

2024年(令和6年)7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	1日・月		2日・火		3日・水		4日・木		5日・金		8日・月		9日・火	
献立名	米飯 牛乳 ◇衣笠とじ 棒棒鶏		コッペパン 牛乳 かばちゃのポタージュ 鶏肉と野菜のカレー炒め		とうもろこしごはん 牛乳 ぶりの赤だし さんびら大豆		コッペパン 牛乳 野菜スープ かつおのケチャップ和え オレンジゼリー		米飯 牛乳 ◇もずくと卵のスープ チンゲンサイと厚揚げの炒め煮 そぼろ納豆		米飯 牛乳 そうめん汁 いわしの松前煮 大豆の鉄火みそ		コッペパン 牛乳 わかめと春雨のスープ 鶏と米粉マカロニのトマトクリーム煮 きなこクリーム	
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	うす揚げ	15	豚肉	10	精白米	95	鶏肉	20	もずく	12	そうめん	12	はるさめ	8
	卵◆	70	調理ワイン	0.5	水	110	卵◆	0.5	卵◆	40	わかめ	7	わかめ(塩蔵)	1
	たまねぎ	70	いんげんまめ(乾燥)	12	とうもろこし	40	キャベツ	35	たまねぎ	30	たまねぎ	7	にんじん	15
	にんじん	20	かばちゃ	30	塩	0.8	たまねぎ	35	にんじん	15	にんじん	15	たまねぎ	30
	ねぎ	5	にんじん	10	酒	0.5	にんじん	15	パセリ	0.5	たまねぎ	30	とうがん	20
	でんぶん	0.8	たまねぎ	40	ぶり	30	モロヘイヤ	3	うすくちしょうゆ	5	干しいたけ	0.3	干しいたけ	0.3
	砂糖	1.5	綿実油	1	豆腐	0.5	うすくちしょうゆ	4	ねぎ	0.2	ねぎ	2	ねぎ	2
	こいくちしょうゆ	3	パセリ	0.5	酒	0.5	塩	0.2	こしょう	0.02	うすくちしょうゆ	4	うすくちしょうゆ	4
	うすくちしょうゆ	4	米粉	5	こしょう	40	こしょう	0.02	ごま油	0.5	だし昆布	2	塩	0.2
	塩	0.3	豆乳	30	けずり節	30	けずり節	3	でんぶん	1	水	0.5	こしょう	0.02
エ ネ ル ギ ー ／ 蛋 白 質	本みりん	1	スープベース(丸鶏)	7	わかめ(塩蔵)	4	水	130	けずり節	3	水	150	けずり節	3
	けずり節	2	塩	0.7	のきたけ	15	かつお	35	水	150	いわし	1	たら	50
	水	80	こしょう	0.02	みつば	2	酒	1	チンゲンサイ	30	こんぶ	1	調理ワイン	1
	鶏肉	30	鶏肉	25	赤みそ	6	しょうが	3	豚肉	15	しょうが	1	たまねぎ	15
	酒	1	みそ	6	けずり節	3	こいくちしょうゆ	8	酒	0.5	うすくちしょうゆ	4	たまねぎ	10
	きゅうり	30	調理ワイン	1	水	150	でんぶん	4	しょうが	0.5	酢	4	トマト(水煮)	0.5
	にんにく	0.1	たまねぎ	20	鶏肉	15	コーン油	10	にんじん	4	砂糖	4	にんにく	10
	しょうが	0.1	じゃがいも	20	酒	0.5	じゃがいも	60	たまねぎ	20	水	15	バター	1
	しろねぎ	2	キャベツ	20	砂糖	10	コーン油	5	厚揚げ	30	こしょう	0.1	塩	0.3
	こいくちしょうゆ	2.5	ピーマン	5	大豆(乾燥)	10	砂糖	1.5	砂糖	0.5	ウスターソース	3	きな粉	5
2023年度に実施した宝塚市地産地消料理コンテスト 中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。	酢	1.5	にんにく	0.5	ケチャップ	20	ウスターソース	2	大豆(乾燥)	8	砂糖	1	豆乳	25
	ラー油	0.15	カレー粉	0.3	にんじん	10	水	4	綿実油	5	生クリーム	1	コーンスターチ	4
	ねりごま	2	こしょう	0.02	つきごんにやく	10	温州みかんジュース	40	だし汁	0.5	米粉マカロニ	5	水	5
	すりごま	2	うすくちしょうゆ	1	こいくちしょうゆ	2.5	砂糖	5	でんぶん	15	本みりん	3	砂糖	25
			オリブオイル	1	砂糖	0.5	アガー	2	切り干し大根	4	ごま	0.01	水	4
					綿実油	0.5	水	35	こいくちしょうゆ	2.5				5
					ごま油	0.3								
					ごま	1								
エネルギー／蛋白質	711kcal／28.8g		621kcal／24.8g		693kcal／28.4g		719kcal／27.4g		698kcal／24.9g		734kcal／26.9g		608kcal／24.9g	

