

学校給食献立表(中学校)第1地区

※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」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	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	米飯 牛乳 かしわのすきやき 大根とわかめのサラダ	コッペパン 牛乳 米粉マカロニのミネストローネ ブロッコリーの胡麻サラダ	麦入りごはん 牛乳 ボークカレー 和風サラダ	コッペパン 牛乳 わかめと春雨のスープ ポークビーンズ いもぜんざい	米飯 牛乳 冬野菜と豆腐の味噌汁 鰯のみぞ煮 ひじきのふりかけ	米飯 牛乳 ◇衣笠とじ 小松菜のじゃこサラダ	コッペパン 牛乳 ボテト・スープ きびなご大豆の香り和え みかん	 米飯 牛乳 のっぺい汁 肉みそ納豆 キャベツのごま和え	コッペパン 牛乳 ◇もずくと卵のスープ ドライカレー りんごのコンポート	
材料名および使用量 (g)	鶏肉 40:○ 酒 1: 豆腐 50:○ つきこんやく 30:△ ふ 30:△ はくさい 8:○ たまねぎ 30:△ にんじん 20:△ しらねぎ 20:△ えのきたけ 10:△ しゅんぎく 8:△ 綿実油 1:□ 砂糖 5:□ こいくちしょうゆ 4:△ うすくちしょうゆ 5:△	米粉マカロニ 8:○ 豚肉 20:○ 調理ワイン 0.5:○ いんげんまめ(乾燥) 12:○ たまねぎ 30:△ じゃがいも 30:△ キャベツ 20:△ パセリ 0.5:△ トマト(水煮) 7:△ トマトビュレ 10:△ ケチャップ 10:△ とんかつソース 0.5:△ 小麦粉 12:△ オリーブオイル 2:□ 塩 0.8:△ こしょう 0.03:△ 水 120:	精白米 95:○ 豚肉 10:○ 水 131: 豆腐 35:○ 豚肉 0.5:△ 調理ワイン 50:○ じゃがいも 30:△ たまねぎ 70:△ にんじん 20:△ にんにく 0.5:△ しょうが 0.5:△ ケチャップ 1:○ 綿実油 7:△ スープベース 1:○ 小麦粉 7:△ 綿実油 7:△ カレー粉 1.5:○ 豆乳 25:○ トマトビュレ 6:△ ウスターソース 5:△ たまねぎ 2.5:△ にんじん 2:△ キャベツ 10:△ りんご 5:△ ケチャップ 0.1:△ ガラムマサラ 0.1:△ 塩 0.5:△ こしょう 0.05:△ スープベース(丸鶏) 1.5:△ 水 75:△ 塩 2:△ キャベツ 30:△ だいこん 15:△ みずな 10:△ 塩 0.1:△ かつお節 1:○ 砂糖 0.8:△ こいくちしょうゆ 1:○ 酢 2:△ 綿実油 1:○ こしょう 0.01:△	はるさめ 8:○ わかめ(塩蔵) 7:○ にんじん 15:△ たまねぎ 25:△ はくさい 25:△ 干しいたけ 0.4:△ しめじ 1:△ ごま 1.5:△ うすくちしょうゆ 4:△ 塩 0.2:△ こしょう 0.02:△ けずり節 3:△ 水 150: 酒 1:○ 豚肉 15:○ 調理ワイン 9:○ カレー 8:○ 豆乳 30:△ 大豆(乾燥) 13:○ たまねぎ 3:△ にんじん 15:△ 綿実油 1.5:△ うすくちしょうゆ 1.5:△ 酢 30:△ 砂糖 3:△ ひじき(乾燥) 2:○ 砂糖 0.5:△ こいくちしょうゆ 2:△ 本みりん 1:○ けずり節 1.5:△ ごま 1:○ 塩 0.5:△ 酢 1:○ ごま油 1.5:△ 水 1:○ さつまいも 35:○ 小豆 12:○ 砂糖 7:○ 塩 7:○ 水 50: 砂糖 50: 塩 50:	豆腐 40:○ うす揚げ 5:○ 卵 5:○ たまねぎ 15:△ はくさい 25:△ わかめ(塩蔵) 4:○ ごま 10:△ 綿実油 14:○ けずり節 3:△ 水 150: たら 60:○ こいくちしょうゆ 2:△ しょうが 1:△ 酒 1:○ でんぶん 9:○ コーン油 8:○ 塩 30:△ しらすばし 3:△ 砂糖 1.5:△ うすくちしょうゆ 1.5:△ ひじき(乾燥) 2:○ 砂糖 0.5:△ こいくちしょうゆ 2:△ 本みりん 1:○ けずり節 1.5:△ ごま 1:○ 酢 2:○ ごま油 1:○ 水 1:○	鶏肉 25:○ 調理ワイン 0.5:△ じゃがいも 60:△ はくさい 40:△ にんじん 5:△ でんぶん 1.5:△ しめじ 1:△ 砂糖 1.5:△ こいくちしょうゆ 3:△ 本みりん 1:○ 米粉 4:△ バター 2:△ 牛乳 40:○ 塩 0.6:△ こしょう 0.05:△ 水 80: きびなご 35:○ 塩 0.2:△ 酒 0.5:△ でんぶん 7:○ 大豆(乾燥) 10:△ でんぶん 10:△ コーン油 1:○ たまねぎ 4:△ 砂糖 3:△ こいくちしょうゆ 2.5:△ 酢 2:△ 砂糖 2:△ レモン 0.5:△ みかん 1個:△	さといも 30:△ にんじん 15:△ だいこん 30:△ たまねぎ 30:△ にんじん 15:△ チンゲンサイ 8:△ うすくちしょうゆ 5:△ 塩 2:△ こしょう 0.02:△ ごま油 0.5:△ でんぶん 1:○ けずり節 3:△ 水 130: 豚肉ミンチ 25:○ 酒 15:△ にんじん 25:△ 納豆 7:△ みそ 10:△ にんにく 0.3:△ しょうが 0.5:△ 綿実油 1:○ カレー粉 0.02:△ こしょう 7:△ トマトビュレ 0.7:△ ウスターソース 1:△ とんかつソース 1:△ コチュジャン 1:△ 砂糖 0.3:△ キャベツ 40:△ すりごま 2:△ 砂糖 2:△ レモン 0.5:△ みかん 1個:△	もずく 12:○ 卵 40:○ たまねぎ 30:△ にんじん 15:△ チンゲンサイ 8:△ うすくちしょうゆ 5:△ 塩 2:△ こしょう 0.02:△ ごま油 0.5:△ でんぶん 1:○ けずり節 3:△ 水 150: 豚肉ミンチ 40:○ 酒 1:△ にんじん 25:△ たまねぎ 10:△ 大豆(乾燥) 10:○ 綿実油 1:○ こしょう 0.6:△ カレー粉 0.7:△ トマトビュレ 7:△ ウスターソース 1:△ とんかつソース 1:△ 砂糖 0.3:△ りんご 55:△ 砂糖 9:△ ワイン(白) 1:△ 水 10:△		
	エネルギー /蛋白質	667kcal/24.0g	649kcal/26.7g	757kcal/22.3g	691kcal/25.2g	734kcal/26.7g	687kcal/24.4g	814kcal/31.1g	696kcal/23.4g	714kcal/28.8g

