

2024年(令和6年)10月分 学校給食献立表(中学校)第2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	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	米飯 牛乳 わかめと卵のスープ ピシパン キムチ入りナムル	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 ぼちぼち豚肉の味噌煮 そぼろ納豆	コッペパン 牛乳 ◇コーンのかきたまスープ ペンのミートソース キャベツのソテー	米飯 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	米飯 牛乳 さつまい いわしのチヨム 切り干し大根のしそドレッシング粗朶	米飯 牛乳 さつまい わかめ たまねぎ にんじん ピーマン ネギ しょうが すりごま みそ バター ごま油	コッペパン 牛乳 のらシチュー ビーンズサラダ	カレーピラフ 牛乳 ◇いかとワタンのスープ 塩じゃが煮	コッペパン 牛乳 ◇えびとわかめのスープ チリコンカーン 白玉小豆	きのこご飯 牛乳 利用汁 きびなごから揚げ 白菜の煮びたし	コッペパン 牛乳 ◇えびと卵のフォー じゃが芋の中華炒め りんごジャム	
材料名および使用量(g)	わかめ(塩蔵) 5 卵◆ 35 たまねぎ 30 にんじん 10 えのきたけ 10 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 でんぶふん 1 けずり節 3 水 150	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 たまねぎ 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 オリブオイル 2 ごしょう 0.8 こしょう 0.03 水 120	そうめんばち 10 かまぼこ 7 うす揚げ 7 じゃがいも 19 たまねぎ 30 にんじん 20 干しいたけ 0.4 ねぎ 2 しょうが 2 うすくちしょうゆ 4 塩 2 ごしょう 0.5 水 150	鶏肉 20 酒 0.5 豆腐 40 たまねぎ 30 にんじん 15 ピーマン 8 ホールコーン 10 ごまふな 5 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 バター 7 本みりん 0.5 縮み油 1 ごま油 1.5 水 20	豚肉ミンチ 30 酒 1 豆腐 150 たまねぎ 45 にんじん 25 ピーマン 25 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうが 1.5 すりごま 1 みそ 3 水 7	豚肉 20 酒 0.5 うす揚げ 7 さつまいも 50 にんじん 15 ピーマン 25 ネギ 1 チンゲンサイ 7 ごまふな 2 粉チーズ 13 生クリーム 3 塩 5 ごしょう 120 いわし 1切れ しょうが 0.6 しろねぎ 2 にんにく 0.7 ごしょう 4 さつま芋 3 ごしょう 9 本みりん 10 縮み油 25 水 1	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 ピーマン 1 ネギ 7 しょうが 2 粉チーズ 2 生クリーム 3 塩 5 ごしょう 12 ウスターソース 2 スープベース 5 水 80	アルファ(化米(うるち米)) 75 鶏肉 20 調理ワイン 0.5 たまねぎ 30 にんじん 10 ピーマン 15 えのきたけ 2 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 ごしょう 0.02 カレー粉 1.2 ケチャップ 12 ウスターソース 2 スープベース 5 水 125	えび◆ 20 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 6 にんじん 15 たまねぎ 15 えのきたけ 15 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 ごしょう 0.2 カレー粉 0.02 けずり節 3 水 150	精白米 90 水 100 しめじ 12 えのきたけ 12 うす揚げ 5 うすくちしょうゆ 0.6 塩 2 酒 0.5 だし昆布 0.5 うす揚げ 7 にんじん 15 ごぼう 10 たまねぎ 50 ねぎ 2 みそ 13 すりごま 2 けずり節 1 水 150	ピーマン(平めん) 10 えび◆ 20 酒 0.5 卵◆ 35 たまねぎ 30 にんじん 25 えのきたけ 10 まやし 10 ごまふな 10 うすくちしょうゆ 5 でんぶふん 1 ごしょう 0.2 スープベース(丸鶏) 10 水 120		
エネルギー(蛋白質)	694kcal/23.2g	620kcal/25.1g	682kcal/22.7g	688kcal/28.5g	775kcal/27.5g	735kcal/26.6g	649kcal/24.4g	620kcal/22.5g	689kcal/27.0g	665kcal/22.8g	698kcal/26.7g		
物資配合表 令和6年度(2024年度) 10月改訂版配布のお知らせ					下記物資を物資配合表に追加しましたのでお知らせいたします。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。			新規食材 ペンネ [原材料]小麦粉 ※特定アレルゲン:小麦		物資配合表 令和6年度(2024年度) 10月改訂版配布のお知らせ		物資配合表 令和6年度(2024年度) 10月改訂版配布のお知らせ	

