

2024年(令和6年)9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	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	13日・金
献立名	米飯【宝塚市産米】 牛乳 豆腐のすまし汁 とうがんのそばろ煮 鰯のふりかけ	コッパン 牛乳 ◇コーン卵スープ チゲのバジルソテー ラトマツル	玄米入りごはん 牛乳 キーマカレー ごまじゃこサラダ	コッパン 牛乳 ◇いしかと野菜のスープ さば缶のトマト煮込み いちごヨーグルト	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 なすと豚肉の味噌煮 ひじきのふりかけ	米飯 牛乳 ◇さけ 豆腐 たまねぎ にんじん みそ 本みりん いりこ	コッパン 牛乳 熊のトマトシチュー ひじきとごぼうのごまサラダ	さつまいも小豆のご飯 牛乳 具汁 切り干し大根の煮物	コッパン 牛乳 ◇えびと野菜のスープ 焼きビーファン なし	米飯 牛乳 ◇ふの卵とじ きびなごの南蛮漬 切り干し大根のひり炒め
材料名	豆腐 40.0 わかめ(塩蔵) 15.0 にんじん 8.0 たまねぎ 5.0 みそ 2.0 うすくちしょうゆ 5.0 本みりん 0.5 塩 0.3 だし昆布 0.5 けずり節 2.0 水 150.0	卵 40.0 たんじん 15.0 たまねぎ 30.0 干ししいたけ 0.5 ホールコーン 25.0 チゲンサイ 5.0 うすくちしょうゆ 4.0 塩 0.2 ごしょう 0.02 でんぶん 1.0 スープベース(丸鶏) 10.0 水 130.0	精白米 90.0 もち玄米 15.0 水 131.0	いしか 20.0 酒 0.5 たまねぎ 20.0 にんじん 15.0 モロヘイヤ 5.0 うすくちしょうゆ 4.0 塩 0.2 ごしょう 0.02 けずり節 3.0 水 130.0	豚肉 40.0 豆腐 50.0 たまねぎ 20.0 にんじん 15.0 たまねぎ 30.0 にら 7.0 みそ 10.0 本みりん 1.0 いりこ 3.0 水 130.0	さけ 15.0 豆腐 0.5 たまねぎ 50.0 にんじん 15.0 みそ 5.0 塩 1.0 でんぶん 1.0 だし昆布 0.5 けずり節 3.0 水 130.0	さけ 40.0 調理ワイン 40.0 じゃがいも 30.0 たまねぎ 15.0 ホルトマト(冷凍) 15.0 しめじ 10.0 綿実油 1.0 小麦粉 6.0 バター 2.0 トマトピューレ 8.0 スープベース 4.0 ウスターソース 20.0 とんかつソース 0.5 粉チーズ 3.0 デミグラスソース 15.0 塩 0.5 ごしょう 0.05 80.0	精白米 90.0 さつまいも 25.0 小豆 30.0 塩 0.5 うすくちしょうゆ 2.0 酒 5.0 水 115.0	えび 20.0 酒 0.5 キャベツ 30.0 たまねぎ 40.0 にんじん 15.0 チゲンサイ 10.0 うすくちしょうゆ 4.0 ごしょう 0.02 けずり節 3.0 水 130.0	卵 20.0 酒 0.5 キャベツ 1.0 綿実油 0.5 とうがん 60.0 にんじん 10.0 ピーマン 4.0 ごしょう 2.0 砂糖 1.5 でんぶん 0.0 だし汁 10.0
エネルギー	612kcal/24.2g	621kcal/29.7g	775kcal/23.1g	631kcal/27.2g	706kcal/27.9g	660kcal/23.3g	688kcal/26.5g	646kcal/22.1g	605kcal/23.9g	784kcal/28.6g

