2022年（令和4年）9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
献立名	コッペパン 牛乳 ◇えびと春雨のスープ チリビーンズ いちじくヨーグルト	米飯 牛乳 手巻き用焼き海苔 なすの味噌汁 さばのそぼろ オクラ納豆	米飯 牛乳 呉汁 さばのチョリム 赤しそ和え	小型パン 牛乳 **沖縄そば** とうがんのそぼろ煮 プルーン おきなわ	米飯 牛乳 夏野菜のカレー ◇**いかと茎わかめのごまドレッシング和え**	コッペパン 牛乳 ミネストローネ ビーンズサラダ みたらし団子	米飯 牛乳 ぱち汁 なすと豚肉の味噌煮 切り干し大根のピリ辛炒め	米飯 牛乳 湯葉のすまし汁 **鮭のチャンチャン炒め** ひじきのふりかけ ほっかいどう	コッペパン 牛乳 ◇貝柱のシチュー 棒棒鶏	チキンライス 牛乳 ◇コーン卵スープ クープイリチー もも（シロップ漬け）
材料名および使用量(g)	はるさめ 10 □ えび◆ 20 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ キャベツ 20 △ たまねぎ 30 △ 干ししいたけ 0.4 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぷん 0.5 □ けずり節 2 水 160 --- 豚肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 10 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 15 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 4 △ トマトピューレ 3 △ ウスターソース 1 とんかつソース 0.5 砂糖 0.7 □ こいくちしょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.03 チリパウダー 0.4 水 5 --- いちじく 25 △ 砂糖 2.5 □ ワイン(白) 0.5 ヨーグルト 50 ○ 砂糖 0.1 □	手巻きのり 1 袋 ○ --- なす 20 △ たまねぎ 30 △ うす揚げ 5 ○ にんじん 15 △ もやし 10 △ わかめ(塩蔵) 4 ○ ねぎ 2 △ みそ 14 ○ いりこ 3 酒 0.1 水 150 --- さば(オイル漬け) 35 ○ にんじん 10 △ しょうが 1 △ 酒 1 こいくちしょうゆ 2 砂糖 1.5 □ ごま 1 □ --- 納豆 20 ○ たくあん 10 △ オクラ 10 △ うすくちしょうゆ 1 かつお節 0.2 ○	大豆(乾燥) 8 ○ うす揚げ 5 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ ねぎ 3 △ みそ 14 ○ いりこ 3 酒 0.1 水 150 --- さば 1 切 ○ しょうが 0.6 △ しろねぎ 2 △ 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 --- キャベツ 35 △ 塩 0.1 しそ粉末 0.5 △ うすくちしょうゆ 0.7 ごま 0.5 □	豚肉(ばら) 70 ○ 砂糖 4 □ こいくちしょうゆ 4 しょうが 0.5 △ にんにく 0.5 △ 酒 0.5 水 7 おきなわめん 35 □ にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ ねぎ 5 △ うすくちしょうゆ 5 こいくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 塩 0.1 こしょう 0.04 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 170 --- 鶏肉ミンチ 20 ○ 酒 0.5 しょうが 1 △ 綿実油 0.5 □ とうがん 60 △ たまねぎ 15 △ にんじん 10 △ ピーマン 4 △ こいくちしょうゆ 2 砂糖 1.5 □ でんぷん 0.5 □ 水 10 --- プルーン 1 個 △	鶏肉 25 ○ 調理ワイン 0.5 たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ じゃがいも 30 □ なす 15 △ トマト 20 △ ピーマン 5 △ にんにく 0.5 △ 綿実油 1 □ 小麦粉 6 □ 綿実油 6 □ カレー粉 1.5 豆乳 25 ○ トマトピューレ 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 ガラムマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.5 こしょう 0.03 スープベース(丸鶏) 15 水 70 --- いか◆ 20 ○ 酒 0.5 茎わかめ(冷凍) 10 ○ だいこん 30 △ 塩 0.2 ごま油 0.5 □ 酢 3 砂糖 0.7 □ うすくちしょうゆ 2 すりごま 1 □	マカロニ 8 □ 豚肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 たまねぎ 30 △ じゃがいも 30 □ キャベツ 20 △ パセリ 1 △ トマト(水煮) 7 △ トマトピューレ 10 △ ケチャップ 10 △ とんかつソース 0.5 スープペースト 12 オリーブオイル 2 □ 塩 0.8 こしょう 0.03 水 100 --- きんときまめ(乾燥) 6 ○ 綿実油 0.3 □ りんご酢 0.2 塩 0.05 こしょう 0.01 ツナ(オイル漬け) 10 ○ キャベツ 25 △ にんじん 5 △ 塩 0.2 うすくちしょうゆ 1 酢 2 砂糖 0.2 □ 綿実油 1 □ こしょう 0.02 --- しらたまだんご 30 □ 砂糖 4 □ こいくちしょうゆ 1.5 でんぷん 0.3 □ 水 6	そうめんぱち 10 □ かまぼこ 7 ○ うす揚げ 