

2020年(令和2年)6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 5 日・月	1 6 日・火	1 7 日・水	1 8 日・木	1 9 日・金	2 2 日・月
献立名	米飯 牛乳 ◇えび・ばち汁 穴子の甘辛煮	コッペパン 牛乳 野菜スープ ポークビーンズ	米飯 牛乳 味噌付け海苔 豆腐の味噌汁 ◇きすのてんぷら	コッペパン 牛乳 ミネストローネ ひじきサラダ 桃ヨーグルト	米飯 牛乳 ◇わかめと卵のスープ 豚キムチ きゅうりのごま和え	鯛飯 牛乳 キャベツの味噌汁 ◇高野豆腐の卵とじ 煮びたし
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	そうめんばち えび◆ 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 水	鶏肉 酒 ホールコーン(水煮) キャベツ たまねぎ にんじん モロヘイヤ うすくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水	味噌付けり 豆腐 うす揚げ にんじん たまねぎ わかめ(塩蔵) みそ トマト(水煮) トマトピューレ ケチャップ きす 酒 塩 こしょう 小麦粉 米粉 卵◆ ゴーン油	マカロニ 豚肉 調理ワイン いんげんまめ(乾燥) たまねぎ じゃがいも キャベツ セロリ トマト(水煮) トマトピューレ ケチャップ とんかつソース スープベース オリーブオイル 塩 こしょう 白菜キムチ 白みじん もやし にら 縮実油 うすくちしょうゆ ツナ(オイル漬け) 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	わかめ(塩蔵) 卵◆ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ うすくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶん ごま油 けずり節 水 豚肉 酒 白菜キムチ 白みじん もやし にら 縮実油 うすくちしょうゆ きゅうり ごま うすくちしょうゆ 砂糖	精白米 水 たい 酒 しょうが うすくちしょうゆ 本みりん 塩 だ・昆布 キャベツ たまねぎ うす揚げ にんじん もやし みそ けずり節 水 高野豆腐 卵◆ 干しいたけ 角切り昆布 砂糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 だし汁 ごまつな 砂糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 だし汁
	焼きあなご ごぼう 砂糖 こいくちしょうゆ 酒 水	豚肉 調理ワイン 大豆(乾燥) たまねぎ にんじん 縮実油 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 こしょう 水	白桃(シロップ漬け) ヨーグルト 砂糖	白桃(シロップ漬け) ヨーグルト 砂糖		
エネルギー ／蛋白質	722kcal / 26.7g	659kcal / 27.3g	708kcal / 27.0g	720kcal / 23.4g	697kcal / 23.6g	685kcal / 28.9g
日・曜	2 3 日・火	2 4 日・水	2 5 日・木	2 6 日・金	2 9 日・月	3 0 日・火
献立名	小型パン 牛乳 沖繩そば ◇ゴーヤチャンプルー	米飯 牛乳 カムジャタン さばのチョリム ナムル	コッペパン 牛乳 ◇いかとワナタンのスープ あじの赤しを揚げ スナックえんどうのごま和え	米飯 牛乳 筑前煮 わかめ和え	米飯 牛乳 福庭うどん はたはたのから揚げ オクラ納豆	丸型パン 牛乳 ◇卵スープ ピザベスト スライスチーズ
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	豚肉(ばら) 砂糖 こいくちしょうゆ しょうが にんにく 酒 水 おきなわめん 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 塩 こしょう だし昆布 けずり節 水	豚肉 酒 じゃがいも たまねぎ にんじん えのきたけ にら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ コチュジャン 砂糖 ごま にんにく 塩 ごま油 けずり節 水	いか◆ 酒 ワナタンの皮 にんじん キャベツ もやし 干しいたけ ごまつな こいくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶん けずり節 水 あじ 酒 塩 しそ粉末 でんぶん ゴーン油	鶏肉 酒 うす揚げ 竹輪(煮込み用) じゃがいも にんじん ごま こんにやく しょうが 縮実油 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	鶏肉 酒 にんじん たまねぎ なめこ かまぼこ 福庭うどん ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 塩 だし昆布 けずり節 水 はたはた 塩 でんぶん ゴーン油	鶏肉 酒 はるさめ 卵◆ たまねぎ にんじん パセリ うすくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶん けずり節 水 ベーコン 調理ワイン マッシュルーム たまねぎ ピーマン にんにく オリーブオイル トマト トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう オレガノ スライスチーズ
	にからり 焼き豆腐 ツナ(オイル漬け) 酒 にんじん 卵◆ 綿実油 こいくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油	さば しょうが しろねぎ 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 きゅうり もやし にんじん うすくちしょうゆ ごま油 ごま	スナックえんどう にんじん ごま うすくちしょうゆ 砂糖 レモン	ツナ(オイル漬け) でんぶん 塩 わかめ(乾燥) 綿実油 酢 砂糖 うすくちしょうゆ レモン	納豆 たくあん オクラ うすくちしょうゆ かつお節 ごま	
エネルギー ／蛋白質	894kcal / 32.1g	814kcal / 30.4g	678kcal / 28.6g	779kcal / 28.7g	776kcal / 29.2g	722kcal / 26.0g

○…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。

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。

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 うすくちしょうゆ はるさめ にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし しょうが 縮実油 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう スープベース でんぶん
	15 10 0.5 20 60 15 50 0.5 20 0.5 1 4 0.4 0.5 0.01 12 2

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◆
うすう卵◆
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と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。

【学校給食課からのお知らせ】
令和2年4月から5月の臨時休業期間中は学校給食を実施していないため学校給食費の請求はありません。
学校給食再開後は、6月15日以降に学校給食を実施した回数に応じて請求を行います。
6月分の学校給食費の口座振替日は7月15日です。

平均栄養摂取量 エネルギー738kcal たんぱく質27.7g