

2024年(令和6年)10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・火	2日・水	3日・木	4日・金	7日・月	8日・火	9日・水	10日・木	11日・金	15日・火	16日・水			
献立名	コッペパン 牛乳 ミネストローネ ごぼうのごまサラダ	米飯 牛乳 ◇わかめと卵のスープ ピピンパ キムチ入りナムル	コッペパン 牛乳 ◇コーンのかきたまスープ ペンネのミートソース キャベツのソテー	米飯 牛乳 ばち汁 なすと豚肉の味噌煮 そぼろ納豆	米飯 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	コッペパン 牛乳 たらしのシチュー ビーンズサラダ	米飯 牛乳 さつま汁 いわしのチヨリム 切り干し大根のしそドレッシング和え	米飯 牛乳 ◇えびとわかめのスープ チリコンカン 白玉小豆	コッペパン 牛乳 ◇いかとわかめのスープ 塩じゃが煮 この日のアルファ化米は、宝塚市の備蓄の一部を提供していただいています。	コッペパン 牛乳 ◇えびと卵のフォー じゃがいもの中華炒め りんごジャム	きのこご飯 牛乳 利久汁 きびなごのから揚げ 白菜の煮びたし			
材料名および使用量 (g)	いんげんまめ(乾燥) 12、 豚肉 15、 調理ワイン 0.5、 たまねぎ 30、 じゃがいも 30、 キャベツ 20、 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、 スープベース 12、 オリーブオイル 2、 塩 0.8、 こしょう 0.03、 水 120、 ごぼう 25、 鶏肉(さきみ) 20、 調理ワイン 1、 キャベツ 20、 にんじん 5、 酢 0.5、 砂糖 2、 うすくちしょうゆ 2、 ねりごま 2、 ごま油 0.5、 すりごま 1	わかめ(塩蔵) 5、 卵◆ 35、 たまねぎ 30、 にんじん 10、 えびのきたけ 10、 たまねぎ 3、 うすくちしょうゆ 4、 塩 0.2、 こしょう 0.02、 とんぶ 1、 けずり節 3、 こしょう 150、 牛肉 30、 酒 0.5、 にんにく 0.1、 しょうが 0.3、 砂糖 2、 こいくちしょうゆ 4、 オリーブオイル 0.05、 こしょう 1、 コチュジャン 1、 ごま油 1、 切り干し大根 5、 大豆もやし 40、 こまつな 20、 うすくちしょうゆ 0.5、 ごま 2、 ごま油 0.5、 だいこん 30、 白菜キムチ 10、 うすくちしょうゆ 1	鶏肉 20、 酒 0.5、 卵◆ 40、 たまねぎ 30、 にんじん 15、 たまねぎ 8、 ホールコーン 4、 こまつな 5、 うすくちしょうゆ 4、 塩 0.2、 こしょう 0.02、 塩 1、 こしょう 0.02、 とんぶ 1、 けずり節 3、 でんぶ 1、 パンネ 20、 豚肉ミンチ 15、 調理ワイン 0.5、 オリーブオイル 0.5、 にんにく 0.3、 にんにく 3、 コチュジャン 1、 ごま油 20、 しめじ 5、 粉チーズ 1、 キャベツ 12、 ウスターソース 1.5、 デミグラスソース 3、 塩 0.1、 こしょう 0.01、 キャベツ 20、 たまねぎ 25、 にんにく 0.2、 ごま油 1、 うすくちしょうゆ 1、 塩 0.2、 こしょう 0.01	そうめんばち 10、 かまぼこ 7、 うす揚げ 7、 じゃがいも 15、 にんじん 20、 たまねぎ 5、 干しいたけ 2、 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、 縮み油 1、 ごま油 1、 でんぶ 1.5、 塩 0.5、 水 20、 はるさめ 9、 ツナ(オイル漬け) 10、 きゅうり 25、 ごま油 1、 塩 0.1、 うすくちしょうゆ 2、 砂糖 2、 酒 0.03、 縮み油 0.5、 こしょう 0.01、 納豆 15、 切り干し大根 4、 塩 1、 こいくちしょうゆ 2.5	豚肉ミンチ 30、 酒 1、 豆腐 150、 たまねぎ 45、 にんじん 25、 干しいたけ 1、 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、 