2020年（令和2年）10月分　学校給食献立表（中学校）第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

日・曜	1日・木	2日・金	5日・月	6日・火	7日・水	8日・木	9日・金	12日・月	13日・火	14日・水	15日・木
献立名	コッペパン 牛乳 きのことチンゲンサイのスープ ポークビーンズ 白玉栗小豆	米飯 牛乳 **筑前煮** 白菜と茎わかめのサラダ ふくおか	米飯 牛乳 ◇シーフードカレー さばと大根のサラダ	ココアあげパン 牛乳 野菜スープ じゃがいもの中華炒め	米飯 牛乳 のっぺい汁 さばの煮付け きりざい	コッペパン 牛乳 ◇卵スープ チリコンカーン すだちかん	きのこご飯 牛乳 さつまいものみそしる きんぴら	米飯 牛乳 かぼちゃの味噌汁 ◇**いかと里芋の煮物** 赤しそ和え	コッペパン 牛乳 ◇もずくと卵のスープ ひじきの胡麻ドレッシング和え ココアクリーム	米飯 牛乳 **ばち汁** 鰆のみぞれ煮 ひじきのふりかけ ひょうご	小型パン 牛乳 スパゲティミートソース ◇ビーンズサラダ
材料名および使用量（g）	鶏肉 15 ○ 酒 0.5 しめじ 10 △ えのきたけ 15 △ にんじん 20 △ チンゲンサイ 15 △ はくさい 25 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 150 豚肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 13 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 15 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 5 △ トマトピューレ 5 △ ウスターソース 1.5 とんかつソース 0.5 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.02 水 5 小豆 12 ○ くり(甘露煮) 6 □ 砂糖 7 □ 塩 0.1 水 40 しらたまだんご 30 □	鶏肉 30 ○ 酒 1 厚揚げ 40 ○ 竹輪(煮込み用) 10 ○ さといも 40 □ にんじん 25 △ ごぼう 30 △ こんにゃく 30 △ しょうが 1 △ 綿実油 1 □ 砂糖 4 □ こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 60 茎わかめ(冷凍) 15 ○ だいこん 20 △ はくさい 40 △ かつお節 1 ○ こいくちしょうゆ 2 砂糖 0.7 □ 酢 2 綿実油 1 □ 塩 0.1 こしょう 0.01	ほたて貝柱◆ 15 ○ いか◆ 15 ○ えび◆ 15 ○ 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 □ たまねぎ 50 △ にんじん 20 △ にんにく 0.5 △ しょうが 0.5 △ 綿実油 1 □ 小麦粉 6 □ 米粉 0.1 □ バター 5 □ 綿実油 2 □ カレー粉 2 牛乳 20 ○ 粉チーズ 2 ○ ヨーグルト 5 ○ ケチャップ 5 △ ウスターソース 5 こいくちしょうゆ 2 とんかつソース 1 りんご 5 △ ガラムマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.5 こしょう 0.05 スープベース(丸鶏) 15 水 75 さば(オイル漬け) 10 ○ キャベツ 35 △ だいこん 30 △ 塩 0.1 うすくちしょうゆ 1 酢 2 砂糖 0.5 □ 綿実油 1 □	コッペパン 1個 □ コーン油 10 □ ココア 5 砂糖 11 □ 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 ホールコーン(水煮) 10 □ キャベツ 20 △ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ ほうれんそう 5 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 130 豚肉 20 ○ 酒 0.5 じゃがいも 50 □ にんじん 10 △ チンゲンサイ 5 △ しょうが 0.5 △ 綿実油 1 □ 砂糖 1.5 □ うすくちしょうゆ 3 塩 0.3 こしょう 0.03 ごま油 0.5 □ ごま 0.5 □	さといも 30 □ にんじん 15 △ だいこん 30 △ うす揚げ 5 ○ つきこんにゃく 10 △ 竹輪(煮込み用) 5 ○ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.4 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 120 さば 1切 ○ しょうが 1.5 △ 酒 3 こいくちしょうゆ 3 砂糖 3 □ 本みりん 0.5 水 12 納豆 10 ○ たくあん 10 △ 野沢菜づけ 10 △ うすくちしょうゆ 0.3 ごま 0.1 □	鶏肉 15 ○ 酒 0.5 はるさめ 4 □ 卵◆ 30 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ バセリ 1 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 150 豚肉 10 ○ 調理ワイン 0.5 きんときまめ(乾燥) 10 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ トマト(水煮) 10 △ にんにく 0.5 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 4 △ ウスターソース 1 砂糖 0.7 □ こいくちしょうゆ 1.5 塩 0.3 こしょう 0.03 オレガノ 0.03 チリパウダー 0.3 水 5 すだち果汁 3.5 △ 砂糖 8 □ 寒天 0.8 ○ 水 50	精白米 90 □ 水 100 しめじ 12 △ えのきたけ 12 △ うす揚げ 4 ○ うすくちしょうゆ 5 塩 0.6 本みりん 2 酒 0.5 だし昆布 0.5 さつまいも 50 □ うす揚げ 5 ○ にんじん 15 △ もやし 20 △ だいこん 15 △ ねぎ 3 △ みそ 14 ○ いりこ 3 酒 0.5 水 120 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 ごぼう 30 △ にんじん 15 △ 竹輪(煮込み用) 5 ○ つきこんにゃく 15 △ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 3 砂糖 1.5 □ 本みりん 1 一味唐辛子 0.02 ごま 0.5 □	かぼちゃ 30 △ たまねぎ 20 △ うす揚げ 5 ○ もやし 10 △ わかめ(塩蔵) 4 ○ ねぎ 3 △ みそ 14 ○ けずり節 3 水 150 いか◆ 20 ○ 酒 0.5 さといも 40 □ にんじん 10 △ きぬさや 3 △ 綿実油 1 □ 砂糖 2 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 だし汁 20 キャベツ 30 △ 塩 0.1 だいこん 15 △ しそ粉末 0.5 △ うすくちしょうゆ 0.7 ごま 0.1 □	もずく 12 ○ 卵◆ 40 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ チンゲンサイ 10 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぷん 1 □ けずり節 2.5 水 150 さば(オイル漬け) 15 ○ ひじき(乾燥) 2 ○ こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 0.2 砂糖 0.3 □ にんじん 5 △ キャベツ 35 △ 塩 0.1 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 □ ごま 2 □ 牛乳 27 ○ 砂糖 4 □ コーンスターチ 2 □ 生クリーム 3 ○ ワイン(白) 0.7 ココア 0.5	そうめんぼち 10 □ かまぼこ 7 ○ うす揚げ 5 ○ じゃがいも 30 □ にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.4 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 けずり節 2 だし昆布 0.5 水 150 たら 60 ○ こいくちしょうゆ 2 しょうが 1 △ 酒 1 でんぷん 9 □ コーン油 8 □ だいこん 30 △ 酢 3 砂糖 1.5 □ うすくちしょうゆ 1.5 ひじき(乾燥) 1.5 ○ 砂糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 2 本みりん 1 かつお節 1 ○ ごま 1 □	スパゲティ 50 □ 牛肉ミンチ 10 ○ 豚肉ミンチ 20 ○ 調理ワイン 1 たまねぎ 45 △ にんじん 15 △ マッシュルーム 5 △ ピーマン 5 △ 粉チーズ 2 ○ ケチャップ 24 △ ウスターソース 3 デミグラスソース 6 □ オリーブオイル 1 □ 塩 0.2 こしょう 0.01 きんときまめ(乾燥) 5 ○ 綿実油 0.5 □ りんご酢 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 ツナ(オイル漬け) 10 ○ キャベツ 35 △ にんじん 5 △ 塩 0.2 マヨネーズ◆ 8 □ うすくちしょうゆ 0.5 酢 0.5 砂糖 0.1 □ こしょう 0.03
エネルギー／蛋白質	772kcal ／ 28.2g	736kcal ／ 27.5g	798kcal ／ 28.6g	789kcal ／ 22.8g	745kcal ／ 28.4g	683kcal ／ 24.7g	682kcal ／ 23.4g	673kcal ／ 22.6g	658kcal ／ 23.1g	799kcal ／ 29.9g	862kcal ／ 28.2g