5 ○ じゃがいも 30 □ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ パプリカ 0.4 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 4 けずり節 2 だし昆布 0.5 水 150 --- なす 50 △ 豚肉 20 ○ 酒 0.5 綿実油 0.5 □ にんじん 15 △ さんどまめ 5 △ しょうが 0.5 △ みそ 3 ○ 砂糖 2 □ 本みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1 --- 切り干し大根 4 △ にんにく 0.1 △ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1.5 酒 0.3 トウバンジャン 0.06 ごま油 0.3 □ ごま 1 □	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 ○ ほうれんそう 5 △ 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 --- さけ 45 ○ 酒 1 塩 0.3 キャベツ 15 △ たまねぎ 10 △ ホールコーン(水煮) 5 □ ピーマン 5 △ 綿実油 0.3 □ バター 1 □ うすくちしょうゆ 0.5 みそ 4 ○ 酒 1 砂糖 0.1 □ --- 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 □	ほたて貝柱◆ 40 ○ 調理ワイン 1 じゃがいも 50 □ たまねぎ 50 △ にんじん 15 △ しめじ 10 △ チンゲンサイ 15 △ 綿実油 1 □ 粉チーズ 2 ○ 生クリーム 3 ○ 米粉 5 □ バター 3 □ 牛乳 40 ○ 塩 0.6 こしょう 0.05 水 80 --- 鶏肉 30 ○ 酒 1 きゅうり 30 △ にんにく 0.1 △ しょうが 0.1 △ しろねぎ 2 △ こいくちしょうゆ 2.5 酢 1.5 砂糖 0.4 □ ラー油 0.15 □ ねりごま 1 □ すりごま 2 □	アルファー化米(うるち米) 70 □ 鶏肉 25 ○ 調理ワイン 0.5 たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ しめじ 12 △ 綿実油 1 □ 塩 0.3 こしょう 0.01 ケチャップ 27 △ ウスターソース 3 スープペースト 5 水 105 --- 卵◆ 30 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 30 △ 干ししいたけ 0.4 △ ホールコーン(水煮) 20 □ モロヘイヤ 5 △ 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 130 --- 豚肉 20 ○ 酒 0.3 角切り昆布 1.5 ○ にんじん 10 △ 切り干し大根 4 △ 糸こんにゃく 15 △ 綿実油 0.5 □ 砂糖 1.5 □ こいくちしょうゆ 2 ごま油 0.3 □ --- 白桃(シロップ漬け) 35 △
エネルギー／蛋白質	669kcal ／ 27.2g	691kcal ／ 29.6g	722kcal ／ 30.8g	877kcal ／ 32.9g	706kcal ／ 25.5g	715kcal ／ 24.0g	662kcal ／ 23.0g	659kcal ／ 31.1g	686kcal ／ 31.6g	636kcal ／ 26.8g

日・曜	15日・木	16日・金	20日・火	21日・水	22日・木	26日・月	27日・火	28日・水	29日・木	30日・金
献立名	小型パン 牛乳 **焼きうどん** わかめ和え（さば缶）	**米飯【宝塚市産】** 牛乳 かぼちゃの味噌汁 ◇ふーイリチー 鰹のふりかけ 地産地消	コッペパン 牛乳 ◇えびとワンタンのスープ **きびなごの南蛮漬け** **さつまいもと大豆とちりめんの揚げ煮** なし	米飯 牛乳 麻婆豆腐 ごまじゃこサラダ	コッペパン 牛乳 ◇もずくと卵のスープ **きびなごの南蛮漬け** きなこクリーム	**とふめし** 牛乳 さつまいもの味噌汁 卵の花の煮つけ ひょうご	コッペパン 牛乳 ◇うずら卵とわかめのスープ ドライカレー ピーチ豆乳プリン	米飯 牛乳 **肉じゃが煮** 茎わかめのしらすあえ	丸型パン 牛乳 ◇えびときのことチンゲンサイのスープ **まぐろカツ** ソース キャベツのソテー	米飯 牛乳 みそけんちん汁 ひじきと大豆の煮物 野沢菜ふりかけ
材料名および使用量(g)	うどん(冷凍) 80 □ 豚肉 20 ○ 酒 0.5 キャベツ 50 △ にんじん 15 △ たまねぎ 30 △ もやし 10 △ 干ししいたけ 0.4 △ ねぎ 3 △ 綿実油 2 □ ウスターソース 8 とんかつソース 6 塩 0.2 こしょう 0.01 かつお節 0.5 ○ --- さば(オイル漬け) 20 ○ きゅうり 35 △ 塩 0.2 わかめ(乾燥) 1.5 ○ 綿実油 0.5 □ 酢 2 砂糖 0.7 □ うすくちしょうゆ 1.2 すだち 2 △	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 ○ いりこ 3 酒 0.1 水 150 --- くるまふ 3 □ 卵◆ 15 ○ ツナ(オイル漬け) 10 ○ にんじん 10 △ にがうり 15 △ キャベツ 20 △ 綿実油 1 □ こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.03 --- なまりぶし 15 ○ しょうが 1.5 △ 酒 2 こいくちしょうゆ 2 砂糖 1.5 □ ごま 0.3 □	ワンタンの皮 10 □ えび◆ 20 ○ 酒 0.5 たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ もやし 10 △ 