.6		(冷)絹厚あげ	45.5	●	さとう	2.6	■	塩	1.3		水(煮汁とも) 米の	1.4倍	
	塩	0.14		つきこんにゃく	19.5		ごま油	0.26	■	(冷)さやいんげん	6.5	▲	酢	1.95		こしょう	0.039				
	うす口しょうゆ	2.8		にんじん	19.5	▲	白ごま	1.3	■	さとう	2.6	■	こい口しょうゆ	2.6		ポークブイヨン	3.9		豚肉	26	●
	みりん	1.4		はくさい	45.5	▲	水	6.5		こい口しょうゆ	3.9		水	13		水	76.7		たまねぎ	39	▲
	赤みそ	7.7	●	根深ねぎ	13	▲	根深ねぎ	3.9	▲	酒	1.3								にんじん	9.1	▲
	白みそ	4.9	●	(冷)焼き豆腐	39	●				けずりぶし	0.26		たまねぎ	26	▲	フランクソーセージ	19.5	●	しめじ	6.5	▲
	けずりぶし	3.36		さとう	2.6	■	キャベツ	45.5	▲	だし昆布	0.13		にんじん	6.5	▲	(冷)粒コーン	19.5	▲	サラダ油	0.39	■
	だし昆布	0.84		こい口しょうゆ	7.8		にんじん	6.5	▲	水	19.5		かぼちゃ	26	▲	たまねぎ	26	▲	トマトピューレ	13	▲
	水	168		水	0~13		塩昆布	1.56	●	かたくり粉	1.3	■	(冷)油あげ(きざみ)	2.6	●	にんじん	13	▲	トマトケチャップ	10.4	
													青ねぎ	6.5	▲	(冷)むき枝豆	13	▲	マカロニ(シェル)	9.1	■
	フランクソーセージ	19.5	●	ハム(スライス)	13	●	たまねぎ	39	▲	にんじん	13	▲	赤みそ	11.7	●	サラダ油	0.39	■	パセリ	0.65	▲
	れんこん	19.5	▲	(冷)くきわかめ(細)	10.4	●	にんじん	13	▲	たまねぎ	26	▲	煮干し	2.34		塩	0.26		塩	0.91	
	たまねぎ	26	▲	緑豆太もやし	39	▲	(冷)粒コーン	13	▲	平天(スライス)	19.5	●	だし昆布	0.78		こしょう	0.013		こしょう	0.039	
	にんじん	13	▲	にんじん	6.5	▲	はるさめ	3.9	■	こんにゃく	13		水	143					こい口しょうゆ	0.39	
	ブロッコリー	10	▲	サラダ油	0.39	■	青ねぎ	6.5	▲	チンゲン菜	10	▲							ポークブイヨン	3.9	
	オリーブ油	0.65	■	さとう	1.3	■	うす口しょうゆ	2.6		土しょうが	0.39	▲	ひじきふりかけ(2g)	1袋	●				水	156	
	塩	0.26		こい口しょうゆ	1.95		酒	0.65		うす口しょうゆ	2.6										
	こしょう	0.013		酢	1.95		塩	0.65		酒	0.65								まぐろ油漬	13	●
				塩	0.26		こしょう	0.013		塩	0.26								(冷)くき付きわかめ	9.1	●
							けずりぶし	1.56		けずりぶし	1.43								キャベツ	52	▲
				ゆかりふりかけ(1.7g)	1袋	▲	だし昆布	0.78		だし昆布	0.78								にんじん	9.1	▲
							水	156		水	143								ごまドレッシング(10ml)	1袋	■
										かたくり粉	0.78	■									
																			みかんゼリー(50g)	いずれか1個	■
																			カスタードプリン(60g)		■
																			ガトーショコラ(25g)		■
エネルギー	785 kcal			775 kcal			713 kcal			707 kcal			720 kcal			703 kcal					
たんぱく質	33.3 g			30.1 g			29.9 g			28.5 g			29.2 g			29.6 g					
脂質	36.3 g			25.4 g			19.0 g			19.1 g			19.0 g			22.1 g					
食塩相当量	3.8 g			3.3 g			3.7 g			1.8 g			2.5 g			3.7 g					

みかんゼリー	744	kcal
	28.6	g
	20.3	g
	3.7	g
カスタードプリン	773	kcal
	29.6	g
	22.6	g
	3.8	g
ガトーショコラ	776	kcal
	29.3	g
	23.8	g
	3.8	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。