日・曜	16日・金	19日・月	20日・火	21日・水	22日・木	23日・金	26日・月	27日・火	28日・水	29日・木	30日・金
献立名	米飯 牛乳 湯葉のすまし汁 焼き肉 **切り干し大根と小松菜のごま和え**	米飯 牛乳 ◇タッケジャン さわらのチョリム ナムル	コッペパン 牛乳 ◇えびとワンタンのスープ 豚肉の四川風味	米飯 牛乳 柏汁 五目豆 ごまじゃこサラダ	小型パン 牛乳 しょうゆラーメン ◇きのこのガーリックソテー りんごジャム	米飯 牛乳 豆腐の味噌汁 鯨肉のこはく揚げ しらす和え	米飯 牛乳 ◇八宝菜 大根とわかめのサラダ	コッペパン 牛乳 にんじんのポタージュ きのこサラダ **黒枝豆** 地産地消	ひじきとしらすの炊き込みご飯 牛乳 呉汁 ◇高野豆腐の卵とじ	コッペパン 牛乳 わかめスープ まぐろとじゃがいもの甘辛煮 フルーツヨーグルト	米飯 牛乳 もずくの味噌汁 切り干し大根の煮物 ちりめん高菜
材料名および使用量（g）	豆腐 40 ○ ゆば 4 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ しめじ 8 △ かまぼこ 5 ○ みつば 3 △ うすくちしょうゆ 5 本みりん 0.5 塩 0.3 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 150 牛肉 50 ○ 酒 0.5 キャベツ 40 △ 綿実油 1 □ たまねぎ 0.5 △ にんじん 0.5 △ にんにく 0.2 △ みそ 1.2 ○ こいくちしょうゆ 2.5 ウスターソース 1 本みりん 1 砂糖 1.2 □ ケチャップ 1.2 △ しょうが 0.3 △ りんご 0.5 △ 切り干し大根 5 △ こまつな 15 △ にんじん 10 △ うすくちしょうゆ 3.5 砂糖 1 □ ごま 1 □	鶏肉 25 ○ 酒 0.5 たまねぎ 30 △ 生しいたけ 10 △ えのきたけ 10 △ にら 5 △ 卵◆ 20 ○ うすくちしょうゆ 6 コチュジャン 2 砂糖 1 □ ごま 0.5 □ にんにく 0.2 △ 塩 0.1 ごま油 0.5 □ けずり節 2 水 150 さわら 1切 ○ しょうが 0.6 △ にんにく 0.7 △ こいくちしょうゆ 4 砂糖 3 □ コチュジャン 1.3 酒 3 本みりん 0.5 水 20 だいこん 20 △ もやし 10 △ にんじん 10 △ うすくちしょうゆ 1 ごま油 0.5 □ ごま 1 □	ワンタンの皮 10 □ えび◆ 15 ○ 酒 0.5 たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ もやし 15 △ 干ししいたけ 0.4 △ チンゲンサイ 10 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 130 豚肉(ロース) 40 ○ キャベツ 40 △ にんじん 10 △ もやし 10 △ にんにく 0.1 △ トウバンジャン 0.3 こいくちしょうゆ 4 砂糖 0.2 □ 酒 2 ごま 1 □	豚肉 15 ○ 酒 0.5 だいこん 30 △ ごぼう 15 △ うす揚げ 5 ○ にんじん 13 △ ねぎ 3 △ つきこんにゃく 15 △ 酒かす 7 □ みそ 9 ○ うすくちしょうゆ 1 けずり節 3 水 150 大豆(乾燥) 8 ○ にんじん 15 △ ごぼう 10 △ 竹輪(煮込み用) 10 ○ 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 角切り昆布 0.7 ○ 綿実油 0.5 □ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 2.5 本みりん 1 だし汁 20 キャベツ 35 △ 塩 0.1 しらすぼし 5 ○ 綿実油 0.5 □ ごま 1 □ 砂糖 0.8 □ こいくちしょうゆ 1 酢 2 ごま油 1 □	中華めん(冷凍) 55 □ 豚肉 15 ○ にんじん 15 △ はくさい 20 △ もやし 10 △ チンゲンサイ 7 △ ごま油 0.8 □ こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 6 塩 0.3 こしょう 0.05 けずり節 2 水 130 いか◆ 20 ○ 調理ワイン 1 エリンギ 20 △ しめじ 20 △ たまねぎ 15 △ バセリ 1 △ にんにく 0.5 △ 塩 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 オリーブオイル 0.5 □ りんご 50 △ 