縮み油 1、 ごま油 1、 でんぶ 1.5、 塩 0.5、 水 20、 きんときまめ(乾燥) 7、 砂糖 0.3、 コチュジャン 1.3、 酒 3、 本みりん 0.5、 キャベツ 20、 にんじん 25、 キャベツ 15、 塩 0.1、 うすくちしょうゆ 1.2、 酢 2、 砂糖 2、 酒 0.3、 縮み油 0.5、 こしょう 0.02、 775kcal/27.5g	たら 30、 調理ワイン 1、 じゃがいも 50、 たまねぎ 60、 にんじん 20、 だいこん 25、 チンゲンサイ 7、 粉チーズ 1、 生クリーム 3、 米粉 3、 水 120、 バター 2、 塩 0.8、 こしょう 0.02、 水 80、 きんときまめ(乾燥) 7、 砂糖 0.3、 コチュジャン 1.3、 酒 3、 本みりん 0.5、 キャベツ 20、 にんじん 25、 キャベツ 15、 塩 0.1、 うすくちしょうゆ 1.2、 酢 2、 砂糖 2、 酒 0.3、 縮み油 0.5、 こしょう 0.02、 649kcal/24.4g	豚肉 20、 酒 0.5、 うす揚げ 7、 さつまいも 50、 にんじん 15、 だいこん 25、 ねぎ 2、 うすくちしょうゆ 4、 みそ 13、 いりこ 3、 米粉 3、 水 120、 いわし 1切れ、 しょうが 0.6、 にんにく 2、 しょうが 0.7、 きんときまめ(乾燥) 12、 たまねぎ 3、 にんじん 10、 トマト(水煮) 10、 にんにく 0.5、 はくさい 10、 えびのきたけ 10、 こまつな 10、 うすくちしょうゆ 0.7、 塩 1.5、 こしょう 0.1、 でんぶ 0.03、 オレガノ 0.03、 チリパウダー 0.3、 水 5、 735kcal/26.6g	えび◆ 20、 酒 0.5、 わかめ(塩蔵) 6、 にんじん 15、 たまねぎ 30、 えびのきたけ 15、 ねぎ 2、 うすくちしょうゆ 4、 塩 0.2、 こしょう 0.02、 けずり節 3、 こしょう 120、 1切れ、 豚肉 15、 調理ワイン 0.5、 きんときまめ(乾燥) 12、 酒 30、 いかに◆ 20、 ワタンの皮 10、 にんじん 10、 トマト(水煮) 10、 にんにく 0.5、 はくさい 10、 えびのきたけ 10、 こまつな 10、 うすくちしょうゆ 0.7、 塩 1.5、 こしょう 0.1、 でんぶ 0.03、 けずり節 1、 水 150、 689kcal/27.0g	鶏肉 20、 酒 0.5、 調理ワイン 0.5、 たまねぎ 30、 にんじん 10、 ピーマン 3、 縮み油 2、 塩 0.6、 こしょう 0.02、 カレー粉 1.2、 でんぶ 5、 塩 0.2、 こしょう 0.02、 ウスターソース 2、 スープベース 5、 水 125、 620kcal/22.5g	ビーフン(平めん) 10、 えび◆ 20、 酒 0.5、 卵◆ 30、 たまねぎ 10、 にんじん 25、 ピーマン 3、 縮み油 2、 塩 0.6、 こまつな 10、 うすくちしょうゆ 5、 でんぶ 1、 塩 0.2、 こしょう 0.02、 スープベース(丸鶏) 5、 水 120、 698kcal/26.7g	精白米 90、 水 100、 しめじ 12、 えびのきたけ 12、 うす揚げ 4、 うすくちしょうゆ 0.6、 本みりん 2、 酒 0.5、 だし昆布 0.5、 うす揚げ 7、 にんじん 15、 ごぼう 10、 じゃがいも 20、 ねぎ 2、 みそ 13、 うすこま 2、 すりごま 1、 けずり節 3、 水 150、 きびなご 40、 塩 0.3、 こしょう 0.03、 ごま油 0.5、 ごま 0.5、 りんご 50、 砂糖 8、 砂糖 3、 酒 1、 本みりん 1、 酒 0.5、 だし汁 5、 665kcal/22.8g			
エネルギー・蛋白質	620kcal/25.1g	694kcal/23.2g	688kcal/28.5g	682kcal/22.7g	物質配合表 令和6年度 (2024年度) 10月改訂版配布の お知らせ			下記物資を物質配合表に追加しましたのでお知らせ いたします。物質配合表の最新版は、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。 新規食材 ペンネ [原材料]小麦粉 ※特定アレルギー小麦			689kcal/27.0g	620kcal/22.5g	698kcal/26.7g	665kcal/22.8g

