令和8年12月分　学校給食献立表(小学校)

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 ○みかん	○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) ○スティックチーズ	○ごはん ○牛乳 ○麻婆はるさめ ○白玉スープ
	(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)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	ちくわ(スライス) 15 ● キャベツ 25 ▲ にんじん 10 ▲ (冷)粒コーン 10 ▲ 粉かつお 0.2 ● あおさ粉 0.2 ● 小麦粉 17 ■ 塩 0.1 水 10~15 なたね油(あげ油) 7.7 ■ 中濃ソース(10g) 1袋 豚肉 20 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ しいたけ(干・カット) 0.5 ▲ はるさめ 4 ■ 青ねぎ 5 ▲ 土しょうが 0.3 ▲ うす口しょうゆ 2.5 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 けずりぶし 1.3 だし昆布 0.7 水(しいたけの戻し汁とも) 130	米 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 米 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 さば(素焼き40g) 1切 ● 塩 0.2 こしょう 0.03 マヨネーズ風ドレッシング 7 ■ 粒マスタード 3 クッキングシート 豚肉 10 ● にんじん 5 ▲ 緑豆太もやし 30 ▲ サラダ油 0.3 ■ 土しょうが 0.5 ▲ さとう 0.4 ■ みりん 0.8 こい口しょうゆ 1.6 たまねぎ 25 ▲ にんじん 5 ▲ (冷)とうふ 25 ● にら 5 ▲ 土しょうが 0.2 ▲ うす口しょうゆ 2 塩 0.4 こしょう 0.01 ごま油 0.2 ■ けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110	米 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 米 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 凍り豆腐(極小) 3 ● 鶏ひき肉 30 ● 土しょうが 0.5 ▲ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ しいたけ(干・カット) 0.5 ▲ (冷)粒コーン 10 ▲ (冷)むき枝豆 5 ▲ サラダ油 0.3 ■ さとう 2 ■ 酒 1 みりん 1.5 こい口しょうゆ 5 水(しいたけの戻し汁とも) 5~10 たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ じゃがいも 20 ■ こまつな 10 ▲ 赤みそ 6.5 ● 白みそ 4.5 ● 煮干し 2 だし昆布 0.6 水 120	スパゲッティ(4cmカット) 35 ■ 塩 水の 0.5% セロリ 0.5 ▲ 豚肉 20 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 15 ▲ サラダ油 0.5 ■ パセリ 0.5 ▲ クッキングワイン 1 ウスターソース 3 トマトケチャップ 20 トマトピューレ 15 ▲ さとう 0.2 ■ 塩 0.2 こしょう 0.03 フランクソーセージ 15 ● じゃがいも 25 ■ たまねぎ 15 ▲ にんじん 5 ▲ (冷)むき枝豆 10 ▲ オリーブ油 0.5 ■ 塩 0.2 こしょう 0.01 みかん 1個 ▲	米 1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 米 5・6年生 80 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米＋麦の 1.45倍 だいこん 50 ▲ にんじん 15 ▲ じゃがいも 20 ■ 赤板こんにゃく 20 (冷)絹厚あげ 20 ● 一口ごぼう天 20 ● <うずら卵> 25 ● さとう 2 ■ 酒 0.5 塩 0.6 こい口しょうゆ 4.5 けずりぶし 0.6 だし昆布 0.3 水 60 まぐろ油漬 10 ● 切干し大根 4 ▲ にんじん 10 ▲ 緑豆太もやし 25 ▲ 上乾ちりめん 2 ● さとう 1 ■ うす口しょうゆ 1.2 酒 0.4 梅肉 1 ▲ 水 0~5 わかめふりかけ(2g) 1袋 ●	米 1・2年生 36 ■ 米 3・4年生 42 ■ 米 5・6年生 48 ■ もち米 1・2年生 24 ■ もち米 3・4年生 28 ■ もち米 5・6年生 32 ■ 鶏肉(もも) 20 ● にんじん 10 ▲ たけのこ水煮(短冊) 10 ▲ しいたけ(干・カット) 0.5 ▲ こい口しょうゆ 4 みりん 1 塩 0.3 水(しいたけの戻し汁とも) 10 水(煮汁とも) 米＋もち米の 1.3倍 肉だんご(豚) 50 ● たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.2 ■ 酢 1.5 さとう 2 ■ こい口しょうゆ 2 塩 0.1 水 10 かたくり粉 0.3 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ にら 5 ▲ 土しょうが 0.3 ▲ ワンタン 7 ■ うす口しょうゆ 2 塩 0.5 こしょう 0.01 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120	わかさぎ(魚卵含む) 45 ● 酒 1 かたくり粉 5.6 ■ なたね油(あげ油) 4.5 ■ たまねぎ 15 ▲ 土しょうが 0.4 ▲ にんにく 0.2 ▲ サラダ油 0.2 ■ 酒 1.5 さとう 1.2 ■ こい口しょうゆ 0.4 トーバンジャン 0.05 トマトケチャップ 5 酢 0.6 水 7 豚肉 10 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ キャベツ 20 ▲ (冷)じゃがいももち 30 ■ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120	米 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 米 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 牛肉 35 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ じゃがいも 25 ■ 糸こんにゃく 10 れんこん 15 ▲ ささがきごぼう 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ さとう 1.5 ■ 酒 0.5 こい口しょうゆ 4 水 0~5 (冷)とうふ 20 ● かぶ 30 ▲ 青ねぎ 5 ▲ 赤みそ 6.5 ● 白みそ 3.5 ● 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110 昆布の佃煮(8g) 1袋 ●	牛ひき肉 20 ● 豚ひき肉 10 ● 鶏レバー(そぼろ) 3 ● クッキングワイン 0.5 たまねぎ 40 ▲ にんじん 10 ▲ 土しょうが 0.1 ▲ にんにく 0.1 ▲ サラダ油 0.3 ■ レンズ豆(乾) 5 ■ 塩 0.3 こしょう 0.02 トマトケチャップ 7 ウスターソース 3.5 トンカツソース 1 さとう 0.2 ■ 水 0~5 <卵> 25 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ えのきたけ 7 ▲ チンゲン菜 10 ▲ うす口しょうゆ 2 塩 0.5 酒 0.5 こしょう 0.01 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120 かたくり粉 0.65 ■	米 1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 米 5・6年生 80 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米＋麦の 1.45倍 豚肉 30 ● 土しょうが 0.1 ▲ にんにく 0.1 ▲ クッキングワイン 0.5 たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ だいこん 20 ▲ サラダ油 0.3 ■ じゃがいも 25 ■ カリフラワー 10 ▲ 塩 1.1 こしょう 0.03 カレー粉 0.9 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 2 トンカツソース 2.6 チャツネ 1.6 さとう 0.2 ■ こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 ■ 水 22 ポークブイヨン 3 水 68 ちくわ(スライス) 10 ● キャベツ 40 ▲ にんじん 10 ▲ 柑橘ドレッシング(10ml) 1袋 ■ スティックチーズ(10g) 1本 ●	米 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 米 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 緑豆はるさめ 10 ■ 豚ひき肉 35 ● (冷)豚レバーチップ 5 ● 土しょうが 0.1 ▲ にんにく 0.1 ▲ 酒 1 たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ たけのこ水煮(せん切り) 10 ▲ にら 5 ▲ ごま油 0.5 ■ さとう 0.5 ■ こい口しょうゆ 4 トーバンジャン 0.15 赤みそ 2.5 ● 水 15~25 かたくり粉 0.3 ■ 鶏肉(もも) 10 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 7 ▲ しいたけ(干・カット) 0.5 ▲ (冷)白玉だんご 25 ■ 根深ねぎ 3 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.02 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水(しいたけの戻し汁とも) 110
エネルギー	667 kcal	680 kcal	578 kcal	608 kcal	601 kcal	598 kcal	612 kcal	589 kcal	564 kcal	598 kcal	635 kcal
たんぱく質	22.2 g	25.5 g	22.7 g	25.2 g	25.0 g	23.1 g	22.8 g	23.6 g	23.8 g	25.7 g	24.0 g
脂質	22.0 g	27.7 g	15.1 g	16.5 g	16.6 g	20.2 g	18.6 g	14.1 g	21.3 g	14.1 g	16.5 g
食塩相当量	3.2 g	1.6 g	1.9 g	2.4 g	2.7 g	2.8 g	2.6 g	2.2 g	2.8 g	2.7 g	1.8 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　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	○減量バターロール ○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				
	(はし)	(はし)	(はし)	(はし)	(はし)	(スプーン)					
