

2025年(令和7年)3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	3日・月		4日・火		5日・水		6日・木		7日・金		10日・月		11日・火	
献立名	米飯 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ		コッペパン 牛乳 ◇コーン卵スープ ペンネのミートソース ココamilクプリン		麦入りごはん 牛乳 チキンカレー ごまじゃこサラダ		コッペパン 牛乳 ◇いかと白菜のスープ チリビーンズ いちご白玉		赤飯 牛乳 赤だし 鯛とごぼうの煮付け		米飯 牛乳 春キャベツの味噌汁 鶏肉の竜田揚げ 茎わかめのごまドレッシング和え		コッペパン 牛乳 たまねぎのポタージュ ひじきサラダ ◇カスタードクリーム<除去食対応不可>	
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	豚肉ミンチ	30	卵◆	40	精白米	95	いか◆	20	もち米	50	キャベツ	40	いんげんまめ(乾燥)	8
	酒	1	にんじん	15	おむぎ	13	酒	0.3	鶏白米	55	うす揚げ	5	鶏肉	15
	豆腐	150	たまねぎ	30		131	にんじん	15	小豆	12	にんじん	15	調理ワイン	0.5
	たまねぎ	45	えのきたけ	10			キャベツ	20		1.2	もやし	10	じゃがいも	40
	にんじん	25	ホールコーン	20	鶏肉	30	はくさい	35	塩	7	たまねぎ	20	たまねぎ	70
	干しいたけ	0.8	こまつな	5	調理ワイン	0.5	うすくちしょうゆ	4	水	120	みそ	14	にんじん	20
	ねぎ	3	うすくちしょうゆ	4	じゃがいも	50	塩	0.2			いりこ	3	綿実油	1
	しょうが	1.5	塩	0.2	たまねぎ	70	こしょう	0.02	豆腐	30	酒	0.1	米粉	5
	砂糖	1	こしょう	0.02	にんじん	20	けずり節	3	わかめ(塩蔵)	4		140	豆乳	25
	こいくちしょうゆ	3	でんぶん	1	にんにく	0.5	しょうが	150	しめじ	15	鶏肉	60	スープベース(丸鶏)	0.7
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	みそ	7	スーパース(丸鶏)	10	綿実油	1	豚肉	15	だいこん	30	酒	1	塩	0.7
	本みりん	0.5	ペンネ	20	小麦粉	6	調理ワイン	0.5	みずな	5	にんにく	0.5	こしょう	0.02
	綿実油	1	バタ	5	バター	5	大豆(乾燥)	13		1.5	しょうが	1.5	水	90
	ごま油	1	豚肉ミンチ	15	綿実油	2	たまねぎ	25	八丁みそ	2	砂糖	3	ひじき(乾燥)	1.5
	でんぶん	1.5	調理ワイン	0.5	カレー粉	1.5	にんじん	15	みそ	6	こいくちしょうゆ	5	うすくちしょうゆ	0.5
	トウバジラン	0.6	綿実油	0.5	牛乳	20	綿実油	0.5	赤みそ	6	でんぶん	9	ツナ(オイル漬け)	12
	塩	0.5	にんにく	0.3	粉チーズ	2	ケチャップ	4	けずり節	2	コーン油	8	にんじん	10
	20		にんじん	8	ヨーグルト	5	トマトピューレ	3		150			キャベツ	25
	はるさめ	9	たまねぎ	20	ケチャップ	5	ウスターソース	1	たい	50	ツナ(オイル漬け)	10	塩	0.1
	ツナ(オイル漬け)	10	ケチャップ	12	ウスターソース	5	とんかつソース	0.5	ごぼう	15	茎わかめ(冷凍)	15	うすくちしょうゆ	1
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	キャベツ	25	デミグラスソース	1.5	こいくちしょうゆ	2	砂糖	0.7	しょうが	0.5	だいこん	30	酢	2
	塩	0.2	りんご	0.1	とんかつソース	1	こいくちしょうゆ	3	塩	3	ごま油	0.5	砂糖	0.2
	うすくちしょうゆ	2	塩	0.1	りんご	5	塩	0.3	こいくちしょうゆ	3.5		1	綿実油	1
	砂糖	1	こしょう	0.01	ガラマササラ	0.1	こしょう	0.03	砂糖	3	酢	3	ごま油	1
	酢	2	アガー	1.5	塩	0.5	チリパウダー	0.4	本みりん	3	砂糖	0.5	牛乳	27
	綿実油	1	ココア	0.9	こしょう	0.05	水	5	水	12	うすくちしょうゆ	2	卵◆	5
	こしょう	0.01	砂糖	6	スーパース(丸鶏)	15					レモン	1	砂糖	4
			牛乳	45	水	75	いちご	20			すりごま	1	コーンスターチ	2
			ワイン(白)	0.5	キャベツ	40	砂糖	3					バター	1
			生クリーム	10	だいこん	20	ワイン(白)	1					ワイン(白)	0.7
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)			水	10	塩	0.1	しらたまだんご	40						
					塩	5								
					綿実油	0.5								
					ごま	1								
					砂糖	0.8								
					こいくちしょうゆ	1								
					酢	1								
					ごま油	1								
						1								
						1								
エネルギー /蛋白質	776kcal/27.4g		749kcal/26.2g		746kcal/22.7g		671kcal/26.4g		690kcal/27.1g		771kcal/28.5g		662kcal/24.4g	

