

2025年(令和7年)6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	16日・月
献立名	ひじき五目ご飯 牛乳 豆腐の味噌汁 ◇豚肉と卵の炒りつけ	コッペパン 牛乳 ◇えびとわかめのスープ さばと大豆のトマト煮込み シークワーサーかん	米飯 牛乳 利久汁 きびなごと大豆の香りとえ	コッペパン 牛乳 ワンタンスープ ガーリックポテト	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 いわしの松前煮	米飯 牛乳 ◇ふの卵とじ まわかめのごまドレッシング和え	コッペパン 牛乳 ◇いかと野菜のスープ ポークビーンズ いちごヨーグルト	米飯 牛乳 わかめスープ あじとじゃがいもの甘辛煮	コッペパン 牛乳 ミネストローネ ビーフンのカレー炒め	米飯 牛乳 じゃがいもの味噌汁 卵の花の煮つけ ひじきとけずり節のふりかけ	米飯 牛乳 カレーうどん チンゲンサイと厚揚げの炒め物
材料名および使用量 (g)	精白米 95 水 110 鶏肉ミンチ(むね) 10 酒 0.5 しょうが 0.3 綿実油 0.3 ひじき(乾燥) 1 にんじん 5 干しいたけ 0.4 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3 本みりん 3 塩 0.2 豆腐 40 うす揚げ 7 にんじん 15 たまねぎ 25 わかめ(塩蔵) 25 みそ 4 けずり節 14 水 3 150 豚肉 10 酒 0.5 たまねぎ 15 こいくちしょうゆ 1 本みりん 1 綿実油 0.5 卵◆ 40 うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 酒 1 綿実油 1 ごま油 0.3	えび◆ 95 酒 110 わかめ(塩蔵) 6 にんじん 15 はくさい 35 えのきたけ 10 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 3 水 150 さば(オイル漬け) 12 にんじん 15 たまねぎ 25 大豆(乾燥) 15 にんにく 0.2 綿実油 1 ケチャップ 5 トマトピューレ 5 砂糖 0.3 塩 0.3 こしょう 0.02 水 5 シークワーサー果汁 9 砂糖 8 寒天 0.4 水 55	うす揚げ 7 にんじん 15 たまねぎ 10 はくさい 20 じゃがいも 50 こまつな 5 みそ 13 ねりごま 2 すりごま 1 けずり節 2.5 水 150 きびなご 35 塩 0.2 酒 0.5 でんぶん 7 大豆(乾燥) 10 にんにく 2 コーン油 10 砂糖 1 うすくちしょうゆ 4 酢 2.5	ワンタンの皮 10 豚肉 20 たまねぎ 0.5 はくさい 30 にんじん 15 もやし 10 干しいたけ 0.4 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 水 3 130 いわし 1 昆布 0.5 しょうが 1 酒 4 うすくちしょうゆ 1 酢 4 砂糖 4 水 15	卵◆ 40 豆腐 40 たまねぎ 25 にんじん 15 たまねぎ 5 でんぶん 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 2 塩 120 本みりん 1 けずり節 0.5 水 90 さば(オイル漬け) 10 味噌わかめ(冷凍) 10 だいこん 30 たまねぎ 0.2 にんじん 0.5 ごま油 0.3 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 2 すりごま 1.5	うす揚げ 10 卵◆ 60 ふ 5 たまねぎ 55 にんじん 15 もやし 10 干しいたけ 0.7 ごまつな 1.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.1 こしょう 0.4 でんぶん 1 けずり節 2 水 90 豚肉 15 調理ワイン 0.5 だいこん 13 たまねぎ 25 にんじん 15 綿実油 0.5 ケチャップ 5 トマトピューレ 5 ウスターソース 3 とんかつソース 0.5 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.02 水 5 ヨーグルト 40 いちご【西谷産】 15 砂糖 4 ワイン(白) 1	いか◆ 20 酒 0.5 にんじん 15 はくさい 30 たまねぎ 15 じゃがいも 10 干しいたけ 0.3 ごまつな 6 うすくちしょうゆ 4.5 塩 0.2 こしょう 0.02 にんじん 3 スーパースライス 2 水 150 あじ 30 酒 0.8 塩 0.2 こしょう 0.03 水 120 ビーフン 10 鶏肉ミンチ(むね) 15 酒 1 キャベツ 30 にんじん 15 砂糖 3 本みりん 0.8	マカロニ 8 いんげんまめ(乾燥) 10 豚肉 15 調理ワイン 0.5 たまねぎ 30 じゃがいも 30 キャベツ 20 トマト(水煮) 7 トマトピューレ 10 ケチャップ 10 とんかつソース 0.5 スーパースライス 2 水 150 綿実油 0.8 塩 0.2 こしょう 0.03 水 120 ビーフン 10 鶏肉ミンチ(むね) 15 酒 1 キャベツ 30 にんじん 15 砂糖 3 塩 0.3 本みりん 0.5 ごま 1	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 ねぎ 2 みそ 14 けずり節 1 水 150 おから(乾燥) 5 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 干しいたけ 0.4 こいくちしょうゆ 3 砂糖 2 だし汁 45 ひじき(乾燥) 1.5 けずり節 3 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 2 本みりん 0.5 ごま 1	うどん(冷凍) 65 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 30 カレー粉 1.2 こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 2 砂糖 1 本みりん 2 でんぶん 2 けずり節 3 水 130 チンゲンサイ 25 しょうが 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 25 厚揚げ 30 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 2 綿実油 1 だし汁 5	
エネルギー /蛋白質	649kcal/24.4g	630kcal/26.8g	790kcal/25.0g	603kcal/23.9g	669kcal/25.8g	680kcal/23.8g	633kcal/27.2g	703kcal/22.3g	673kcal/25.3g	637kcal/21.7g	721kcal/23.2g