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

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

・劇団からんぼ大作戦(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「@takarakazacity」。または右記2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)

献立名

米飯
牛乳
石狩汁
さつまいも肉じゃが

地産地消

米飯
牛乳
しっぽくうどん
はくさいとツナの和え物
いりこのつくだに

かがわ

コッペパン
牛乳
かぶのポタージュ
さばと野菜のごまドレッシング和え
ココアクリーム

鶏ごぼうご飯
牛乳
じゃがいも味噌汁
ぶり大根

コッペパン
牛乳
◇えびと冬野菜のスープ
フライドチキン
コールスロー

米飯
牛乳
◇かきチゲ
いわしのチリム
だいこんの炒めナムル

米飯
牛乳
ばち汁
高野豆腐のそぼろ煮
ゆず大根

ひょうこ

コッペパン
牛乳
◇わかめと卵のスープ
ガーリックポテト
きなこクリーム

材料名および使用量(g)

さけ 25
酒 1
だいこん【西谷産】 30
つきこんにやく 10
にんじん 15
はくさい【西谷産】 25
しろねぎ【西谷産】 15
酒かす 4
みそ 13
しょうが 0.3
けずり節 3
水 150

牛肉 20
酒 25
さつまいも【西谷産】 15
たまねぎ 10
にんじん 15
しろねぎ【西谷産】 5
うす揚げ 5
ごま油 2
砂糖 1
うすくちしょうゆ 3
本みりん 3
水 20

2023年度に実施した宝塚市地産地消料理コンテスト 小学校部門の給食賞入賞レシピです。分量・作り方は、学校給食という大量調理向きに変更しております。

うどん(冷凍) 65
うす揚げ 5
にんじん 15
だいこん 25
さといも 15
ろしん 30
竹輪(煮込み用) 2
ねぎ 2
こいくちしょうゆ 0.5
うすくちしょうゆ 5
本みりん 2
塩 0.1
いりこ(揚げ物用) 0.1
清水 100

