

2023年(令和5年)7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「学校給食食物資配合表」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	10日・月	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー わふうサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう ◇うずらたまごのスープ ジャーマンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり キャベツのみそしる レバナライため	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ フレンチサラダ	ごはん【宝塚市産】 ぎゅうにゅう たなばたじる とうがんのそばろに じゃこだいず	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ スッキーニのピピンバ	
材料名	鶏肉 調理ワイン にんじん たまねぎ じゃがいも しょうが にんにく 綿実油 カレー粉 小麦粉 バター 綿実油 チキンブイヨン ウスターソース ケチャップ こいくちしょうゆ 砂糖 塩 こしょう 水	うずら卵 鶏肉 酒 にんじん たまねぎ【西谷産】 干しいたけ もやし ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずり節 水 ◇じゃがいも【西谷産】 ベーコン 塩 たまねぎ【西谷産】 パセリ 綿実油 塩 こしょう 水	味付けのり キャベツ にんじん たまねぎ しょうが うす揚げ もやし ねぎ みそ いりこ 塩 鶏レバー 酒 しょうが こいくちしょうゆ でんぶ コーン油 たまねぎ にんじん にんにく しょうが ウスターソース パセリ 本みりん みそ こいくちしょうゆ もやし にら 綿実油 塩 こしょう	1袋 鶏肉 にんじん たまねぎ じゃがいも トマト トマト(水煮) いんげんまめ(乾燥) パセリ 綿実油 ケチャップ 砂糖 ウスターソース 塩 こしょう チキンブイヨン 水 ハム 調理ワイン 綿実油 キャベツ きゅうり パインアップル(シロップ漬け) 酢 綿実油 砂糖 塩 こしょう	25 0.5 15 15 40 10 15 6 0.5 11 3 110 35 0.5 0.01 0.5 0.5 80 10 0.5 15 10 20 2 0.2 0.2 0.01	10 4 10 20 10 5 15 6 0.5 6 6 0.5 2 60 15 0.5 0.5 1 2 0.1 0.2 0.2 0.2 8 3 0.1 0.2 0.2 1.2 0.4	鶏肉 わかめ(塩蔵) にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水 とうがん 鶏肉ミンチ しょうが 酒 スッキーニ にんにく しょうが 砂糖 こいくちしょうゆ こしょう コチュジャン 綿実油 大豆(乾燥) うすくちしょうゆ ごま油
エネルギー 蛋白質	588kcal/20.9g	527kcal/20.4g	540kcal/22.1g	511kcal/20.9g	525kcal/20.9g	537kcal/23.9g	

日・曜	11日・火	12日・水	13日・木	14日・金	18日・火	19日・水
献立名	まるがたパン ぎゅうにゅう ピザソース オレンジかん	ごはん ぎゅうにゅう すましじる いわしのにつけ しるなのびたし	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ じゃがいものクリームに	ごはん ぎゅうにゅう みそしる はものフライ うめソース	コッペパン ぎゅうにゅう ◇たまごいりもずくじる ビーフンいため	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう にらのみそしる きびなごのてりに
材料名	卵 鶏肉 酒 にんじん たまねぎ はるさめ パセリ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶ 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 ケチャップ トマトピューレ 砂糖 塩 こしょう オレガノ	豆腐 わかめ(塩蔵) かまぼこ にんじん たまねぎ しめじ みつば 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 いわし しょうが 酒 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 水 しらな うす揚げ うすくちしょうゆ 砂糖 塩 こしょう オレガノ	豚肉 酒 にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン ほうれんそう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶ けずり節 水 鶏肉 調理ワイン たまねぎ じゃがいも マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター 綿実油 牛乳 カットチーズ 塩 こしょう	豆腐 にんじん たまねぎ うす揚げ もやし ねぎ みそ いりこ 水 はも 酒 塩 こしょう 小麦粉 水 パン粉 コーン油 ねり梅 酢 うすくちしょうゆ 砂糖	40 10 10 4 10 3 11 3 110 1 1 0.1 0.02 5 5 12 7 4 2 0.6 3.5	卵 豆腐 水 とうもろこし 塩 酒 ◇じゃがいも たまねぎ にんじん わかめ(塩蔵) うす揚げ にら みそ いりこ 水 きびなご 豚肉ミンチ 酒 でんぶ コーン油 砂糖 スッキーニ こいくちしょうゆ
エネルギー 蛋白質	562kcal/20.3g	515kcal/22.7g	519kcal/21.4g	633kcal/26.4g	515kcal/20.2g	525kcal/21.3g

○…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものとなるしよくひん) □…きいろのしよくひん(おもにエネルギーのもととなるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようしをとのえるものとなるしよくひん) ※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 541kcal たんぱく しつ 21.8g