

2020年(令和2年)4月分 学校給食献立表(中学校)第2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	13日・月	15日・水	16日・木	17日・金	20日・月	21日・火
献立名	米飯 牛乳 ◇ふの卵とじ いじきサラダ	小型パン 牛乳 ジャージャー麺 チンゲンサイと厚揚げの煮物 はっさく	赤飯 牛乳 ごま塩 赤出し ケープイリチー 赤しそ和え	コッペパン 牛乳 野菜スープ あじとじゃがいもの甘辛煮 いちご・ミルクプリン	米飯 牛乳 ◇もずくと卵のスープ さわらのチョリム 三色ナムル	米飯 牛乳 筑前煮 ◇わかめのしそドレッシング和え
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	うす揚げ 卵◆ ふ たまねぎ にんじん ねぎ でんぶん 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 本みりん けずり節 水	豚肉ミンチ 酒 みそ にんにく ごま油 砂糖 トウモロコシ ごま 中華めん(冷凍) にんじん たまねぎ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん	もち米 精白米 小豆 塩 酒 ごま 塩 たい 酒 たまねぎ わかめ(塩蔵) えのきたけ みづば 八丁みそ 赤みそ みそ いりこ 水	鶏肉 酒 ホールコーン(水煮) キャベツ にんじん チンゲンサイ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう でんぶん けずり節 水	もずく 卵◆ たまねぎ にんじん チンゲンサイ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう でんぶん けずり節 水	鶏肉 酒 厚揚げ 竹輪(煮込み用) こんにゃく じゃがいも にんじん ごしょう さんどまめ しょうが 綿実油 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん でんぶん けずり節 水
	ひじき(乾燥) うすくちしょうゆ 鶏肉(さきみ) 調理ワイン うすくちしょうゆ 酢 にんじん キャベツ うすくちしょうゆ 酢 ワインビネガー 砂糖 綿実油	鶏肉 酒 みそ にんにく ごま油 砂糖 トウモロコシ ごま 中華めん(冷凍) にんじん たまねぎ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん	豚肉 酒 角切り昆布 切り干し大根 茶ごんにゃく 綿実油 砂糖 こいくちしょうゆ でんぶん ごま油	あじ しょうが えのきたけ みづば 八丁みそ 赤みそ みそ いりこ 水	さわら しょうが にんにく こいくちしょうゆ 砂糖 コチュジャン 酒 本みりん 水	いかに◆ ごはん わかめ(乾燥) キャベツ 塩 練りしそ 酢 砂糖
	715kcal / 27.9g	751kcal / 27.5g	760kcal / 29.7g	779kcal / 27.7g	719kcal / 29.3g	754kcal / 28.9g
日・曜	22日・水	23日・木	24日・金	27日・月	28日・火	30日・木
献立名	コッペパン 牛乳 ◇えびと春雨のスープ チリピーズ オレンジかん	米飯 牛乳 利休汁 ◇にらたま きびなこのから揚げ	コッペパン 牛乳 きのこチンゲンサイのスープ ◇ピーズサラダ いちごジャム	麦入りごはん 牛乳 若チン はりはりサラダ さばのふりかけ	米飯 牛乳 汁 同鍋肉 さばのふりかけ	米飯 牛乳 ばち汁 豆腐チャンプルー にんじんのじゃこ炒め
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	はるさめ えび◆ 酒 にんじん レタス たまねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう でんぶん けずり節 水	うす揚げ じゃがいも だいこん にんじん ごぼう みそ うすくちしょうゆ ごま ねりごま けずり節 水	鶏肉 酒 しめじ えのきたけ にんじん じゃがいも たまねぎ にんじん ごしょう 塩 ごしょう けずり節 水	精白米 おろし 水 鶏肉 調理ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん ごしょう 塩 ごしょう けずり節 水	たけのこ(ゆで) 豆腐 かまぼこ うす揚げ じゃがいも わかめ(塩蔵) みづば うすくちしょうゆ 塩 だし昆布 けずり節 水	そうめんばち かまぼこ うす揚げ じゃがいも にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ うすくちしょうゆ けずり節 だし昆布 水
	150	20	150	150	150	150
	豚肉 酒 調理ワイン 大豆(乾燥) たまねぎ にんじん 綿実油 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース とんかつソース 砂糖 こいくちしょうゆ 塩 ごしょう チリパウダー 水	豚肉 酒 干しいたけ こいくちしょうゆ 本みりん 塩 綿実油 卵◆ うすくちしょうゆ ごま ねりごま けずり節 水	鶏肉 酒 しめじ えのきたけ にんじん じゃがいも たまねぎ にんじん ごしょう 塩 ごしょう けずり節 水	精白米 おろし 水 鶏肉 調理ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん ごしょう 塩 ごしょう けずり節 水	たけのこ(ゆで) 豆腐 かまぼこ うす揚げ じゃがいも わかめ(塩蔵) みづば うすくちしょうゆ 塩 だし昆布 けずり節 水	焼き豆腐 ツナ(オイル漬け) キャベツ にんじん ピーマン にんにく 綿実油 みそ テンメンジャン こいくちしょうゆ
	703kcal / 25.6g	806kcal / 29.8g	673kcal / 21.0g	780kcal / 26.2g	762kcal / 29.5g	706kcal / 24.3g

アレルギー表記の見方

～除去食対応マークについて～

今年度より、宝塚市の食物アレルギー対応は「卵、えび、かに、いか、たこ、貝類」の6品目の完全除去対応に統一します。

それに伴い、献立表の表記を一部変更しますので、献立確認の参考にしてください。

※除去食対応をする献立名に ◇マーク をつけます。

※対象6品目には注意喚起のため、食材名に ◆マーク をつけます。

(例)「八宝菜」の場合

日・曜	6日・月
献立名	ごはん きゅうにゅう ◇はっほうさい あらめのしらすあえ
材 料 名 お よ	豚肉 いか◆ 酒 うずら卵◆ はくさい にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし しょうが 綿実油 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 ごしょう スープベース でんぶん

八宝菜は除去食対応可能な献立ですので、◇はっほうさいと記しています。

材料のうち、

いか◆
うずら卵◆

を除去することを表しています。

(注)ただし、調理工程の都合で、除去できない場合、または除去することでメニューとして成り立たない場合などは、献立名に(除去食対応不可)を記しますので、お弁当の用意をお願いします。

文部科学省の指針に基づく安全性を最優先とする対応です。ご理解くださいますようよろしくお願いいたします。

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なっています。参考にさせていただきますようお願いいたします。

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。