

2023年(令和5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「学校給食食物資配表」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・金	4日・月	5日・火	6日・水	7日・木	8日・金	11日・月	12日・火	13日・水	14日・木	
献立名	米飯 牛乳 ◇わかめと卵のスープ にらじゃが ひじきのふりかけ	米飯 牛乳 きつまいもの味噌汁 昆布と高野豆腐の煮物 さばのふりかけ	コッペパン 牛乳 ◇もずくと卵のスープ ポークビーンズ いちじくヨーグルト	米飯【宝塚市産】 牛乳 まぐろカレー こまじこサラダ	コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ ひじきの胡麻ドレッシング和え	枝豆としらすの炊き込みご飯 牛乳 冬瓜の味噌汁 ひじきの松前煮	米飯 牛乳 わかめと冬瓜のスープ チンジャオロースー キャベツのごま和え	コッペパン 牛乳 野菜スープ ガーリックポテト なし	きつまいもと小豆のご飯 牛乳 ◇かきたま かつおの香味焼き	小型パン 牛乳 沖湯そば とうがんのそぼろ煮 ブルーーン	
材料名	わかめ(塩蔵) 5 卵◆ 30 たまねぎ 30 にんじん 10 えのきたけ 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 でんぶ 1 けずり節 2.5 水 150	うす揚げ 5 きつまいも 50 にんじん 15 だいこん 30 ねぎ 10 みそ 13 けずり節 3 水 130	もずく 5 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 角切り昆布 1 高野豆腐 10 干しいたけ 20	まぐろ 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 60 にんじん 21 にんにく 0.5 しょうが 0.5 綿実油 0.5 小麦粉 6 バター 3 カレー粉 1.5 牛乳 20	鶏肉 15 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 8 かぼちゃ 40 にんじん 15 たまねぎ 40 パセリ 1 米粉 5 豆乳 30 スープベース 15 塩 0.7 こしょう 0.05 水 100	精白米 90 水 105 鰹えだまめ(むきみ) 15 干しいたけ 0.5 しょうが 0.5 塩 2 こしょう 0.8 酒 1	わかめ(塩蔵) 5 とうが 40 にんじん 15 たまねぎ 20 ねぎ 2 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 2.5 水 150	豚肉 20 酒 0.5 ホールコーン 10 キャベツ 20 たまねぎ 40 うすくちしょうゆ 2 にんじん 15 モロヘイヤ 5 うすくちしょうゆ 0.2 塩 0.2 こしょう 0.03 酒 2.5 けずり節 130	精白米 90 きつまいも 25 小豆 3 卵 0.5 しょうが 0.5 酒 5 水 115	豚肉(ばら) 60 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 しょうが 0.5 にんにく 0.5 酒 0.5 水 7 おきなわめん 15 にんじん 35 たまねぎ 20 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 1 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	
おび使用量(g)	豚肉ミンチ 20 酒 0.5 じゃがいも 65 たまねぎ 10 にら 10 塩 0.3 こしょう 0.05 綿実油 1 うすくちしょうゆ 1.5 砂糖 1.5 ひじき(乾燥) 1.5 こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 2 かつお節 1 ごま 1	豚肉 20 酒 0.5 じゃがいも 65 たまねぎ 10 にら 10 塩 0.3 こしょう 0.05 綿実油 1 うすくちしょうゆ 1.5 砂糖 1.5 ひじき(乾燥) 1.5 こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 2 かつお節 1 ごま 1	豚肉 15 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 13 ケチャップ 5 ウスターソース 3 たまねぎ 25 にんじん 15 キャベツ 5 トマトピューレ 5 