日・曜	17日・火	18日・水	19日・木	20日・金	23日・月	24日・火	25日・水	26日・木	27日・金	30日・月	物資配合表 令和7年度 (2025年度) 6月改訂版 配布のお知らせ 学校給食で使用している食材については、物資配合表に準じた物資を使用しております。特定原材料の使用有無を調査中の食材について、確認が完了しましたので、6月改訂版に改訂しました。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。
献立名	コッペパン 牛乳 ◇コーン卵スープ かつおのケチャップ和え	米飯 牛乳 具汁 なすのそぼろ煮 いりこの佃煮	コッペパン 牛乳 わかめと春雨のスープ チキンのバジルソテー ラタトゥ	米飯 牛乳 豚汁 ひじきと大豆の煮物	米飯 牛乳 そうめん汁 高野豆腐のそぼろ煮 昆布とけずり節のふりかけ	小型パン 牛乳 沖縄そば じゃがいものそぼろ煮	シシジュシー 牛乳 ◇わかめと卵のスープ 豆腐チャンプルー	コッペパン 牛乳 中華スープ しいらのフライ キャベツのソテー ソース	米飯 牛乳 キャベツの味噌汁 きんぴら大豆 けずり節と赤しそのふりかけ	米飯 牛乳 もずくの味噌汁 チャブチ	
材料名および使用量(g)	卵◆ にんじん たまねぎ 干しいたけ ホールコーン こまつな みそ うすくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶん けずり節 水 かつお 酒 しょうが こいくちしょうゆ でんぶん コーン油 じゃがいも コーン油 砂糖 ウスターソース ケチャップ 水	大豆(乾燥) うす揚げ だいこん はくさい にんじん みそ かえりちりめん 酒 水 なす 豚肉ミンチ 酒 しょうが 綿実油 たまねぎ にんじん こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん かえりちりめん こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん だし汁	はるさめ わかめ(塩蔵) にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ もやし ごまつな うすくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水 鶏肉 酒 しょうが 大豆(乾燥) 竹輪(煮込み用) にんじん 綿実油 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん だし汁 なす スズキーニ たまねぎ 赤ピーマン にんにく トマト 綿実油 ケチャップ ワイン(白) 塩 こしょう	豚肉 牛乳 酒 うす揚げ にんじん だいこん じゃがいも もやし けずり節 水 鶏肉 酒 しょうが 大豆(乾燥) ひじき(乾燥) 竹輪(煮込み用) にんじん 綿実油 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん だし汁	そうめん かまぼこ じゃがいも にんじん たまねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ だし昆布 水 高野豆腐 鶏肉ミンチ(むね) しょうが 綿実油 砂糖 うすくちしょうゆ 本みりん でんぶん だし汁 昆布 けずり節 酒 砂糖 こいくちしょうゆ にんじん 綿実油 だし汁 ごま 水	豚肉(ばら) 砂糖 こいくちしょうゆ しょうが にんにく 酒 水 おきなわめん にんじん たまねぎ ねぎ うすくちしょうゆ ごま油 こいくちしょうゆ 本みりん 塩 わかめ(塩蔵) 卵◆ たまねぎ にんじん えのきたけ うすくちしょうゆ 塩 じゃがいも たまねぎ 鶏肉ミンチ(むね) 酒 しょうが にんじん たまねぎ にんじん 綿実油 砂糖 水	精白米 水 豚肉 酒 はくさい にんじん もやし たまねぎ 干しいたけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 しょうが 大豆(乾燥) ごぼう 水 しいら 調理ワイン 塩 こしょう 小麦粉 でんぶん パン粉 コーン油 キャベツ こしょう 塩 ホールコーン 綿実油 ウスターソース とんかつソース	キャベツ たまねぎ うす揚げ にんじん もやし みそ けずり節 水 豚肉 酒 大豆(乾燥) ごぼう 水 1切れ 砂糖 本みりん 綿実油 けずり節 酒 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん しそ粉末 ごま	豆腐 もずく うす揚げ にんじん たまねぎ みそ いりこ 酒 水 豚肉 塩 ごぼう はるさめ ごま ごま油		
エネルギー /蛋白質	723kcal/26.9g	683kcal/26.1g	607kcal/28.0g	666kcal/25.3g	674kcal/26.0g	782kcal/29.2g	646kcal/22.6g	720kcal/29.9g	661kcal/23.5g	655kcal/20.7g	

○…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、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 676kcal たんぱく 25.1g

物資配合表
令和7年度
(2025年度)
6月改訂版
発布のお知らせ

学校給食で使
っている食材につ
いては、物資配合
表に準じた物資
を使用してお
ります。特定原
材料の使用有無を調
査中の食材につ
いて、確認が完了
しましたので、6
月改訂版に改訂
しました。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。