

2024年(令和6年)12月分 学校給食献立表(小学校)第1地区

※除アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食食物アレルギー対応表」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	2日・月	3日・火	4日・水	5日・木	6日・金	9日・月	10日・火	11日・水	12日・木
献立名	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ さわらのチョリム だいずもやしのためナムル	まるがたパン ぎゅうにゅう スライスチーズ ふゆやさいのスープ くろえだまめのドライカレー	ごはん ぎゅうにゅう せつまいものみそじる たからづかねぎのあまからに でんぶ	コッペパン ぎゅうにゅう たまごスープ ポークソース りんごかん	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる うずまめじる みそだいたいこののもの	かやくごはん ぎゅうにゅう ちまめじる うずまめじる みそだいたいこののもの	きなことあげパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ ちゅうかふうわかめえ	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー さばとわかめのあえもの	こがたパン ぎゅうにゅう とんこつしょうゆラーメン さびなごだいたいずのあまからに
材料名および使用量(g)	鶏肉 20.0 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10.0 だいこん 20.0 えのきたけ 2.0 ねぎ 8.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 2.0 塩 0.1 ごしょう 0.1 けずり節 2.0 水 120.0 さわら 1枚 しょうが 0.5 にんにく 0.5 こいくちしょうゆ 3.0 砂糖 3.0 コチュジャン 1.0 酒 3.0 本みりん 1.0 水 15.0 大豆もやし 20.0 塩 0.2 にら 5.0 にんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1.0 砂糖 0.2 鶏実油 0.2 ごま油 0.3 すりごま 0.5 ごま 0.5	スライスチーズ 1枚 鶏肉 20.0 酒 0.5 だいこん 15.0 にんじん 10.0 ねぎ 20.0 えのきたけ 7.0 みそ 5.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 でんぶ 0.5 けずり節 2.0 さば 110.0 豚肉ミンチ 35.0 調理ワイン 1.0 にんじん 10.0 たまねぎ 25.0 黒えだまめ(むきみ)(兵庫産) 4.0 鶏実油 0.5 ごしょう 0.02 カレー粉 0.4 トマトピューレ 7.0 ウスターソース 1.0 砂糖 0.5	卵 40.0 にんじん 10.0 だいこん 20.0 はくさい(西谷産) 10.0 うす揚げ 4.0 たまねぎ 2.0 はるさめ 2.0 パセリ 11.0 うすくちしょうゆ 3.0 水 120.0 鶏肉 35.0 酒 0.5 たまねぎ 20.0 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.8 でんぶ 0.4 鶏実油 0.8 けずり粉 2.5 あおのり 0.1 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1.0 ごしょう 0.5 水 1.5 ごま 1.0 寒天 0.3 りんごジュース 30.0 砂糖 4.0 水 27.0	卵 30.0 鶏肉 15.0 だいこん 0.5 にんじん 10.0 たまねぎ 4.0 竹輪(煮込み用) 5.0 みそ 2.