日・曜	10日・水		11日・木		12日・金		16日・火		17日・水		18日・木		食育ポイントマーク							
献立名	米飯【宝塚市産米】 牛乳 豚じゃがキムチ 茎わかめとさばのサラダ		コッペパン 牛乳 ◇いかとワタンのスープ チリビーンズ りんごヨーグルト		米飯 牛乳 夏野菜のカレー ごまじゃこサラダ		小型パン 牛乳 スパゲティミートソース さばと野菜のごまドレッシング和え		米飯 牛乳 ◇えびと春雨のスープ 麻婆なす ちりめんゴージャ		コッペパン 牛乳 ◇卵スープ にらじゃが		学校給食の献立にはそれぞれ「学校給食法」に基づいた「ねらい」があります。毎月の献立の中でポイントをしぼり、マークによって「献立のねらい」をお知らせすることになっています。参考にしていただきますようお願いいたします。							
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	豚肉 1 酒 つきごんにやく じゃがいも たまねぎ にんじん 白菜キムチ にら 綿実油 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 水		30:○ 1 30:△ 100:□ 50:△ 25:△ 25:△ 8:△ 1 2 4 2 1 50:□		いか◆ 酒 ワタンの皮 にんじん キャベツ 干しいたけ こまつな うすくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶん けずり節 水		20:○ 0.5 10:□ 15:△ 40:△ 0.3 10:△ 4.5 0.2 0.02 1 3 150:□		鶏肉 調理ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも なす トマト ピーマン にんにく 小麦粉 綿実油 カレー粉 豆乳		30:○ 0.5 40:△ 15:△ 30:□ 15:△ 20:△ 5:△ 0.5 1 6 6 1.5 25:○		スパゲティ 豚肉ミンチ 調理ワイン オリーブオイル にんじん たまねぎ しめじ ピーマン 粉チーズ ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 塩 こしょう		55:□ 30:○ 1 1 15:△ 40:△ 8:△ 5:△ 2 24:△ 3 6 0.2 0.01		はるさめ えび◆ 酒 にんじん キャベツ たまねぎ 干しいたけ ねぎ うすくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶん けずり節 水		8:□ 15:○ 0.5 15:△ 25:△ 20:△ 0.4 2:△ 4 0.2 0.02 0.5 3 160:□	
	茎わかめ(冷凍) にんじん キャベツ 塩 さば(オイル漬け) 酢 うすくちしょうゆ 酢 砂糖 綿実油		10:○ 10:△ 30:△ 0.1 15:○ 0.5 0.5 1 2 0.5 1.5		豚肉 大豆(乾燥) たまねぎ にんじん 綿実油 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース とんかつソース こいくちしょうゆ 塩 こしょう チリパウダー 水 ヨーグルト りんご(シロップ漬け) 砂糖		15:○ 0.5 15:○ 30:△ 15:△ 0.5 4:△ 3:△ 1 0.5 0.7 1 0.3 0.03 0.4 5 50:○ 30:△ 0.1		鶏肉 調理ワイン たまねぎ にんじん ガラムマサラ 塩 こしょう 酢 スूपベース(丸鶏) キャベツ きゅうり 塩 しらすばし 綿実油 ごま 砂糖 こいくちしょうゆ 酢 ごま油		5:△ 2 1 0.1 0.5 0.5 70:○ 45:△ 15:△ 0.1 5:○ 0.5 1.5 0.8 1 2 1		さば(オイル漬け) にんじん ごま油 砂糖 うすくちしょうゆ すりごま		15:○ 35:△ 10:△ 0.2 0.5 3 0.5 1.5 2		なす コーン油 豚肉ミンチ しょうが 綿実油 たまねぎ ピーマン みそ こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん トウバンジャン 塩 こしょう でんぶん にがうり しらすばし こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 酢 水 ごま		50:△ 5:□ 20:○ 1 0.3 1 15:△ 7:△ 3 1 0.1 0.01 20:△ 3 1.5 1.5 0.5 1 1 2	
	エネルギー／蛋白質		710kcal／22.5g		664kcal／28.3g		718kcal／23.2g		779kcal／29.3g		699kcal／20.8g		610kcal／25.7g		宝塚市内産の食材を特によく使用する場合を紹介。					

○…赤色の食品（おもに体をつくるもとになる食品） □…黄色の食品（おもにエネルギーのもとになる食品） △…緑色の食品（おもに体の調子を整えるもとになる食品） ※上記材料は、天候等により急きょ変更場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 690kcal たんぱく 25.8g