選挙のお知らせ

宝塚市長選挙

宝塚市議会議員補欠選挙

投票日

4月13日(日)

選挙こそ未来を動かす原動力

(令和6年度明るい選挙啓発標語入賞作品)

日・曜	12日・水		13日・木		17日・月		18日・火		19日・水		21日・金		24日・月	
献立名	米飯 牛乳 ばち汁 肉みそ納豆 昆布とけずり節のふりかけ		コッペパン 牛乳 ◇えびと野菜のスープ きびなご大豆の香りとえ 清見オレンジ		米飯(小盛) 牛乳 五目うどん ◇えびともずくのかき揚げ けずり節と赤しそのふりかけ		コッペパン 牛乳 肉団子スープ ビーフンのカレー炒め		米飯 牛乳 ◇油揚げの卵とじ あらめのしらすあえ		米飯 牛乳 ◇かきたま味噌汁 きんぴら キャベツのごま和え		米飯 牛乳 ふの味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 切り干し大根と白菜のごま和え	
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	そうめんばち	10	えび◆	20	うどん(冷凍)	65	豚肉ミンチ	15	うす揚げ	15	ふ	3	ふ	3
	かまぼこ	8	酒	0.5	うす揚げ	5	鶏肉ミンチ(むね)	15	卵◆	70	卵◆	3	たまねぎ	35
	じゃがいも	30	ホールコーン	10	にんじん	15	たまねぎ	20	たまねぎ	70	たまねぎ	30	にんじん	15
	にんじん	15	たまねぎ	40	たまねぎ	30	しょうが	0.2	にんじん	20	にんじん	15	こまつな	5
	たまねぎ	20	にんじん	20	かまぼこ	8	米粉	4	みずな	5	にら	2	みそ	14
	干しいたけ	0.4	えのきたけ	30	えのきたけ	10	でんぶん	1	でんぶん	0.8	みそ	14	けずり節	2
	ねぎ	2	はくさい	4	うすくちしょうゆ	0.5	塩	0.3	砂糖	1.5	でんぶん	0.5	水	150
	うすくちしょうゆ	4	こいくちしょうゆ	0.2	うすくちしょうゆ	4	こしょう	0.03	うすくちしょうゆ	3	けずり節			
	けずり節	3	こしょう	0.02	うすくちしょうゆ	4	酒	0.5	塩	4		150	高野豆腐	10
	だし昆布	0.5	けずり節	3	塩	0.1	綿実油	0.5	本みりん	1	鶏肉	20	鶏肉ミンチ(むね)	20
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	水	150	水	130	だし昆布	0.5	たまねぎ	20	水	2	酒	0.5	しょうが	0.5
					けずり節	3	にんじん	15	けずり節	2	砂糖	0.5	砂糖	2
					水	110	はくさい	30	あらめ	80	ごぼう	0.5	うすくちしょうゆ	2.5
							うすくちしょうゆ	4	にんじん	2.5	竹輪(煮込み用)	15	本みりん	0.5
									うすくちしょうゆ	0.1	つきこんにやく	5	酒	0.5
									ごま油	0.5	こいくちしょうゆ	0.5	でんぶん	0.8
									キャベツ	30	砂糖	1.5	だし汁	35
									にんじん	10	本みりん	1	切り干し大根	4
									塩	0.1	一味唐辛子	0.02	はくさい	15
									酢	2			にんじん	10
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)									砂糖	0.5	キャベツ	40	うすくちしょうゆ	3.5
									水	0.5	すりごま	2	砂糖	1
											うすくちしょうゆ	2	すりごま	1.5
エネルギー /蛋白質	724kcal/25.9g		709kcal/28.2g		773kcal/25.7g		604kcal/26.4g		683kcal/23.8g		657kcal/23.1g		660kcal/24.5g	

宝塚市LINE公式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LINE公式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)