砂糖 8 □ 水あめ 3 □ ワイン(白) 1 レモン 2 △	豆腐 40 ○ うす揚げ 5 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 25 △ わかめ(塩蔵) 4 ○ ねぎ 3 △ みそ 15 ○ けずり節 2 水 150 くじら 60 ○ 酒 1 しょうが 3 △ 砂糖 1.5 □ こいくちしょうゆ 5 でんぷん 10 □ コーン油 7 □ キャベツ 15 △ たくあん 10 △ しらすぼし 3 ○ 酒 0.5 うすくちしょうゆ 0.5	豚肉 25 ○ えび◆ 10 ○ いか◆ 10 ○ うずら卵◆ 25 ○ はくさい 80 △ もやし 10 △ たまねぎ 50 △ にんじん 20 △ たけのこ 10 △ チンゲンサイ 10 △ 干ししいたけ 0.8 △ しょうが 0.6 △ 綿実油 1 □ うすくちしょうゆ 6 酒 2 砂糖 0.5 □ 塩 0.3 こしょう 0.02 でんぷん 2 □ わかめ(乾燥) 1 ○ だいこん 50 △ キャベツ 20 △ 塩 0.1 かつお節 1 ○ こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 0.5 □ 酢 2 綿実油 1 □ こしょう 0.01	鶏肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 10 ○ にんじん 20 △ じゃがいも 40 □ たまねぎ 40 △ ホールコーン(水煮) 10 □ 綿実油 1 □ バセリ 1 △ 米粉 5 □ 豆乳 25 ○ スープベース(丸鶏) 5 塩 0.8 こしょう 0.05 水 130 しめじ 10 △ えのきたけ 10 △ うすくちしょうゆ 0.5 酒 1 だいこん 30 △ はくさい 20 △ 塩 0.1 かつお節 1 ○ 砂糖 0.8 □ こいくちしょうゆ 1 酢 2 綿実油 1 □ **黒えだまめ** 30 △ 塩 0.5	精白米 95 □ 水 110 しらすぼし 7 ○ 酒 0.5 しょうが 0.5 △ ひじき(乾燥) 1 ○ 干ししいたけ 0.4 △ こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3 本みりん 2 塩 0.2 大豆(乾燥) 8 ○ うす揚げ 5 ○ だいこん 25 △ はくさい 20 △ にんじん 10 △ ねぎ 3 △ みそ 15 ○ けずり節 3 水 150 高野豆腐 9 ○ 卵◆ 15 ○ みつば 2 △ たまねぎ 10 △ 砂糖 2 □ うすくちしょうゆ 2.5 本みりん 0.5 酒 0.5 だし汁 30	鶏肉 15 ○ 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 6 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ えのきたけ 15 △ ねぎ 3 △ ごま 0.5 □ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 150 まぐろ 30 ○ 酒 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 でんぷん 5 □ コーン油 4 □ じゃがいも 65 □ にんじん 4 □ 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 0.8 ヨーグルト 50 ○ りんご 25 △ パインアップル(シロップ漬け) 15 △ 砂糖 0.3 □	豆腐 40 ○ もずく 10 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ えのきたけ 10 △ ねぎ 3 △ みそ 15 ○ けずり節 3 水 150 切り干し大根 6 △ 鶏肉 15 ○ にんじん 10 △ うす揚げ 5 ○ 綿実油 0.5 □ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 3 酒 0.5 本みりん 0.5 だし汁 15 高菜づけ 10 △ しらすぼし 3 ○ 酒 0.1 ごま油 0.1 □ ごま 0.5 □
エネルギー／蛋白質	772kcal ／ 30.6g	740kcal ／ 32.6g	664kcal ／ 26.6g	765kcal ／ 29.5g	696kcal ／ 23.2g	799kcal ／ 36.1g	743kcal ／ 28.2g	665kcal ／ 24.2g	682kcal ／ 28.6g	750kcal ／ 27.1g	677kcal ／ 25.1g