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	米飯 牛乳 ◇のら菜とじ ひじきの五目煮 はりはり漬け	小型パン 牛乳 味噌ラーメン 豆腐チャンプルー みかん	麦入りごはん 牛乳 秋の手キンカレー ごまじゃこサラダ	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	コッペパン 牛乳 ◇もずくと卵のスープ 鶏肉とわかめのケチャップ粗朶 桃ヨーグルト	米飯 牛乳 関東煮 あらめのしらすあえ	コッペパン 牛乳 のらシチュー ビーンズサラダ	米飯 牛乳 わかめ ひつつま 卵の花の煮つけ けずり節と新そのぶりかけ	米飯 牛乳 のら汁 かつおのみそがらめ 水菜と白菜の煮びたし	米飯 牛乳 春雨汁 重たけのごまドレッシング粗朶	米飯 牛乳 なすの味噌汁 きびなご大豆 さばのふりかけ
材料名および使用量(g)	うす揚げ 10 卵◆ 70 かまぼこ 10 たまねぎ 20 にんじん 20 ねぎ 2 でんぶふん 0.8 砂糖 1 ごしょう 0.1 こしょう 0.02 水 150	中華めん(冷凍) 50 豚肉 20 たまねぎ 40 にんじん 15 ねぎ 2 みそ 13 ごしょう 0.5 ごま油 0.5 酒 1 ごしょう 0.05 けずり節 130	精白米 95 おむぎ 10 水 131 鶏肉 30 調理ワイン 0.5 みそ 14 ごしょう 0.2 ごま油 0.1 水 45	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 うすくちしょうゆ 5 いりこ(揚げ物用) 4 ごしょう 0.5 ごま油 0.1 水 150	さけ 12 卵◆ 40 たまねぎ 30 にんじん 10 じゃがいも 10 ごまふな 5 ごしょう 0.2 ごま油 0.5 けずり節 2 水 150	鶏肉 30 豆腐 40 竹輪(煮込み用) 10 ごしょう 20 にんじん 60 ごまふな 20 ごしょう 50 砂糖 3.5 本みりん 0.5 ごしょう 0.02 けずり節 4 水 130	鶏肉 20 酒 0.5 うす揚げ 7 さつまいも 50 にんじん 15 ピーマン 25 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうが 2 粉チーズ 13 生クリーム 3 塩 5 ごしょう 12 ウスターソース 2 スープベース 5 水 80	すいとん 40 鶏肉 20 酒 0.5 だれこん 30 はくさい 30 にんじん 10 ごぼう 15 ごしょう 10 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 6 ごしょう 0.5 本みりん 1 塩 130 けずり節 3 水 90	さいたまい 30 にんじん 15 だれこん 30 うす揚げ 5 竹輪(煮込み用) 10 ごしょう 5 ごしょう 10 ごしょう 2 ごしょう 0.2 ごしょう 0.5 本みりん 1 塩 130 けずり節 3 水 90	コッペパン 1個 コーン油 10 むらさきも粉末 5.5 砂糖 5.5 塩 0.05 はるさめ 8 鶏肉 0 酒 0.5 にんじん 15 はくさい 20 たまねぎ 20 しめじ 8 大豆(乾燥) 2 うすくちしょうゆ 0.4 ごしょう 0.2 ごしょう 0.2 ごしょう 3 ごしょう 160	なす 20 たまねぎ 30 うす揚げ 10 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 ねぎ 2 みそ 14 ごしょう 0.1 水 150
エネルギー(蛋白質)	726kcal/27.2g	640kcal/25.8g	769kcal/23.3g	680kcal/30.6g	711kcal/28.8g	704kcal/26.2g	627kcal/23.9g	682kcal/23.3g	737kcal/26.1g	667kcal/21.2g	690kcal/24.7g

○…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 689kcal たんぱくしつ 25.3g