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 ごま油 0.3 □ けずり節 2 水 130 --- 大豆(乾燥) 8 ○ でんぷん 3 □ いりこ(揚げ物用) 3 ○ さつまいも 30 □ コーン油 5 □ 砂糖 2 □ こいくちしょうゆ 2 酒 1 本みりん 0.5 ごま 1 □ --- なし(梨) 1/4 個 △	合いびきミンチ 30 ○ 酒 1 豆腐 140 ○ たまねぎ 45 △ にんじん 20 △ 干ししいたけ 0.8 △ ねぎ 5 △ しょうが 1.5 △ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 3 みそ 7 ○ 本みりん 0.5 綿実油 1 □ でんぷん 1.5 □ トウバンジャン 0.6 塩 0.5 水 10 --- キャベツ 35 △ きゅうり 20 △ 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 □	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 ごま油 0.5 □ でんぷん 1 □ けずり節 2.5 水 150 --- きびなご 30 ○ 酒 1 でんぷん 6 □ コーン油 5 □ たまねぎ 20 △ 酢 2 砂糖 2 □ うすくちしょうゆ 3 一味唐辛子 0.02 --- 豆乳 22 ○ 砂糖 4 □ コーンスターチ 1 □ きな粉 4 ○ ワイン(白) 1 水 5	精白米 95 □ さば(オイル漬け) 10 ○ 豆腐 20 ○ ごぼう 5 △ 酒 1 本みりん 1.5 塩 0.2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 だし汁 10 水 105 --- うす揚げ 5 ○ さつまいも 50 □ にんじん 10 △ もやし 10 △ だいこん 20 △ たまねぎ 3 △ ねぎ 4 △ みそ 13 ○ けずり節 3 酒 0.1 水 130 --- おから(乾燥) 5 ○ 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ ねぎ 3 △ 干ししいたけ 0.4 △ こいくちしょうゆ 3 砂糖 2 □ 綿実油 0.5 □ だし汁 45	うずら卵◆ 20 ○ わかめ(塩蔵) 5 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ えのきたけ 15 △ ねぎ 2 △ ごま 0.5 □ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 酒 0.5 けずり節 2 水 140 --- 合いびきミンチ 40 ○ 調理ワイン 1 たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ 大豆(乾燥) 12 ○ ピーマン 6 △ 綿実油 1 □ 塩 0.6 こしょう 0.02 カレー粉 0.7 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 0.3 □ --- 黄桃(シロップ漬け) 30 △ 砂糖 2 □ ワイン(白) 1 豆乳 40 ○ アガー 1.2 ○ 砂糖 3 □ 水 20	牛肉 40 ○ 酒 1 糸こんにゃく 40 △ じゃがいも 100 □ たまねぎ 50 △ にんじん 25 △ さんどまめ 10 △ 綿実油 1 □ 砂糖 4 □ こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 3 本みりん 1 水 60 --- 茎わかめ(冷凍) 10 ○ うすくちしょうゆ 0.1 しらすぼし 4 ○ 酒 0.5 綿実油 0.3 □ キャベツ 30 △ にんじん 10 △ 塩 0.1 酢 2 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 1 ごま油 0.5 □	えび◆ 20 ○ 酒 0.5 しめじ 10 △ えのきたけ 15 △ にんじん 15 △ チンゲンサイ 20 △ キャベツ 30 △ 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 1 切 ○ 調理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 小麦粉 8 □ でんぷん 0.1 □ 水 8 パン粉 8 □ コーン油 8 □ --- ウスターソース 3 とんかつソース 3 --- キャベツ 40 △ こしょう 0.01 塩 0.2 ホールコーン(水煮) 5 □ 綿実油 0.5 □	さといも 30 □ にんじん 10 △ だいこん 30 △ ごぼう 20 △ 豆腐 50 ○ つきこんにゃく 15 △ 綿実油 1 □ みそ 13 ○ 本みりん 1 けずり節 3 水 120 --- 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 大豆(乾燥) 7 ○ ひじき(乾燥) 2 ○ 竹輪(煮込み用) 10 ○ にんじん 10 △ 綿実油 0.5 □ 砂糖 1.5 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 1 だし汁 10 --- 野沢菜づけ 10 △ しらすぼし 3 ○ 酒 0.5 綿実油 0.3 □ うすくちしょうゆ 0.1 ごま 1 □ かつお節 0.3 ○
エネルギー／蛋白質	666kcal ／ 24.7g	665kcal ／ 28.0g	699kcal ／ 25.0g	749kcal ／ 29.9g	681kcal ／ 26.0g	654kcal ／ 24.3g	744kcal ／ 29.5g	719kcal ／ 25.9g	688kcal ／ 32.9g	681kcal ／ 26.8g

○…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698kcal　たんぱくしつ27.8g