ウスターソース 1 とんかつソース 0.5 砂糖 25 水 65	まぐろ 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 60 にんじん 21 にんにく 0.5 しょうが 0.5 綿実油 0.5 小麦粉 6 バター 3 カレー粉 1.5 牛乳 20	鶏肉 15 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 8 かぼちゃ 40 にんじん 15 たまねぎ 40 パセリ 1 米粉 5 豆乳 30 スープベース 15 塩 0.7 こしょう 0.05 水 100	とうが 30 豆腐 40 うす揚げ 5 たまねぎ 30 にんじん 15 たまねぎ 40 パセリ 1 米粉 5 豆乳 30 スープベース 15 塩 0.7 こしょう 0.05 水 100	とうが 30 豆腐 40 うす揚げ 5 たまねぎ 30 にんじん 15 たまねぎ 40 パセリ 1 米粉 5 豆乳 30 スープベース 15 塩 0.7 こしょう 0.05 水 100	豚肉 30 酒 3 キャベツ 30 たまねぎ 15 干しいたけ 0.4 にんにく 0.2 ピーマン 20 にんにく 0.3 綿実油 1 こしょう 0.3 水 0.3	精白米 90 きつまいも 25 小豆 3 卵 0.5 しょうが 0.5 酒 5 水 115	豚肉(ばら) 60 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 しょうが 0.5 にんにく 0.5 酒 0.5 水 7 おきなわめん 15 にんじん 35 たまねぎ 20 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 1 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	
エネルギー	656kcal/23.7g	699kcal/25.7g	675kcal/27.7g	717kcal/27.6g	641kcal/24.6g	652kcal/31.5g	609kcal/21.9g	609kcal/22.8g	646kcal/31.5g	831kcal/31.3g	

日・曜	15日・金	19日・火	20日・水	21日・木	22日・金	25日・月	26日・火	27日・水	28日・木	29日・金		
献立名	米飯 牛乳 なめこ汁 きびなごの南蛮漬け ちりめんゴヤ	コッペパン 牛乳 鮭トロシチュー ビーンズサラダ	米飯 牛乳 ◇タケジャン チヤプチェ キムチ入りナムル	丸型パン 牛乳 春雨とトマトのスープ まぐろカツ キャベツのソテー	米飯 牛乳 ぶりの赤だし きんぴら大豆 はりはり漬け	米飯 牛乳 ◇衣笠とじ ひじきの五目煮 そぼろ納豆	小型パン 牛乳 ◇いかとトマトのスパゲティ 鶏肉とキャベツのガーリックステーキ	米飯 牛乳 豆腐のすまし汁 麻婆なす キャベツの中華和え	丸型パン 牛乳 ◇えびとワンタンのスープ ドライカレー みたらし団子	米飯 牛乳 筑前煮 茎わかめのしらすあえ		
材料名	なめこ 12 豆腐 50 だいこん 30 うす揚げ 5 にんじん 10 ねぎ 2 みそ 14 いりこ 3 酒 0.1 水 150	さけ 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 15 トマト 10 しめじ 10 卵◆ 1 小麥粉 6 バター 4 綿実油 2 トマトピューレ 8 ケチャップ 8 スープベース 8 ウスターソース 4 とんかつソース 3 粉チーズ 2 デミグラスソース 5 塩 0.8 こしょう 0.1 水 80	鶏肉 25 酒 0.5 たまねぎ 35 生きたけ 8 えのきたけ 11 ねぎ 3 卵◆ 25 うすくちしょうゆ 6 パセリ 0.4 砂糖 0.3 こしょう 1 にんにく 0.2 けずり節 0.1 水 160	はるさめ 8 豚肉 15 酒 1 だいこん 30 わかめ(塩蔵) 4 かまぼこ 15 みつば 3 八丁みそ 2 赤みそ 6 みそ 4 砂糖 3 いりこ 1 水 150	ぶり 30 酒 1 だいこん 30 わかめ(塩蔵) 4 かまぼこ 15 みつば 3 八丁みそ 2 赤みそ 6 みそ 4 砂糖 3 いりこ 1 水 150	うす揚げ 15 卵◆ 70 たまねぎ 70 にんじん 20 ねぎ 5 でんぶ 1.8 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3 みそ 0.3 トマトピューレ 2 本みりん 0.3 けずり節 2 水 80	スパゲティ 45 いりこ◆ 30 調理ワイン 1 セロリ 10 たまねぎ 40 トマト 5 しめじ 