2022年（令和4年）10月分　学校給食献立表（小学校）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	3日・月	4日・火	5日・水	6日・木	7日・金	11日・火	12日・水	13日・木	14日・金	17日・月
献立名	ごはん ぎゅうにゅう すまじじる かつおのこうみやき ひじきふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう いんげん豆とコーンのポタージュ ブロッコリーのいためもの	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる ツナおから こまつなのにびたし	コッペパン ぎゅうにゅう わかめスープ だいずいりドライカレー ももヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり **いもに** ◇いかときゅうりのあえもの やまがた	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ ゆばサラダ	ごはん ぎゅうにゅう みそしる レバーのおろしにしらすふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ じゃがいものちゅうかいため りんご	ごはん ぎゅうにゅう **ぱちじる** いわしのまつまえにはくさいとにんじんのごまあえ ひょうご	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー ごまじゃこサラダ
材料名および使用量(g)	豆腐 40 ○ わかめ(塩蔵) 2 ○ かまぼこ 5 ○ にんじん 10 △ しめじ 6 △ みつば 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 かつお 30 ○ 酒 0.5 キャベツ 20 △ たまねぎ 20 △ ピーマン 3 △ エリンギ 7 △ しょうが 0.4 △ にんにく 0.4 △ 綿実油 0.5 □ みそ 2 ○ こいくちしょうゆ 2 砂糖 1 □ 本みりん 1 ひじき(乾燥) 1.5 ○ かつお節 1 ○ こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 1 □ 本みりん 1	鶏肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 じゃがいも 40 □ にんじん 10 △ たまねぎ 40 △ 綿実油 0.5 □ ホールコーン(水煮) 15 □ いんげんまめ(乾燥) 6 ○ パセリ 0.5 △ 米粉 3 □ 豆乳 25 ○ スープベース(丸鶏) 3 塩 0.7 こしょう 0.05 水 80 豚肉 15 ○ 酒 0.5 ブロッコリー 30 △ にんじん 10 △ にんにく 0.1 △ 綿実油 0.5 □ うすくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.01	豚肉 15 ○ 酒 0.5 さつまいも 40 □ にんじん 10 △ だいこん 25 △ もやし 10 △ ねぎ 3 △ みそ 11 ○ けずり節 3 水 100 おから(乾燥) 4 ○ ツナ(オイル漬け) 7 ○ 竹輪(煮込み用) 5 ○ つきこんにゃく 3 △ にんじん 5 △ 干ししいたけ 0.3 △ うす揚げ 3 ○ ねぎ 3 △ 綿実油 0.5 □ 砂糖 2 □ こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 1.5 酒 0.3 だし汁 30 こまつな 35 △ うす揚げ 3 ○ うすくちしょうゆ 2 砂糖 1 □ 本みりん 1 酒 0.5 だし汁 5	鶏肉 20 ○ 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 ○ にんじん 10 △ だいこん 25 △ えのきたけ 8 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 豚肉ミンチ 25 ○ 調理ワイン 1 たまねぎ 20 △ 大豆(乾燥) 7 ○ ピーマン 5 △ 綿実油 0.5 □ 塩 0.5 こしょう 0.01 カレー粉 0.4 トマトピューレ 7 △ ウスターソース 1 とんかつソース 1 砂糖 0.5 □ 白桃(シロップ漬け) 25 △ ヨーグルト 35 ○ 砂糖 0.5 □	**味付けのり【兵庫県産】** 1 袋 ○ 牛肉 23 ○ 酒 0.5 さといも 35 □ にんじん 10 △ つきこんにゃく 10 △ しろねぎ 8 △ しめじ 5 △ まいたけ 