2024年(令和6年)7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・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	とうもろこしごはん 牛乳 さりの赤だし きんぴら大豆	コッパパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ 鶏肉と野菜のカレー炒め	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	コッパパン 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 そうめん汁 いわしの脂煎煮 大豆の鉄火みそ	米飯【宝塚市産米】 牛乳 豚じゃがキムチ 豚わかめとさばのサラダ
材料名および使用量(g)	うす揚げ 15 卵 70 たまねぎ 70 にんじん 20 ねぎ 5 でんぶん 0.8 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 本みりん 1 けずり節 2 水 80 鶏肉 30 酒 1 きゅうり 30 にんにく 0.1 しょうが 0.1 しろねぎ 2 こいくちしょうゆ 2.5 酢 1.5 醤油 0.15 ねりごま 1 すりごま 2	精白米 95 水 110 とうもろこし 40 塩 0.8 酒 0.5 ぶり 30 豆腐 0.5 酒 4 たまねぎ 30 わかめ(塩蔵) 4 えのきたけ 15 みつば 2 八丁みそ 2 赤みそ 6 みそ 6 水 6 鶏肉 25 調理ワイン 1 たまねぎ 20 じゃがいも 20 キャベツ 20 ピーマン 0.5 にんにく 10 ごぼう 20 にんじん 10 つきこんにやく 10 こいくちしょうゆ 2.5 オリブオイル 2 本みりん 0.5 綿実油 0.5 ごま油 0.3 ごま 1	豚肉 10 調理ワイン 0.5 たまねぎ 12 かぼちゃ 30 にんじん 10 パセリ 10 たまねぎ 40 綿実油 1 パセリ 0.5 米粉 5 豆乳 30 スープベース(丸鶏) 7 けずり節 3 塩 0.7 ごしょう 0.02 水 120 鶏肉 25 調理ワイン 1 たまねぎ 20 じゃがいも 20 キャベツ 20 ピーマン 0.5 にんにく 5 ごぼう 0.2 にんじん 0.3 カレー粉 0.3 ごしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 オリブオイル 1 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。	もずく 10 卵 0.5 たまねぎ 12 にんじん 30 パセリ 15 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 ごしょう 0.02 米粉 0.5 でんぶん 1 スープ 3 水 150 チンゲンサイ 30 豚肉 15 しょうが 0.5 にんじん 0.5 たまねぎ 10 じゃがいも 20 キャベツ 30 ピーマン 0.5 にんにく 2 ごぼう 1 にんじん 1 つきこんにやく 0.5 ごしょう 0.5 うすくちしょうゆ 1 オリブオイル 1 納豆 15 切り干し大根 4 酒 1 こいくちしょうゆ 2.5	鶏肉 12 酒 40 キャベツ 35 たまねぎ 15 にんじん 0.5 モロヘイヤ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 ごしょう 0.02 けずり節 3 水 130 かつお 35 酒 1 しょうが 3 こいくちしょうゆ 3 でんぶん 8 コーン油 4 じゃがいも 60 コーン油 5 砂糖 1.5 酢 2 ウスターソース 1 ケチャップ 1 水 1 温州みかんジュース 40 砂糖 5 アガー 2 水 35	そうめん 20 かまぼこ 0.1 うす揚げ 7 たまねぎ 15 にんじん 15 たまねぎ 30 干しいたけ 0.3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 だし昆布 2 水 0.5 150 1切れ いわし 1 こんにゃく 1 しょうが 1 茎わかめ(冷凍) 10 にんじん 10 キャベツ 30 塩 0.1 さば(オイル漬け) 0.1 酢 0.5 うすくちしょうゆ 2 酢 3 砂糖 0.5 綿実油 1.5	豚肉 30 酒 7 つきこんにやく 30 じゃがいも 100 たまねぎ 50 にんじん 25 白米キムチ 25 にら 8 綿実油 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 水 50
エネルギー/蛋白質	711kcal/28.8g	693kcal/28.4g	621kcal/24.8g	698kcal/24.9g	719kcal/27.4g	734kcal/26.9g	710kcal/22.5g