日・曜	17日・木	18日・金	21日・月	22日・火	23日・水	24日・木	25日・金	28日・月	29日・火	30日・水	31日・木
献立名	小型パン 牛乳 味噌ラーメン 豆腐チャンプルー みかん	米飯 牛乳 ◇木の葉とじ ひじきの五目煮 はりはり漬け	麦入りごはん 牛乳 秋のチキンカレー ごまじゃこサラダ	コッペパン 牛乳 ◇もずくと卵のスープ 鶏肉としいたけのケチャップ和え 桃ヨーグルト	米飯 牛乳 なめこ汁 鮭のチャンチャン炒め いりこのつくにだ	コッペパン 牛乳 野菜スープ 春雨のミンチ炒め 春風のミンチ炒め ◇カスタードクリーム＜除去食対応不可＞	米飯 牛乳 関東煮 あらめのしらすあえ	米飯 牛乳 ひつみつ 卵の花の煮つけ けずり節と赤しそふりかけ	むらさきいも揚げパン 牛乳 春雨汁 きゅうりわかめごまドレッシング和え	米飯 牛乳 のっぺい汁 かつおのみそがらめ 水菜と白菜の煮びたし	コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ キャベツと小松菜のガーリックソテー 柿
材料名および使用量 (g)	中華めん(冷凍) 豚肉 たまねぎ にんじん ねぎ みそ こいくちしょうゆ しょうが ごま 砂糖 酒 こしょう けずり節 水	うす揚げ 卵◆ かまぼこ たまねぎ にんじん ねぎ でんぶ こいくちしょうゆ 砂糖 こいくちしょうゆ しめじ うすくちしょうゆ 塩 本みりん けずり節 水	精白米 おむぎ 水 鶏肉 調理ワイン 鶏皮(乾燥)※(肉類アレルギー) さつまいも たまねぎ しめじ にんにく しょうが 縮み油 小麦粉 水	もずく 卵◆ たまねぎ にんじん はくさい うすくちしょうゆ みそ ごま油 こしょう ごま油 けずり節 水	なめこ 豆腐 だいこん うす揚げ にんじん ねぎ ごま油 いりこ(揚げ物用) 酒 塩 さけ 酒 塩 キャベツ たまねぎ ホールコーン チンゲンサイ 縮み油 バター うすくちしょうゆ みそ 酒 砂糖	鶏肉 酒 キャベツ たまねぎ にんにく しょうが 縮み油 にんじん 干しいたけ にら こいくちしょうゆ 塩 こしょう トウバンジャン 牛乳 卵◆ 砂糖 コーンスターチ バター ワイン(白)	鶏肉 厚揚げ 竹輪(煮込み用) ごんにゃく じゃがいも にんじん ごま油 うすくちしょうゆ 塩 本みりん こいくちしょうゆ けずり節 水 はるさめ 豚肉ミンチ 酒 しょうが にんにく 縮み油 にんじん 酒 干しいたけ こいくちしょうゆ 砂糖 にんじん 塩 酢 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油	すいとん 鶏肉 酒 はくさい ごんにゃく にんじん ごま油 ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 塩 けずり節 水 おか(乾燥) 鶏肉 酒 にんじん ごま油 ねぎ 干しいたけ こいくちしょうゆ 砂糖 にんじん 塩 酢 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油 けずり節 清酒 砂糖 ごま油 うすくちしょうゆ すりごま	コッペパン コーン油 むらさきいも粉末 砂糖 塩 はるさめ 鶏肉 酒 にんじん だれい たまねぎ しめじ ねぎ うすくちしょうゆ 塩 ごしょう けずり節 水 さば(オイル漬け) きゅうりわかめ(冷凍) ごま油 酢 砂糖 うすくちしょうゆ すりごま	さといも にんじん だいこん うす揚げ うすごんにゃく 竹輪(煮込み用) 鶏肉 パセリ 塩 でんぶ 豆乳 スーパース(丸鶏) 塩 かつお にんにく しょうが 酒 こいくちしょうゆ ごま油 ごしょう 	

○…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ととなる食品) △…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 685kcal たんぱく 25.3g