5 △ えのきたけ 5 △ 砂糖 2 □ こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 酒 0.5 本みりん 0.5 塩 0.1 けずり節 2 だし昆布 0.5 水 100 いか◆ 25 ○ 酒 0.5 きゅうり 25 △ わかめ(乾燥) 0.3 ○ 酢 1 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 ごま油 0.5 □	豚肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 にんじん 15 △ たまねぎ 35 △ じゃがいも 35 □ ホールトマト(冷凍) 10 △ トマト(水煮) 15 △ いんげんまめ(乾燥) 6 ○ パセリ 0.5 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 6 △ 砂糖 0.5 □ ウスターソース 2 塩 0.2 こしょう 0.01 チキンブイヨン 7 水 80 ゆば 3 ○ ツナ(オイル漬け) 10 ○ キャベツ 20 △ きゅうり 10 △ うすくちしょうゆ 1.2 酢 2.5 綿実油 1 □ 砂糖 0.5 □ 塩 0.1 こしょう 0.01	豆腐 30 ○ うす揚げ 4 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ わかめ(塩蔵) 2 ○ ねぎ 3 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 120 鶏レバー 30 ○ 酒 3 しょうが 1 △ だいこん 20 △ ねぎ 2 △ 酢 1.5 うすくちしょうゆ 4.5 本みりん 4.5 砂糖 3 □ しらすぼし 5 ○ 酒 0.5 かつお節 0.5 ○ あおのり 0.1 ○ こいくちしょうゆ 1 本みりん 1 ごま 1 □	鶏肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ はくさい 15 △ 干ししいたけ 0.3 △ もやし 10 △ チンゲンサイ 5 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 0.5 □ けずり節 2 水 110 豚肉 20 ○ 酒 0.5 じゃがいも 40 □ にんじん 10 △ ピーマン 5 △ しょうが 0.5 △ 綿実油 0.5 □ 砂糖 1.5 □ こいくちしょうゆ 3 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 0.5 □ ごま 1 □ りんご 1/8 個 △	そうめんばち 7 □ かまぼこ 4 ○ うす揚げ 4 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ じゃがいも 30 □ 干ししいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 いわし 45 ○ こんぶ 0.5 ○ しょうが 1 △ 酒 4 うすくちしょうゆ 4 酢 4 砂糖 4 □ 水 15 はくさい 25 △ にんじん 5 △ 砂糖 0.4 □ うすくちしょうゆ 1.2 かつお節 0.5 ○ すりごま 0.5 □ ごま 0.5 □	精白米 65 □ おおむぎ 10 □ 水 94 牛肉 30 ○ 調理ワイン 1 にんじん 20 △ たまねぎ 50 △ じゃがいも 50 □ しょうが 0.5 △ にんにく 0.2 △ 綿実油 0.5 □ カレー粉 0.8 小麦粉 7 □ バター 4 □ 綿実油 3 □ スープベース(丸鶏) 15 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 △ こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 □ 塩 1 こしょう 0.01 水 85 キャベツ 30 △ きゅうり 15 △ すりごま 0.5 □ ごま 1 □ しらすぼし 3 ○ 酒 0.5 綿実油 0.5 □ 砂糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 1 酢 2 ごま油 1 □ 塩 0.1
エネルギー／蛋白質	505kcal ／ 24.3g	515kcal ／ 22.5g	563kcal ／ 21.4g	537kcal ／ 24.3g	512kcal ／ 22.3g	524kcal ／ 21.7g	528kcal ／ 24.0g	505kcal ／ 21.0g	560kcal ／ 24.1g	634kcal ／ 21.5g

