

2020年(令和2年)7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・水	2日・木	3日・金	6日・月	7日・火	8日・水	9日・木	10日・金	13日・月	14日・火	15日・水
献立名	たこ飯(除去食対応不可) 牛乳 豚汁 きんぴら	コッペパン 牛乳 ◇トマトとえびのスープ ガーリックポテト フルーツヨーグルト	米飯 牛乳 豚じゃがキムチ はりはりサラダ	とうもろこしごはん 牛乳 ◇そうめん汁 鰯の煮付け にんじんのツナ炒め	コッペパン 牛乳 ◇クリームチャウダー チリコンカン	米飯 牛乳 わかめと冬瓜のスープ 麻婆豆腐 はりはり漬け	小型パン 牛乳 ◇冷麺 きびなごのから揚げ プチトマト	米飯 牛乳 夏野菜のカレー ごまじゃこサラダ	米飯 牛乳 ◇タケクジャン さわらのチョリム 大豆もやし炒めナムル	コッペパン 牛乳 にんじんのポークージュ かつおの香味焼き すいか	米飯 牛乳 具汁 はものフライ 梅ソース ひじきのふりかけ
材料名および使用量(g)	精白米 95 たこ◆ 110 こいちしょうゆ 25 酒 1 本みりん 2 塩 0.3 うすくちしょうゆ 5 だし昆布 0.5 豚肉 20 酒 0.5 うす揚げ 5 つきこんにやく 15 じゃがいも 30 にんじん 10 もやし 10 たまねぎ 20 塩 2 ねぎ 14 みょうこ 3 水 130 鶏肉 20 酒 0.5 こぼろ 30 にんじん 15 竹輪(煮込み用) 5 つきこんにやく 15 鶏実油 0.5 こいちしょうゆ 4 砂糖 1 本みりん 1 一味唐辛子 0.02 ごま 0.5	はるさめ 8 えび◆ 20 酒 0.5 たまねぎ 20 トマト 30 干しいたけ 0.4 パセリ 0.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.03 けずり節 2 水 150 鶏肉 15 酒 0.5 じゃがいも 70 キャベツ 20 にんにく 10 オリーブオイル 0.5 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.03 ヨーグルト 50 バイナップル(シロップ漬) 30 砂糖 0.3	豚肉 30 酒 1 つきこんにやく 30 じゃがいも 100 たまねぎ 50 にんじん 25 白菜キムチ 20 にら 10 鶏実油 1 砂糖 3 こいちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 水 60 切り干し大根 3 きゅうり 15 塩 0.1 すしほし 0.5 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.7 鶏実油 0.3 ごま 1	精白米 30 水 1 とうもろこし 30 塩 100 酒 0.5 そうめん 10 うす揚げ 5 にんにく 15 干しいたけ 0.4 たまねぎ 35 オクラ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.5 だし昆布 0.3 けずり節 2 水 160 かつお 50 しょうが 1.5 酒 3 ねぎ 3 こいちしょうゆ 3 砂糖 3 本みりん 0.5 水 12 にんじん 35 ツナ(オイル漬) 0.5 ごま油 0.5 うすくちしょうゆ 1 ごま 1	あざり◆ 15 ペーコン 5 調理ワイン 0.5 にんじん 40 えのきたけ 10 なす 5 うすくちしょうゆ 15 しめじ 7 鶏実油 1 酒 1 にんにく 1 粉チーズ 1 生クリーム 1 米粉 4 パター 2 牛乳 40 酒 0.6 塩 0.05 こしょう 80 豚肉 15 調理ワイン 0.5 きんときまめ(乾燥) 10 ねぎ 30 にんじん 10 トマト 10 鶏実油 0.5 ケチャップ 4 ウスターソース 1 砂糖 0.7 切り干し大根 1.5 角切り昆布 