

2025年(令和7年)4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	10日・木	11日・金	14日・月	15日・火	16日・水	17日・木	18日・金	
献立名	コッペパン 牛乳 わかめと春雨のスープ マリネ コールスロー	米飯 牛乳 ◇もずくと卵のスープ じゃがいものそぼろ煮 はりはり漬	たけのこごはん 牛乳 たいの赤だし きんぴら	コッペパン 牛乳 味噌ラーメン キャベツと小松菜のガーリックソテー ジュシーフルーツ	米飯 牛乳 大豆カレー はりはりサラダ	コッペパン 牛乳 ◇レタスと卵のスープ きびなこと大豆の香りとえ ごまペースト	米飯 牛乳 じゃがいもの味噌汁 鯖の煮付け おかかあえ	
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	はるさめ 8 わかめ(塩蔵) 7 にんじん 12 たまねぎ 20 はくさい 20 干しいたけ 0.4 もやし 10 しょうが 1 ごま 1.5 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.2 けずり節 150 水 3 鶏レバー 25 鶏肉 25 酒 1 こいくちしょうゆ 3 しょうが 3 でんぶ 12 コーン油 8 たまねぎ 30 酢 3 砂糖 2 うすくちしょうゆ 4 キャベツ 30 塩 0.1 ホールコーン 5 酢 1 塩 0.1 こしょう 0.2 綿実油 0.3	もずく 8 卵 8 たまねぎ 40 にんじん 30 たまねぎ 10 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.02 でんぶ 1 けずり節 3 水 150 じゃがいも 60 たまねぎ 15 鶏肉ミンチ(むね) 20 酒 0.5 しょうが 1 こまつな 5 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 3 砂糖 2 みそ 10 切り干し大根 4 角切り昆布 0.3 砂糖 1.5 酢 1 本みりん 0.3 ごま 0.5	精白米 100 水 75 けずり節 1 水 40 たまねぎ 15 たけのこ(ゆで) 15 うす揚げ 4 にんじん 8 うすくちしょうゆ 6 酒 1 本みりん 2 塩 0.3 たい 25 酒 1 豆腐 40 たまねぎ 30 わかめ(塩蔵) 4 えのきたけ 15 みつば 3 八丁みそ 2 赤みそ 6 みそ 6 けずり節 3 水 150 鶏肉 20 酒 0.5 きんぴら 10 たまねぎ 10 にんじん 10 ごぼう 20 綿実油 1 こいくちしょうゆ 3 本みりん 1 砂糖 1	中華めん(冷凍) 50 豚肉 15 たまねぎ 30 にんじん 15 たまねぎ 15 にんじん 10 ねぎ 2 しょうが 13 こいくちしょうゆ 1 しょうが 0.5 小麦粉 0.5 綿実油 0.5 カレー粉 1.5 豆乳 25 トマトピューレ 5 ウスターソース 0.05 こいくちしょうゆ 3 とんかつソース 1 りんご 5 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) 15 水 70 切り干し大根 5 にんじん 20 塩 0.1 しらすばし 0.5 酒 0.5 ごま油 0.3 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.7 すりごま 1.5	豚肉ミンチ 25 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 15 たまねぎ 70 にんじん 20 えのきたけ 10 うすくちしょうゆ 0.5 しょうが 0.5 綿実油 1 小麦粉 7 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 2 こいくちしょうゆ 5 とんかつソース 1 でんぶ 5 大豆(乾燥) 10 でんぶ 2 コーン油 0.5 たまねぎ 0.05 砂糖 15 こいくちしょうゆ 70 酢 5 ねりごま 20 水あめ 0.1 砂糖 3 水 5	レタス 20 卵 35 たまねぎ 30 にんじん 10 えのきたけ 10 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 でんぶ 1 けずり節 3 水 150 きびなこと 35 塩 0.2 酒 0.5 でんぶ 7 大豆(乾燥) 10 でんぶ 2 コーン油 10 たまねぎ 4 砂糖 4 こいくちしょうゆ 3 酢 2.5 ねりごま 10 水あめ 2 砂糖 3 水 5	じゃがいも 40 うす揚げ 5 にんじん 15 もやし 10 たまねぎ 30 はくさい 3 みそ 14 いりこ 3 酒 0.1 水 150 さわら 1切れ しょうが 1 酒 3 こいくちしょうゆ 3 砂糖 3 本みりん 0.5 水 12 キャベツ 40 塩 0.1 かつお節 0.5 すりごま 0.5 うすくちしょうゆ 1	
	エネルギー/蛋白質	705kcal/25.7g	652kcal/21.6g	646kcal/25.9g	657kcal/26.5g	789kcal/25.9g	809kcal/29.8g	672kcal/25.0g