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 でんぶ 2.0 けずり節 2.0 水 100.0 豚肉 20.0 調理ワイン 0.5 にんじん 10.0 たまねぎ 15.0 鶏実油 0.5 ケチャップ 4.0 トマトピューレ 1.0 ウスターソース 4.0 砂糖 1.0 ごしょう 0.1 塩 0.1 ごしょう 0.01 水 5.0 寒天 0.3 りんごジュース 30.0 砂糖 4.0 水 27.0	さといも 20.0 にんじん 10.0 だいこん 20.0 うす揚げ 4.0 たまねぎ 10.0 竹輪(煮込み用) 5.0 みそ 2.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 でんぶ 2.0 けずり節 2.0 水 110.0 さば 50.0 しょうが 1.0 酒 1.0 こいくちしょうゆ 3.0 砂糖 1.0 でんぶ 5.0 コーン油 5.0 たかあん 15.0 豚肉 23.0 酒 0.5 ウナ(オイル漬け) 3.5 にんじん 10.0 だいこん 30.0 たまねぎ 10.0 にんにく 0.1 さば(オイル漬け) 2.5 酢 0.8 うすくちしょうゆ 1.0 ごま油 0.5 すりごま 5.0	精白米 70.0 だし昆布 0.5 きな粉 9.0 にんじん 4.0 ごぼう 4.0 砂糖 3.0 ワンタンの皮 0.05 ウナ(オイル漬け) 7.0 酒 20.0 にんじん 10.0 たまねぎ 2.0 にんにく 0.3 カレー粉 10.0 小麦粉 3.0 バター 4.0 鶏実油 0.2 チキンソテー 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 2.0 水 120.0 わかも(乾燥) 1.0 ウナ(オイル漬け) 1.0 だいこん 30.0 水 90.0 にんにく 0.1 さば(オイル漬け) 1.0 酢 2.0 うすくちしょうゆ 1.0 ごま油 0.5 すりごま 0.5	精白米 65.0 おおむぎ 10.0 水 9.0 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 もやし 10.0 ねぎ 2.0 ホールコーン 50.0 じゃがいも 8.0 しょうが 0.3 にんにく 0.5 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.5 カレー粉 0.5 小麦粉 0.7 バター 0.2 鶏実油 5.0 チキンソテー 5.0 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 ごしょう 0.4 こいくちしょうゆ 0.2 砂糖 0.1 塩 0.01 ごしょう 0.1 水 0.1 でんぶ(乾燥) 0.1 大豆(乾燥) 4.0 水 90.0 ごしょう 4.0 砂糖 3.0 こいくちしょうゆ 3.0 本みりん 0.5	中華めん(冷凍) 45.0 豚肉 15.0 水 0.5 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 もやし 10.0 ねぎ 2.0 ホールコーン 8.0 しょうが 0.3 にんにく 0.2 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 ごしょう 0.2 こま油 0.3 ポークパイオン 10.0 水 110.0 きびなご 30.0 酒 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 水 90.0 ごしょう 4.0 砂糖 1.0 こいくちしょうゆ 3.0 本みりん 0.5	
エネルギー/蛋白質	526kcal/22.5g	541kcal/26.4g	551kcal/20.7g	555kcal/25.0g	603kcal/21.2g	514kcal/19.5g	586kcal/20.2g	613kcal/19.5g	538kcal/23.0g