0.3 ごま 0.03 オレガノ 0.03 チリパウダー 0.3 水 5	わかめ(塩蔵) 5 豆腐 40 にんじん 15 えのきたけ 10 なす 2 うすくちしょうゆ 0.2 こしょう 0.03 鶏実油 0.5 酒 2.5 小麦粉 150 酢 3.5 砂糖 3 カレー粉 1.5 豆乳 25 スープベース(丸鶏) 7 ウスターソース 5 水 1 鶏肉ミンチ 15 酒 0.5 豆腐 70 たまねぎ 25 にんじん 10 干しいたけ 0.6 しょうが 0.5 鶏実油 0.5 酒 10 こいちしょうゆ 30 本みりん 1.5 トマト 0.2 でんぶん 1 トウバンジャン 0.3 塩 0.2 水 5 切り干し大根 4 角切り昆布 1.5 ごま 0.3 砂糖 0.5 オレガノ 0.03 こいちしょうゆ 1 酢 2 本みりん 0.3	中華めん(冷凍) 75 鶏実油 0.5 いんげん 40 たまねぎ 15 にんじん 10 もやし 20 鶏肉(鶏胸) 25 トマト 25 卵 2 ビーマン 1 鶏実油 2 こいちしょうゆ 2 小麦粉 6 鶏実油 6 塩 2 豆乳 1.5 スープベース(丸鶏) 7 ウスターソース 5 水 1 鶏肉 40 調理ワイン 0.5 きびなご 0.5 豆腐 1 塩 0.1 こしょう 0.03 でんぶん 4 スープベース(丸鶏) 4 水 4 プチトマト 25	鶏肉 25 酒 0.5 たまねぎ 40 にんじん 15 じゃがいも 30 にら 5 トマト 25 卵 2 ビーマン 5 鶏実油 0.5 こいちしょうゆ 1 小麦粉 6 鶏実油 6 塩 2 豆乳 25 スープベース(丸鶏) 5 ウスターソース 2 水 2 さわら 1 しょうが 0.1 にんにく 0.01 こいちしょうゆ 0.5 砂糖 3 コチュジャン 1.3 酒 3 本みりん 0.5 水 20 大豆もやし 30 塩 0.2 鶏実油 10 鶏実油 0.5 こいちしょうゆ 0.5 砂糖 0.8 鶏実油 0.1 ごま 0.5	豚肉 25 酒 0.5 たまねぎ 40 にんじん 10 じゃがいも 30 にら 5 トマト 25 卵 2 ビーマン 5 鶏実油 0.5 こいちしょうゆ 1 小麦粉 6 鶏実油 6 塩 2 豆乳 25 スープベース(丸鶏) 5 ウスターソース 2 水 2 さわら 1 しょうが 0.1 にんにく 0.01 こいちしょうゆ 0.5 砂糖 3 コチュジャン 1.3 酒 3 本みりん 0.5 水 20 大豆もやし 30 塩 0.2 鶏実油 10 鶏実油 0.5 こいちしょうゆ 0.5 砂糖 0.8 鶏実油 0.1 ごま 0.5	大豆(乾燥) 8 うす揚げ 5 たまねぎ 25 じゃがいも 30 にんじん 15 みそ 3 いりこ 150 酒 1 砂糖 0.5 はもの 1 塩 0.1 小麦粉 10 水 17 パン粉 10 コーン油 9 かつお 40 酒 1 キャベツ 20 たまねぎ 20 うすくちしょうゆ 0.7 にんにく 0.7 鶏実油 0.5 砂糖 0.2 こいちしょうゆ 2 本みりん 0.5 かつお節 1 ごま 1	大豆(乾燥) 8 うす揚げ 5 たまねぎ 25 じゃがいも 30 にんじん 15 みそ 3 いりこ 150 酒 1 砂糖 0.5 はもの 1 塩 0.1 小麦粉 10 水 17 パン粉 10 コーン油 9 かつお 40 酒 1 キャベツ 20 たまねぎ 20 うすくちしょうゆ 0.7 にんにく 0.7 鶏実油 0.5 砂糖 0.2 こいちしょうゆ 2 本みりん 0.5 かつお節 1 ごま 1
エネルギー/蛋白質	723kcal / 30.0g	663kcal / 24.0g	768kcal / 24.5g	708kcal / 31.3g	738kcal / 25.3g	682kcal / 23.3g	832kcal / 32.7g	760kcal / 24.4g	756kcal / 34.0g	723kcal / 30.7g	898kcal / 35.1g