日・曜	18日・火	19日・水	20日・木	21日・金	24日・月	25日・火	26日・水	27日・木	28日・金	31日・月
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう ◇たまごスープ チリコンカーン みかん	さつまいもごはん ぎゅうにゅう くろごま なすのみそしる こうやどうふのそぼろに	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ **ししゃものからあげ** くろえだまめ	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう あじつけのり **かぼちゃほうとう** はくさいとこまつなのあえもの やまなし	ごはん ぎゅうにゅう ◇かきたまじる たいとごぼうのにつけ こんぶとけずりぶしのふりかけ	こがたパン ぎゅうにゅう きのこのスパゲティ さばとかいそうのあえもの	ごはん ぎゅうにゅう たらチゲ きんぴら	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめとはくさいのスープ きのこのちゅうかいため スイートパンプキン	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ なすのチョナムル	ごはん ぎゅうにゅう もずくじる まぐろとじゃがいものごまみそがらめ
材料名および使用量(g)	卵◆ 30 ○ 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ はるさめ 5 □ パセリ 0.5 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 100 合いびきミンチ 15 ○ 調理ワイン 1 きんときまめ(乾燥) 10 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 8 △ 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 1 □ こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 オレガノ 0.02 チリパウダー 0.3 水 5 みかん 1 個 △	精白米 65 □ さつまいも 20 □ 塩 0.7 うすくちしょうゆ 2 酒 2 水 85 ごま 1 □ なす 20 △ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ わかめ(塩蔵) 2 ○ うす揚げ 4 ○ ねぎ 2 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 110 高野豆腐 8 ○ 鶏肉ミンチ 15 ○ 酒 0.5 しょうが 0.5 △ みつば 2 △ 綿実油 1 □ 砂糖 2 □ うすくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 でんぷん 0.8 □ だし汁 30	豚肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ キャベツ 25 △ ホールコーン(水煮) 15 □ ほうれんそう 5 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 0.1 □ けずり節 2 水 110 ししゃも 2 尾 ○ 酒 1 でんぷん 4 □ コーン油 4 □ 黒えだまめ 25 △ 塩 0.5	**味付けのり【兵庫県産】** 1 袋 ○ ほうとう(冷凍) 50 □ 豚肉 20 ○ 酒 0.5 かぼちゃ 20 △ うす揚げ 4 ○ だいこん 20 △ しめじ 5 △ ねぎ 3 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 100 はくさい 40 △ こまつな 20 △ うすくちしょうゆ 2 砂糖 0.7 □ かつお節 0.7 ○	卵◆ 30 ○ 豆腐 30 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ みつば 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 でんぷん 1 □ だし昆布 0.5 けずり節 2 水 100 たい 45 ○ ごぼう 15 △ しょうが 0.6 △ 砂糖 3.5 □ こいくちしょうゆ 3.5 本みりん 3 酒 3 水 12 昆布 0.5 ○ けずり節 2 ○ 酒 0.5 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.5 だし汁 8 ごま 1.5 □	スパゲティ 40 □ 鶏肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 にんじん 15 △ たまねぎ 30 △ しめじ 15 △ まいたけ 15 △ パセリ 0.5 △ 綿実油 0.5 □ うすくちしょうゆ 3.5 調理ワイン 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 ゆで汁 5 オリーブオイル 1 □ 海藻(乾燥) 1 ○ さば(オイル漬け) 10 ○ だいこん 30 △ 酢 2 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 1 ごま油 0.5 □ すりごま 0.5 □ ごま 1 □	たら 30 ○ 酒 0.5 豆腐 50 ○ 白菜キムチ 15 △ にんじん 10 △ たまねぎ 25 △ にら 5 △ もやし 15 △ 綿実油 0.5 □ みそ 10 ○ こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 1 ごま油 0.5 □ けずり節 2 水 80 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 ごぼう 20 △ にんじん 10 △ 竹輪(煮込み用) 5 ○ 糸こんにゃく 10 △ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 3 砂糖 2 □ 本みりん 0.5 ごま 1.5 □	はるさめ 6 □ 豚肉 20 ○ 酒 0.5 はくさい 30 △ にんじん 10 △ たまねぎ 10 △ 干ししいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 □ 塩 0.1 本みりん 1 でんぷん 0.5 □ けずり節 2 水 110 鶏肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 しめじ 20 △ エリンギ 15 △ しろねぎ 20 △ しょうが 0.6 △ 綿実油 0.5 □ 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 3 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 0.5 □ かぼちゃ 20 △ 砂糖 2 □ バター 1 □ 生クリーム 1 ○ 水 5	卵◆ 50 ○ うす揚げ 5 ○ かまぼこ 7 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 45 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 □ 塩 0.1 本みりん 1 でんぷん 0.5 □ けずり節 2 水 50 なす 30 △ きゅうり 25 △ にんにく 0.4 △ うすくちしょうゆ 2.5 酢 1.5 砂糖 0.8 □ ごま油 0.8 □ コチュジャン 0.2 塩 0.1 ごま 1.5 □	鶏肉 20 ○ 酒 0.5 豆腐 30 ○ もずく 12 ○ にんじん 10 △ かまぼこ 5 ○ しめじ 6 △ みつば 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 本みりん 0.5 けずり節 2 水 100 まぐろ 30 ○ 塩 0.1 こしょう 0.03 酒 1 でんぷん 3 □ コーン油 3 □ じゃがいも 45 □ コーン油 3 □ 砂糖 3 □ 本みりん 3 みそ 4 ○ 水 8 ごま 1 □
エネルギー／蛋白質	573kcal ／ 23.5g	506kcal ／ 20.9g	548kcal ／ 25.6g	525kcal ／ 21.1g	571kcal ／ 28.1g	553kcal ／ 22.6g	556kcal ／ 26.6g	513kcal ／ 21.5g	531kcal ／ 20.3g	594kcal ／ 26.4g

地産地消給食

兵庫県産の食材を使っています

新型コロナウイルス感染症によって消費が減ってしまった兵庫県産食材を学校給食で使用します。

兵庫県のおいしい特産品を味わってください。

味付けのり
（兵庫県産味付けのり）

「あじつけのり」で使用

原材料：
乾海苔、砂糖、蛋白加水分解物、みりん、食塩、昆布、かつお削り節

※特定原材料の使用はありません。

※通常給食で使用しているものとは異なる規格（8切5枚入り）で提供します。

※この事業は兵庫県より食材を無償提供され実施するものです。

物資配合表 令和4年度（2022年度）10月改訂版発布のお知らせ

下記物資の規格変更がありましたので、物資配合表を変更しました。

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。

（なお、小学校の10月分献立での下記物資の使用はありません）

ふ

[原材料]
小麦粉、小麦たんぱく、酸化防止剤（ビタミンE）

※特定アレルゲン：小麦

○…あかいろのしょくひん（おもにからだをつくるもとになるしょくひん）　□…きいろのしょくひん（おもにエネルギーのもとになるしょくひん）　△…みどりいろのしょくひん（おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん）　※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543kcal　たんぱくしつ23.2g