○…赤色の食品（おもに体をつくるもとになる食品）　□…黄色の食品（おもにエネルギーのもとになる食品）　△…緑色の食品（おもに体の調子を整えるもとになる食品）　※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。　平均栄養摂取量　エネルギー734kcal　たんぱくしつ27.2g

物資配合表 第11（10月改訂）版 発布のお知らせ

下記物資を物資配合表に追記しましたのでおしらせいたします。
物資配合表の最新版は、宝塚市のホームページからダウンロードもしくは、学校までお申し出ください。

新規食材

野沢菜づけ

［原材料］
野沢菜、漬け原材料（食塩、アミノ酸液、かつお節エキス、たんぱく加水分解物、醸造酢、発酵調味料、酵母エキス）、ソルビトール、調味料（アミノ酸等）、酒精、酸味料、甘味料（ステビア）

※特定アレルゲン：大豆

食育ポイントマーク

学校給食の献立にはそれぞれ「学校給食法」に基づいた「ねらい」があります。毎月の献立の中でポイントをしぼり、マークによって「献立のねらい」をお知らせすることにしています。参考にしていただきますようお願いします。

カミカミ献立

そしゃく力を高めるものを紹介。

郷土料理

日本各地の伝統的な料理を紹介。兵庫県とその他の県は県名が入ります。

地産地消給食

宝塚市内産の食材を特に多く使用する場合を紹介。