日・曜	16日・木	17日・金	20日・月	21日・火	22日・水	27日・月	28日・火	29日・水	30日・木	31日・金	学校給食課からの お知らせ
献立名	小型パン 牛乳 トマトのスパゲティ ◇いかのガーリックソース	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 チンジャオロース そぼろ納豆	米飯 牛乳 ◇水の薬とじ ひじきの胡麻ドレッシング和え	コッペパン 牛乳 ◇えびと春雨のスープ ドライカレー シークワシャーかん	米飯 牛乳 豆腐のすまし汁 茄子の田楽 青菜の上煮煮	米飯 牛乳 カムジャタン ◇いかとまわりの しそドレッシング和え	コッペパン 牛乳 ◇もずくと卵のスープ チキンのバジルソース ラタトゥユ	シシジュシー 牛乳 冬瓜の味噌汁 ◇ふーイリチー	コッペパン 牛乳 野菜スープ あじとじゃがいもの甘辛煮 ココアクリーム	米飯 牛乳 利休汁 五目豆 じゃこピーマン	今年度の中学校食物アレルギー除去食対応による生徒への減額徴収額が確定しました。 ●牛乳: 56円/個 ●パン: 49円/個
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	スパゲティ 鶏肉 調理ワイン セロリ たまねぎ トマト にんにく オリーブオイル トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	卵◆ 豆腐 たまねぎ にんじん みつば うすくちしょうゆ 塩 でんぶん だし昆布 けずり節 水 豚肉 酒 こいくちしょうゆ たまねぎ 干しいたけ 赤ピーマン ピーマン にんにく 鶏実油 塩 こしょう うすくちしょうゆ オリーブオイル	卵◆ 豆腐 かまぼこ たまねぎ にんじん かまぼこ 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 さば(オイル漬け) ひじき(乾燥) こいくちしょうゆ 本みりん にんじん 豆腐 鶏実油 塩 こしょう カレー粉 トマトピューレ ウスターソース とんかつソース 砂糖 こま 納豆 切り干し大根 酒 こいくちしょうゆ	うす揚げ 卵◆ かまぼこ たまねぎ にんじん たまねぎ 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 調理ワイン たまねぎ にんじん 豆腐 鶏実油 塩 こしょう カレー粉 トマトピューレ ウスターソース とんかつソース 砂糖 こま シークワーサー果汁 砂糖 寒天 水	豆腐 わかめ(塩蔵) にんじん たまねぎ キャベツ みつば うすくちしょうゆ 本みりん ねぎ うすくちしょうゆ 塩 ごま油 コチュジャン 砂糖 ごま にんにく 塩 ごま油 けずり節 水 鶏肉 塩 こしょう 調理ワイン にんにく オリーブオイル バジル なす スズキニ たまねぎ 赤ピーマン にんにく かにがり 鶏実油 生クリーム ワイン(白) 塩 こしょう ごま油	もずく 卵◆ たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ にら こしょう ごま油 でんぶん けずり節 塩 とうがん 豆腐 うす揚げ にんじん わかめ(塩蔵) ねぎ みそ いりこ 水 くるまふ 卵◆ にんじん ツナ(オイル漬け) にんがり 鶏実油 生クリーム ワイン(白) 塩 こしょう ごま油	精白米 水 豚肉 酒 鶏実油 角切り昆布 干しいたけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ごま油 でんぶん けずり節 塩 あじ 酒 塩 こしょう でんぶん コン油 じゃがいも 鶏肉 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 牛乳 しらすほし コーンスターチ 生クリーム ワイン(白) ココア	鶏肉 酒 ホールコーン(水煮) キャベツ たまねぎ にんじん もやし みそ うすくちしょうゆ 塩 ねぎ けずり節 水 大豆(乾燥) にんじん ごぼう 竹輪(煮込み用) 鶏肉 酒 角切り昆布 じゃがいも コン油 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 牛乳 砂糖 コーンスターチ 生クリーム ワイン(白) ココア	うす揚げ じゃがいも たまねぎ にんじん もやし みそ うすくちしょうゆ 塩 ねぎ けずり節 水 大豆(乾燥) にんじん ごぼう 竹輪(煮込み用) 鶏肉 酒 角切り昆布 じゃがいも コン油 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 牛乳 砂糖 コーンスターチ 生クリーム ワイン(白) ココア	うす揚げ じゃがいも たまねぎ にんじん もやし みそ うすくちしょうゆ 塩 ねぎ けずり節 水 大豆(乾燥) にんじん ごぼう 竹輪(煮込み用) 鶏肉 酒 角切り昆布 じゃがいも コン油 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 牛乳 砂糖 コーンスターチ 生クリーム ワイン(白) ココア	
	エネルギー 蛋白質	724kcal / 28.0g	761kcal / 28.7g	757kcal / 29.2g	744kcal / 29.0g	725kcal / 24.8g	680kcal / 22.2g	658kcal / 29.8g	700kcal / 26.4g	766kcal / 26.5g	728kcal / 26.9g
地産地消 地産地消給食											
兵庫県産や宝塚市産の 食材を使っています											
7月10日(金)は 夏の地産地消給食の日											
私が大切に育てました!											
もりあきひろふみ 生産農家の森脇 宏文さん											
											
いっぱい食べて、 大きくなってね!											
											

○…赤色の食品(おもに体をつくるものになる食品) □…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のになる食品) ※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738kcal たんぱく質27.9g

**学校給食課からの
おしらせ**

今年度の中学校給食アレルギー除去食対応による生徒への減額徴収額が確定しました。

- 牛乳: 56円/個
- パン: 49円/個

地産地消 地産地消給食

兵庫県産や宝塚市産の食材を使っています

**7月10日(金)は
夏の地産地消給食の日**

私が大切に育てました!

もりわき ひろふみ
生産農家の森脇 宏文さん

いっぱい食べて、
大きくなってね!

※上記の西谷地区産の食材は、天候等により急きょ兵庫県産に変更する場合があります。