日・曜	17日・火	18日・水	19日・木	20日・金	24日・火	25日・水	26日・木	27日・金	30日・月
献立名	コッパン 牛乳 ◇わかめと卵のスープ ドライカレー みたらし団子	黒枝豆としらすの炊き込みご飯 牛乳 かぼちゃの味噌汁 かつおの香味焼き	小型パン 牛乳 砂糖そば ◇コーヤチャンプルー	米飯 牛乳 みそけんちん汁 ひじきと大豆の煮物 野菜菜ふりかけ	コッパン 牛乳 春雨とトマトのスープ ホキのフライ オニオンスライス	米飯 牛乳 筑前煮 まわかめ和風サラダ	小型パン 牛乳 ジュージャー麺 じゃがいもの中華炒め	米飯 牛乳 なめこ汁 クープイリチナー オクラ納豆	米飯 牛乳 さつまいもの味噌汁 ◇高野豆腐の卵とじ けずり節と赤しそのふりかけ
材料名	豆腐 5.0 卵 35.0 たまねぎ 30.0 にんじん 10.0 えのきたけ 10.0 ねぎ 4.0 うすくちしょうゆ 3.0 塩 0.2 ごしょう 0.02 でんぶん 1.0 ごま油 0.5 けずり節 3.0 水 150.0	精白米 95.0 水 110.0 黒入たまご(むきみ)【兵庫県産】 15.0 しらすばし 5.0 綿実油 0.5 角切り昆布 0.3 干ししいたけ 7.0 しょうが 0.5 うすくちしょうゆ 2.0 塩 0.8 酒 1.0 ごま油 0.5 けずり節 3.0 水 150.0	豚肉(ばら) 60.0 砂糖 3.0 ごしょう 3.0 しょうが 0.5 にんにく 0.5 酒 0.5 水 7.0 おきなわめん 35.0 にんじん 15.0 たまねぎ 20.0 ねぎ 3.0 うすくちしょうゆ 5.0 ごしょう 0.5 塩 1.0 かぼちゃ 30.0 たまねぎ 20.0 うす揚げ 5.0 塩 0.1 ごしょう 0.04 わかめ(塩蔵) 4.0 ねぎ 3.0 みそ 1.4 ゆめこ 3.0 酒 1.0 水 150.0	さといも 30.0 にんじん 15.0 だいこん 3.0 ごぼう 20.0 豆腐 40.0 干ししいたけ 15.0 パセリ 1.0 うすくちしょうゆ 3.0 塩 0.4 綿実油 0.02 けずり節 3.0 水 120.0	はるさめ 8.0 豚肉 15.0 たまねぎ 20.0 トマト 30.0 干ししいたけ 0.4 パセリ 1.0 さんどまめ 6.0 中巻めん(冷凍) 1.0 にんじん 15.0 砂糖 4.0 ねぎ 3.0 うすくちしょうゆ 2.0 ごしょう 0.1 水 60.0	鶏肉 30.0 酒 1.0 厚揚げ 5.0 竹輪(煮込み用) 10.0 じゃがいも 7.0 にんじん 25.0 ごぼう 30.0 さんどまめ 6.0 中巻めん(冷凍) 1.0 にんじん 15.0 砂糖 4.0 ねぎ 3.0 うすくちしょうゆ 2.0 ごしょう 0.1 水 60.0	なめこ 12.0 豆腐 0.5 たまねぎ 6.0 うす揚げ 0.1 にんじん 5.0 ごしょう 2.5 小麦粉 0.2 ごま 1.0 中巻めん(冷凍) 6.0 にんじん 0.3 もやし 15.0 水 150.0	うす揚げ 5.0 さつまいも 50.0 たまねぎ 30.0 もやし 10.0 だいこん 20.0 ごしょう 3.0 みそ 14.0 酒 0.1 水 130.0	
エネルギー	735kcal/29.8g	629kcal/26.8g	839kcal/31.5g	683kcal/23.9g	682kcal/26.2g	730kcal/26.1g	663kcal/25.9g	676kcal/23.8g	693kcal/23.5g

物資配合表
 令和6年度(2024年度)
 9月改訂版発刊のお知らせ

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
ホールコーン
 【原材料】 とうもろこし
 ※特定アレルギー: なし

中華めん(冷凍)
 【原材料】 小麦粉、小麦たん白、加工アミノ酸、かんすい、カラコノイド色素、調整水
 ※特定アレルギー: 小麦

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

メニュータブから、学校給食に関する情報をご覧いただけます。ぜひ宝塚市を友だち追加してください。
 登録の仕方は宝塚市のホームページ(ID1042627)をご参照ください。
 基本メニュータブの「受食設定」から「学校給食」を選択してください。

○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ととなる食品) △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、天候等により急きょ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 687kcal たんぱく質 26.0g