アレルギー表記の見方

～除去食対応マークについて～

宝塚市の食物アレルギー対応で「卵、えび、かに、いか、たこ、貝類」の6品目の除去食を提供します。

献立表には下記のように表記しますので、献立確認の参考にしてください。

*除去食対応をする献立名に ◇マーク をつけます。

*除去食対応する6品目には注意喚起のため、食材名に ◆マーク をつけます。

(例)「八宝菜」の場合

日・曜	6日・月
献立名	ごはん きんぴらにゅう ◇はつぼうさい あらめしのしらすあえ
材料名および使用量	豚肉 15 いかにゅう ◆ 10 酒 0.5 うずら卵 ◆ 0.5 はくさい 60 にんじん 15 たまねぎ 50 干しいたけ 0.5 もやし 20 しょうが 0.5 鶏肉 1 鶏油 0.4 砂糖 1 うすくちしょうゆ 4 にんじん 0.1 塩 0.01 こしょう 0.01 スープベース 12 でんぶ 2

八宝菜は除去食対応可能な献立ですので、◇はつぼうさいと記しています。

材料のうち、いか◆うずら卵◆を除去することを表しています。

(注)ただし、調理工程の都合で、除去できない場合、または除去することでメニューとして成り立たない場合などは、献立名に「除去食対応不可」と記しますので、お弁当の用意をお願いします。