材料および使用量（3・4年生量）（g）	(冷)うどん 80 ■ 鶏肉(もも) 10 ● だいこん 10 ▲ にんじん 10 ▲ (冷)ささがきごぼう 10 ▲ (冷)しめじ 7 ▲ つきこんにゃく 5 (冷)油あげ(きざみ) 3 ● 根深ねぎ 3 ▲ 豆乳 20 ● 塩 0.1 うす口しょうゆ 2 みりん 1 赤みそ 5.5 ● 白みそ 3.5 ● けずりぶし 2.4 だし昆布 0.6 水 120 フランクソーセージ 15 ● れんこん 15 ▲ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ ブロッコリー 10 ▲ オリーブ油 0.5 ■ 塩 0.2 こしょう 0.01	米 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 米 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 さば(素焼き・角切) 35 ● 土しょうが 1 ▲ さとう 1.5 ■ 酒 1.5 みりん 1 こい口しょうゆ 1.5 水 15 つきこんにゃく 15 にんじん 15 ▲ はくさい 35 ▲ 根深ねぎ 10 ▲ (冷)焼き豆腐 30 ● さとう 2 ■ こい口しょうゆ 6 水 0~10 ハム(スライス) 10 ● (冷)くきわかめ(細) 8 ● 緑豆太もやし 30 ▲ にんじん 5 ▲ サラダ油 0.3 ■ さとう 1 ■ こい口しょうゆ 1.5 酢 1.5 塩 0.2 ゆかりふりかけ(0.8g) 1袋 ▲	ヨーグルトドリンク(プレーン125ml) 1本 ● 鶏肉(もも15g) 60 ● 酒 1 かたくり粉 10 ■ なたね油(あげ油) 6 ■ 土しょうが 0.1 ▲ にんにく 0.1 ▲ こい口しょうゆ 3 さとう 2 ■ 酢 2 ごま油 0.2 ■ 白ごま 1 ■ 水 5 根深ねぎ 3 ▲ キャベツ 35 ▲ にんじん 5 ▲ 塩昆布 1.2 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ (冷)粒コーン 10 ▲ はるさめ 3 ■ 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.01 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120	米 1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 米 5・6年生 80 ■ 雑穀ミックス 米の 10% ■ もち米 米の 10% ■ 水 米+雑穀ミックス+もち米の 1.4倍 豚ひき肉 25 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ じゃがいも 20 ■ (冷)絹厚あげ 35 ● (冷)さやいんげん 5 ▲ さとう 2 ■ こい口しょうゆ 3 酒 1 けずりぶし 0.2 だし昆布 0.1 水 15 かたくり粉 1 ■ にんじん 10 ▲ たまねぎ 20 ▲ 平天(スライス) 15 ● こんにゃく 10 チンゲン菜 10 ▲ 土しょうが 0.3 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.2 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110 かたくり粉 0.6 ■	米 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 米 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 メルルーサ(角切・粉付) 60 ● なたね油(あげ油) 6 ■ たまねぎ 15 ▲ にんじん 5 ▲ サラダ油 0.2 ■ (冷)ゆず皮(細切) 0.5 ▲ さとう 2 ■ 酢 1.5 こい口しょうゆ 2 水 10 たまねぎ 20 ▲ にんじん 5 ▲ かぼちゃ 20 ▲ (冷)油あげ(きざみ) 2 ● 青ねぎ 5 ▲ 赤みそ 9 ● 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110 ひじきふりかけ(2g) 1袋 ●	豚肉 20 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ じゃがいも 30 ■ パセリ 0.5 ▲ 上新粉 4 ■ 水 16 <牛乳> 45 ● 塩 1 こしょう 0.03 ポークブイヨン 3 水 59 フランクソーセージ 15 ● (冷)粒コーン 15 ▲ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ (冷)むき枝豆 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ 塩 0.2 こしょう 0.01	米 1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 米 5・6年生 80 ■ ウインナーソーセージ 15 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 7 ▲ サラダ油 1 ■ 塩 0.9 こしょう 0.03 カレー粉 0.6 ポークブイヨン 3 水(煮汁とも) 米の 1.3倍 豚肉 20 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 7 ▲ しめじ 5 ▲ サラダ油 0.3 ■ トマトピューレ 10 ▲ トマトケチャップ 8 マカロニ(ABC) 7 ■ パセリ 0.5 ▲ 塩 0.7 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 0.3 ポークブイヨン 3 水 120 まぐろ油漬 10 ● (冷)くき付きわかめ 7 ● キャベツ 40 ▲ にんじん 7 ▲ ごまドレッシング(10ml) 1袋 ■ みかんゼリー(50g) ■ カスタードプリン(60g) ■ ガトーショコラ(25g) ■ いずれか1個				
エネルギー	530 kcal	648 kcal	560 kcal	597 kcal	606 kcal	564 kcal					
たんぱく質	20.8 g	24.8 g	23.7 g	24.0 g	24.6 g	24.2 g					
脂質	19.5 g	22.1 g	14.5 g	17.0 g	17.1 g	18.7 g					
食塩相当量	2.7 g	2.3 g	2.9 g	1.4 g	2.0 g	2.8 g					

みかんゼリー	627	kcal
	24.0	g
	18.7	g
	2.9	g
カスタードプリン	656	kcal
	25.0	g
	21.0	g
	3.0	g
ガトーショコラ	659	kcal
	24.7	g
	22.2	g
	3.0	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。