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	コッパパン 牛乳 わかめと春雨のスープ 鰯と米粉マカロニのトマトクリーム煮 きなこクリーム	米飯 牛乳 夏野菜のカレー ごまじゃこサラダ	コッパパン 牛乳 ◇いかとワントンのスープ チリビーンズ りんごヨーグルト	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	小型パン 牛乳 スバ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 ◇かきたま汁 にらじゃが 昆布とけずり節のふりかけ	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)	はるさめ 8 わかめ(塩蔵) 5 にんじん 15 たまねぎ 30 とうがん 20 干しいたけ 0.3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 ごしょう 0.02 けずり節 3 水 150 たら 50 調理ワイン 1 たまねぎ 15 トマト(水煮) 10 にんにく 0.5 バター 1 塩 0.3 ごしょう 0.03 ケチャップ 3 ウスターソース 1 生クリーム 2 米粉マカロニ 5 水 5 豆乳 25 砂糖 4 コーンスターチ 1 きな粉 4 水 5	鶏肉 30 調理ワイン 0.5 たまねぎ 40 にんじん 15 キャベツ 40 なす 15 トマト 20 ピーマン 5 にんにく 0.5 綿実油 1 ごしょう 6 綿実油 6 カレー粉 1.5 豆乳 25 トマトピューレ 5 ウスターソース 15 こいくちしょうゆ 2 とんかつソース 1 ガラムマサラ 0.1 塩 0.5 ごしょう 0.03 スープベース(丸鶏) 7 水 70 キャベツ 45 きゅうり 15 塩 0.1 ごしょう 0.5 綿実油 0.5 ごま 1.5 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 1 酢 2 ごま油 1	いか 20 酒 0.5 ワントンの皮 10 にんじん 15 キャベツ 40 干しいたけ 0.3 ごまつな 10 うすくちしょうゆ 4.5 ねぎ 2 ごしょう 0.02 でんぶん 3 けずり節 3 水 150 豚肉 15 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 15 たまねぎ 30 にんじん 15 綿実油 0.5 ケチャップ 4 トマトピューレ 3 ウスターソース 1 とんかつソース 0.5 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 1 塩 0.3 ごしょう 0.03 チリパウダー 0.4 水 5 ヨーグルト 50 りんご(シロップ漬け) 30 砂糖 0.1	はるさめ 8 えび 15 酒 0.5 にんじん 15 キャベツ 25 たまねぎ 20 干しいたけ 0.4 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 2 塩 2 ごしょう 0.2 でんぶん 0.02 みそ 0.5 けずり節 3 水 160 なす 50 コーン油 5 豚肉ミンチ 20 酒 1 しょうが 0.3 綿実油 1 たまねぎ 15 ピーマン 7 みそ 3 こいくちしょうゆ 3 砂糖 1 本みりん 0.1 トウバンジャン 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.1 でんぶん 0.5 にがり 20 しらすばし 3 ごしょう 1.5 砂糖 1.5 本みりん 0.5 酢 1 水 2 ごま 2	スバゲティ 55 豚肉ミンチ 30 調理ワイン 1 オリブオイル 1 にんじん 15 たまねぎ 40 しめじ 4 ピーマン 5 粉チーズ 2 ケチャップ 24 ウスターソース 3 デミグラスソース 6 塩 0.2 ごしょう 0.01 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 酢 0.3 昆布 1.5 うすくちしょうゆ 2 すりごま 2	卵 40 豆腐 40 たまねぎ 25 にんじん 15 みつば 2 うすくちしょうゆ 5 塩 0.5 でんぶん 1 だし昆布 0.5 けずり節 3 水 120 豚肉ミンチ 20 酒 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.03 じゃがいも 65 たまねぎ 10 にら 10 綿実油 1 うすくちしょうゆ 1.5 昆布 0.5 けずり節 3 酒 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.5 だし汁 4 ごま 1.5	カミカミ献立 そしゃく力を高めるものを紹介。 郷土料理 ひょうご ひょうご 地産地消給食 宝塚市内産の食材を特に多く使用する場合を紹介。
エネルギー/蛋白質	608kcal/24.9g	718kcal/23.2g	664kcal/28.3g	699kcal/20.8g	779kcal/29.3g	695kcal/24.8g	

○…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 696kcal たんぱくしつ 25.8g