こまつな 20
はくさい 50
キャベツ 20
ツナ(オイル漬け) 15
にんじん 15
うす揚げ 2
酢 0.5
砂糖 0.5
うすくちしょうゆ 2

いりこ(揚げ物用) 4
こいくちしょうゆ 1
砂糖 0.5
本みりん 2

豚肉 15
調理ワイン 0.5
いんげんまめ(乾燥) 8
たまねぎ 40
じゃがいも 15
にんじん 15
ごぼう 0.5
干しいたけ 20
こいくちしょうゆ 0.5
うすくちしょうゆ 1
本みりん 25
米粉 5
スープベース(丸鶏) 0.1
塩 0.7
こしょう 0.02
水 120

さば(オイル漬け) 15
キャベツ 35
にんじん 10
塩 0.2
ごま油 0.5
ごま油 0.5
うすくちしょうゆ 3
砂糖 0.5
うすくちしょうゆ 1.5
しそ 1
すりごま 1.5

牛乳 27
砂糖 4
コンスターチ 2
生クリーム 3
ワイン(白) 0.7
ココア 0.5

精白米 15
鶏肉 15
酒 1
白菜キムチ 0.5
にんじん 15
えのきだけ 10
チンゲンサイ 0.3
うすくちしょうゆ 3
塩 3
こしょう 2
ごま油 0.2
水 40

鶏肉(骨付き) 1
ごしょう 0.2
ごしょう 0.01
ごしょう 0.5
にんにく 1
しょうが 1
砂糖 2
こいくちしょうゆ 8
酒 1
でんぶん 12
コーン油 10

キャベツ 30
塩 5
ボールコン 1
酢 5
こしょう 0.02
縮み油 0.3

えび◆ 15
かまぼこ 0.5
豆腐 30
白菜キムチ 40
にんじん 15
えのきだけ 10
たまねぎ 10
干しいたけ 5
にら 6
うすくちしょうゆ 1
けずり節 5
コチュジャン 3
本みりん 1
いりこ 3
水 100

いわし 1
しょうが 1
ろしん 2
にんにく 2
うすくちしょうゆ 0.7
本みりん 4
酒 3
でんぶん 1.3
だし汁 3

本みりん 水 0.5
だいこん 30
にんじん 5
みずな 9
にんにく 0.1
塩 1
こいくちしょうゆ 0.2
砂糖 0.5
すりごま 1

かき(貝)◆ 30
酒 7
豆腐 50
白菜キムチ 20
にんじん 10
たまねぎ 20
干しいたけ 10
ねぎ 6
うすくちしょうゆ 1
けずり節 5
でんぶん 2
ごま油 1
けずり節 1
水 150

高野豆腐 3
鶏肉ミンチ(むね) 10
しょうが 20
縮み油 10
黒えだまめ(むき)【兵庫県産】 5
砂糖 5
うすくちしょうゆ 2.5
本みりん 0.5
酒 0.5
でんぶん 0.8
だし汁 35

だいこん 35
塩 1
酢 0.1
砂糖 0.2
ゆず 1

そうめんばち 10
かまぼこ 0.5
酒 7
うす揚げ 3
じゃがいも 7
にんじん 15
たまねぎ 15
干しいたけ 0.4
ねぎ 4
うすくちしょうゆ 1
けずり節 0.5
でんぶん 2
ごま油 1
けずり節 3
水 150

じゃがいも 70
しょうが 0.3
鶏肉 15
酒 0.5
キャベツ 25
にんにく 0.7
オリーブオイル 0.5
うすくちしょうゆ 2
こしょう 0.02

わかめ(塩蔵) 5
卵◆ 35
たまねぎ 30
にんじん 10
えのきだけ 10
うすくちしょうゆ 4
塩 0.2
ごしょう 0.02
でんぶん 1
ごま油 0.5
けずり節 3
水 150

じゃがいも 70
しょうが 0.3
鶏肉 15
酒 0.5
キャベツ 25
にんにく 0.7
オリーブオイル 0.5
うすくちしょうゆ 2
こしょう 0.02

豆乳 25
砂糖 4
コンスターチ 1
きな粉 4
水 5

エネルギー(1食分)

679kcal/23.4g

704kcal/23.1g

669kcal/24.9g

688kcal/26.5g

746kcal/29.5g

684kcal/25.3g

676kcal/25.4g

612kcal/24.2g

○…赤色の食品（おもに体をつくるものになる食品） □…黄色の食品（おもにエネルギーのものになる食品） △…緑色の食品（おもに体の調子を整えるものになる食品） ※上記材料は、天候等により急ぎよ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 698kcal たんぱくしつ 25.6g