日・曜	21日・月	22日・火	23日・水	24日・木	25日・金	28日・月	30日・水	
献立名	米飯 牛乳 豆腐の味噌汁 あじとじゃがいもの甘辛煮 青菜の煮びたし	コッペパン 牛乳 ごぼうとコーンのポタージュ 春野菜のソテー	米飯 牛乳 ◇高野豆腐とふの卵とじ ひじきの胡麻ドレッシング和え	きなご揚げパン 牛乳 ◇いかとわかめのスープ ガーリックポテト	米飯 牛乳 ◇八宝汁 きんぴら ひじきのふりかけ	米飯 牛乳 そうめん汁 かつおの香味焼き 野沢菜納豆	米飯 牛乳 野菜スープ ひじきの五目煮 大豆の鉄火みそ	
材料名および使用量(g)	豆腐 40 うす揚げ 5 にんじん 15 たまねぎ 25 わかめ(塩蔵) 4 ねぎ 2 みそ 14 けずり節 2 水 150 あじ 35 酒 0.2 塩 0.01 こしょう 6 でんぶ 4 コーン油 60 じゃがいも 4 コーン油 3 砂糖 3 たまねぎ 0.8 こまつな 35 うす揚げ 3 砂糖 1 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 酒 0.5 だし汁 5	鶏肉 15 調理ワイン 0.5 ごぼう 25 じゃがいも 30 たまねぎ 40 ねぎ 1 綿実油 15 ホールコーン 12 いんげんめ(乾燥) 5 米粉 12 豆乳 25 スープベース 3 塩 0.8 こしょう 0.02 水 130 グリーンアスパラガス 10 豚肉 15 調理ワイン 0.5 キャベツ 25 たまねぎ 25 綿実油 0.5 うすくちしょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.01 ごぼう 1 砂糖 0.01 本みりん 0.5	卵 ◆ 55 高野豆腐 4 ふ 3 たまねぎ 50 にんじん 15 みすな 5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 わかめ(塩蔵) 6 にんじん 15 たまねぎ 30 えのきたけ 15 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2 こしょう 0.01 けずり節 3 水 150 じゃがいも 70 ごぼう 3 鶏肉 15 酒 0.5 キャベツ 25 にんにく 0.7 綿実油 0.5 オリーブオイル 2 うすくちしょうゆ 0.02	コッペパン 1個 コーン油 10 きな粉 6 砂糖 6 塩 0.05 いか ◆ 20 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 6 にんじん 15 たまねぎ 30 えのきたけ 15 うすくちしょうゆ 2 塩 0.4 こしょう 0.04 でんぶ 1 けずり節 2 水 110 鶏肉 20 酒 0.5 ごぼう 25 にんじん 15 竹輪(煮込み用) 5 つきこんやく 15 にんにく 0.5 綿実油 3 うすくちしょうゆ 1.5 本みりん 1 味噌唐辛子 0.02 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 2 ごま 1	豚肉 15 うす揚げ 1 しょうが 1 うすら卵 ◆ 25 たまねぎ 30 こまつな 30 にんじん 15 キャベツ 30 もやし 10 干しいたけ 0.8 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 5 塩 0.4 こしょう 0.04 でんぶ 1 けずり節 2 水 110 鶏肉 20 酒 0.5 ごぼう 25 にんじん 15 竹輪(煮込み用) 5 つきこんやく 15 にんにく 0.5 綿実油 3 うすくちしょうゆ 0.5 本みりん 1 でんぶ 0.3 納豆 20 野沢菜づけ 10 うすくちしょうゆ 0.3 かつお節 0.2 ごま 0.5	そうめん 10 うす揚げ 5 にんじん 15 干しいたけ 0.4 たまねぎ 35 こまつな 5 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 160 かつお 40 酒 1 キャベツ 20 たまねぎ 20 しょうが 0.7 にんにく 0.7 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 1 でんぶ 0.3 大豆(乾燥) 8 ごぼう 15 綿実油 0.5 みそ 0.2 砂糖 1.5 本みりん 3 一味唐辛子 0.01 ごま 1	豚肉 20 酒 0.5 ホールコーン 10 キャベツ 20 たまねぎ 40 にんじん 15 うすくちしょうゆ 5.3 塩 4 うすくちしょうゆ 0.2 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 3 水 130 鶏肉 25 ひじき(乾燥) 3 ごぼう 13 にんじん 15 綿実油 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 本みりん 1 だし汁 10 大豆(乾燥) 8 ごぼう 15 綿実油 0.5 みそ 0.2 砂糖 1.5 本みりん 3 一味唐辛子 0.01 ごま 1	
	エネルギー	756kcal/24.4g	638kcal/25.4g	680kcal/24.3g	693kcal/24.0g	675kcal/24.3g	667kcal/26.3g	682kcal/25.2g
	たんぱく質							

食育ポイントマーク

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。

今年度から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ので、参考にしてください。

カミカミ献立

そしやく力を高めるものを紹介。

郷土料理

ひょうこ ほか

日本各地の伝統的な料理を紹介。兵庫県とその他の県は県名が入ります。

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。

宝塚市学校給食食物資配合表

令和7年度(2025年度)版

発布のお知らせ

学校給食で使用している食材については、食物資配合表に準じた物資を使用しております。本年度版の食物資配合表を作成いたしましたのでお知らせいたします。

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。

なお、食材の定期見直しおよび入札結果により、適宜内容を変更し、改訂版を発布することがありますので、給食日よりまたは学校から配布されるおたよりをご確認ください。

地産地消

宝塚市内産の食材を特に多く使用する場合を紹介。