3 にんにく 0.5 オリーブオイル 2 トマトピューレ 20 ケチャップ 20 ウスターソース 3 塩 0.5 こしょう 0.03	豆腐 40 わかめ(塩蔵) 4 にんじん 15 しめじ 10 かまぼこ 8 みつば 3 うすくちしょうゆ 5 本みりん 0.5 砂糖 0.3 こしょう 0.2 塩 0.2 こしょう 0.03 水 150	ワンタンの皮 10 えび◆ 20 酒 0.5 たまねぎ 20 にんじん 15 キャベツ 25 干しいたけ 0.4 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 5 さんどまめ 6 こしょう 0.03 ごま油 0.3 水 130	鶏肉 30 酒 1 厚揚げ 50 竹輪(煮込み用) 10 さいとも 50 こんにゃく 20 にんじん 25 ごぼう 30 しょうが 1 さんどまめ 6 綿実油 4 けずり節 1 こいくちしょうゆ 4 水 2 本みりん 1 でんぶ 1 けずり節 60	茎わかめ(冷凍) 10 しらすばし 4 酒 0.5 砂糖 0.3 キャベツ 30 にんじん 10 塩 0.1 酢 0.1 砂糖 2 水 0.5 ごま油 0.5	
おび使用量(g)	なめこ 12 豆腐 50 だいこん 30 うす揚げ 5 にんじん 10 ねぎ 2 みそ 14 いりこ 3 酒 0.1 水 150	さけ 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 15 トマト 10 しめじ 10 卵◆ 1 小麥粉 6 バター 4 綿実油 2 トマトピューレ 8 ケチャップ 8 スープベース 8 ウスターソース 4 とんかつソース 3 粉チーズ 2 デミグラスソース 5 塩 0.8 こしょう 0.1 水 80	鶏肉 25 酒 0.5 たまねぎ 35 生きたけ 8 えのきたけ 11 ねぎ 3 卵◆ 25 うすくちしょうゆ 6 パセリ 0.4 砂糖 0.3 こしょう 1 にんにく 0.2 けずり節 0.1 水 160	はるさめ 8 豚肉 15 酒 1 だいこん 30 わかめ(塩蔵) 4 かまぼこ 15 みつば 3 八丁みそ 2 赤みそ 6 みそ 4 砂糖 3 いりこ 1 水 150	ぶり 30 酒 1 だいこん 30 わかめ(塩蔵) 4 かまぼこ 15 みつば 3 八丁みそ 2 赤みそ 6 みそ 4 砂糖 3 いりこ 1 水 150	うす揚げ 15 卵◆ 70 たまねぎ 70 にんじん 20 ねぎ 5 でんぶ 1.8 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3 みそ 0.3 トマトピューレ 2 本みりん 0.3 けずり節 2 水 80	スパゲティ 45 いりこ◆ 30 調理ワイン 1 セロリ 10 たまねぎ 40 トマト 5 しめじ 3 にんにく 0.5 オリーブオイル 2 トマトピューレ 20 ケチャップ 20 ウスターソース 3 塩 0.5 こしょう 0.03	豆腐 40 わかめ(塩蔵) 4 にんじん 15 しめじ 10 かまぼこ 8 みつば 3 うすくちしょうゆ 5 本みりん 0.5 砂糖 0.3 こしょう 0.2 塩 0.2 こしょう 0.03 水 150	ワンタンの皮 10 えび◆ 20 酒 0.5 たまねぎ 20 にんじん 15 キャベツ 25 干しいたけ 0.4 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 5 さんどまめ 6 こしょう 0.03 ごま油 0.3 水 130	鶏肉 30 酒 1 厚揚げ 50 竹輪(煮込み用) 10 さいとも 50 こんにゃく 20 にんじん 25 ごぼう 30 しょうが 1 さんどまめ 6 綿実油 4 けずり節 1 こいくちしょうゆ 4 水 2 本みりん 1 でんぶ 1 けずり節 60	茎わかめ(冷凍) 10 しらすばし 4 酒 0.5 砂糖 0.3 キャベツ 30 にんじん 10 塩 0.1 酢 0.1 砂糖 2 水 0.5 ごま油 0.5	
エネルギー	700kcal/26.3g	716kcal/26.7g	684kcal/26.7g	715kcal/30.9g	712kcal/29.9g	751kcal/31.9g	703kcal/28.5g	680kcal/22.8g	757kcal/31.7g	705kcal/27.6g		

○…赤色の食品 (おもに体をつくるものとなる食品) □…黄色の食品 (おもにエネルギーのものとなる食品) △…緑色の食品 (おもに体の調子を整えるものとなる食品) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 693kcal たんぱくしつ 27.6g