日・曜	13日・金	16日・月	17日・火	18日・水	19日・木	20日・金	23日・月	24日・火
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ふたじゆ かふのそぼろに いりこのつくだに	ごはん ぎゅうにゅう ◆たまごいりもずくじる きりぼしだいこんのちゅうかいため さばのふりかけ	こがたパン ぎゅうにゅう やさしいスープ フライドチキン みかん	ごはん(ごもり) ぎゅうにゅう あじつけのり にこみょうどん かつおのこみやき	コッペパン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ピーフンいため スイートポテト	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそじる いわしのにつけ ひじきふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう ◆かきたまじる きりぼしだいこんのもの さばとけずりぶしのふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう ちゅうかめじる さつまいもだいたいずとごまのあけ
材料名および使用量(g)	豚肉 15.0 酒 0.5 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 じゃがいも 30.0 もやし 10.0 うす揚げ 4.0 ねぎ 3.0 みそ 11.0 いりこ(揚げ物用) 3.0 水 100.0 かふ 45.0 鶏肉ミンチ(もも) 20.0 酒 0.5 しょうが 0.5 鶏実油 0.5 うすくちしょうゆ 2.0 こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 0.5 本みりん 0.5 でんぶ 0.5 だし汁 10.0 いりこ(揚げ物用) 3.0 本みりん 2.5 こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 0.5	卵 30.0 豆腐 20.0 もずく 10.0 にんじん 10.0 たまねぎ 25.0 キャベツ 5.0 ホールコーン 6.0 ほうれんそう 3.0 うすくちしょうゆ 3.0 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.5 水 0.5 でんぶ 2.0 けずり節 110.0 鶏肉(骨付き) 1.0 塩 0.1 けずり節 0.01 ごしょう 1.0 しょうが 0.5 にんにく 2.0 こいくちしょうゆ 5.0 砂糖 3.0 しょうが 0.2 鶏実油 0.5 砂糖 1.5 ごしょう 1.5 ごま油 0.5 ごま 0.5 さば(オイル漬け) 15.0 酒 0.3 しょうが 1.5 こいくちしょうゆ 1.0 砂糖 0.1 あおのり 0.1	豚肉 30.0 酒 0.5 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 キャベツ 25.0 ホールコーン 15.0 ほうれんそう 5.0 うすくちしょうゆ 4.0 えのきたけ 0.2 しゅんぎく 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 2.0 水 110.0 鶏肉(骨付き) 1.0 だし昆布 0.1 けずり節 0.5 ごしょう 0.01 にんじん 1.0 たまねぎ 5.0 砂糖 2.0 キャベツ 1.0 たまねぎ 20.0 しょうが 0.4 にんにく 0.4 鶏実油 0.5 ごしょう 2.0 みそ 2.0 ごしょう 1.0 砂糖 2.0 本みりん 1.0	味噌付けのり 1袋 うどん(冷凍) 50.0 鶏肉 20.0 キャベツ 0.5 うす揚げ 10.0 ほうれんそう 4.0 はくさい 7.0 えのきたけ 2.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 1.0 ごしょう 0.1 ごま油 0.3 けずり節 2.0 水 110.0 ピーフン 10.0 豚肉ミンチ 0.5 酒 0.5 キャベツ 20.0 にんじん 5.0 たまねぎ 2.5 干しいたけ 0.3 たまねぎ 0.5 ごしょう 2.0 にんにく 0.1 ごしょう 0.01 さつまいも 25.0 バター 2.0 生クリーム 1.0 水 10.0	ふ 2.0 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 うす揚げ 4.0 みつば 20.0 わかめ(塩蔵) 2.0 ごしょう 3.0 みそ 4.0 いりこ 3.0 水 120.0 いわし 40.0 酒 0.5 ごしょう 3.0 酒 3.0 本みりん 0.5 水 12.0 ひじき(乾燥) 1.5 ごしょう 2.0 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 1.0	卵 30.0 豆腐 30.0 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 みつば 3.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 1.0 でんぶ 0.5 けずり節 2.0 水 100.0 切り干し大根 5.0 鶏肉 15.0 酒 0.5 にんじん 10.0 うす揚げ 4.0 鶏実油 1.0 砂糖 2.0 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.5 だし汁 15.0 昆布 0.5 けずり節 2.0 酒 0.5 砂糖 1.0 ごしょう 1.5 本みりん 0.5 だし汁 4.0 ごま 1.5	はるさめ 7.0 豚肉 20.0 酒 0.5 たまねぎ 10.0 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 もやし 10.0 干しいたけ 0.3 ねぎ 3.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.1 水 2.0 けずり節 2.0 水 110.0 大豆(乾燥) 10.0 でんぶ 3.0 いりこ(揚げ物用) 5.0 きつまいも 25.0 ごしょう 2.0 ごま 2.0 砂糖 2.0 こいくちしょうゆ 1.0 酒 1.0	
エネルギー/蛋白質	541kcal/22.2g	562kcal/21.4g	612kcal/24.9g	527kcal/22.8g	521kcal/20.1g	526kcal/20.4g	541kcal/20.3g	568kcal/22.5g

宝塚市公式LINEアカウントで学校給食に関する情報配信をしています

・学校給食の献立表
・広報たからづか(クックパッド)に掲載の給食レシピ
・劇団からっば大作戦(学校給食調理員)の楽しい食育動画など、月2~3回の情報配信のほか、メニュータブから、その他学校給食に関する情報のリンクをご覧ください。

宝塚市の取り組みやイベント、子ども・子育てなどの情報を受け取ることもできますので、ぜひ宝塚市を友だち追加してください。

【登録方法】
①LINEの友だち追加からID検索「@takarazukacity」。または右記二次元コードを読み取り、友だち追加。
②基本メニュータブの「受信設定」から「学校給食」を選択し、回答を押す。
(宝塚市公式LINE他のソーシャルメディア一覧は、宝塚市のホームページ(ID1042627)もご参照ください)



○…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものになるしよくひん) □…さいいろのしよくひん(おもにエネルギーのもとになるしよくひん) △…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になるしよくひん) ※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 554kcal たんぱく 21.9g