

2020年(令和2年)10月分 学校給食献立表(小学校)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「学校給食用物資配合表」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・木	2日・金	5日・月	6日・火	7日・水	8日・木	9日・金	12日・月	13日・火	14日・水	15日・木	
献立名	こがたパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ ワンタンサイのいために みたらしだんご	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる ユウリンチー	ごはん ぎゅうにゅう もちむぎめんじる ホウコーロー	コッパパン ぎゅうにゅう グリーンミネストローネ はきサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ きりほしだいこんの はりはり	コッパパン ぎゅうにゅう はるさめとくさいのスープ フランクフルトのケチャップかけ キャベツのカラーソテー	ごはん ぎゅうにゅう たらちぢ はきさいとこまつなのあえもの	コッパパン ぎゅうにゅう はるさめ 豚肉 酒 豆腐 白菜キムチ にんじん たまねぎ たまねぎ ねぎ にんじん たまねぎ ねぎ うすくちしゅうゆ みそ 綿実油 うすくちしゅうゆ ごま油 けずり節 水	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ やきにく	コッパパン ぎゅうにゅう さげ ほうれんそう じゃがいも にんじん たまねぎ のきたけ たまねぎ みそ 細実油 小麦粉 バター 細実油 牛乳 生クリーム 塩	ごはん ぎゅうにゅう ◇かんとうに わかめあえ	こがたパン ぎゅうにゅう シュークリーム ろくろだまめ みかん
材料名および使用量(g)	ワンタンの皮 7 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 4 だししいたけ 0.3 ねぎ 3 みそ 11 うすくちしゅうゆ 4 ごま油 0.2 けずり節 0.1 水 120	かぼちゃ 30 たまねぎ 20 うす揚げ 4 もやし 10 わかめ(塩蔵) 4 ねぎ 3 みそ 11 うすくちしゅうゆ 3 いりこ 3 水 120	もちむぎ麺 7 かまぼこ 4 にんじん 10 たまねぎ 15 じゃがいも 30 干しいたけ 0.3 ねぎ 3 ほうれんそう 8 ごま油 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120	ベーコン 15 調理ワイン 0.5 キャベツ 20 たまねぎ 10 じゃがいも 15 セロリ 3 しめじ 5 いんげん(乾燥) 5 ほうれんそう 8 にんじん 0.3 オリーブオイル 0.5 けずり節 1 塩 0.2 ごま油 0.01 水 80	卵 50 うす揚げ 5 かまぼこ 7 にんじん 15 たまねぎ 45 ねぎ 3 干しいたけ 0.3 ねぎ 3 うすくちしゅうゆ 2 ごま油 2 塩 0.1 本みりん 0.2 けずり節 0.5 水 50	はるさめ 15 豚肉 7 酒 0.5 豆腐 50 白菜キムチ 15 にんじん 10 たまねぎ 10 たまねぎ 5 にんじん 5 たまねぎ 4 ねぎ 3 うすくちしゅうゆ 3 みそ 10 細実油 0.5 ごま油 0.1 水 110	たら 15 酒 0.5 豆腐 50 白菜キムチ 15 にんじん 10 たまねぎ 10 たまねぎ 5 にんじん 5 たまねぎ 4 ねぎ 3 うすくちしゅうゆ 3 みそ 10 細実油 0.5 ごま油 0.1 水 80	鶏肉 15 ほうれんそう 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 じゃがいも 5 にんじん 10 たまねぎ 10 のきたけ 8 たまねぎ 3 みそ 4 細実油 0.2 小麦粉 0.2 塩 0.01 ごま油 2 生クリーム 1 水 120	さげ 25 調理ワイン 1 ほうれんそう 5 じゃがいも 30 にんじん 40 たまねぎ 10 厚揚げ 30 うずら卵 30 細実油 0.5 小麦粉 6 バター 3 細実油 2 牛乳 40 生クリーム 3 塩 0.5	鶏肉 20 だし昆布 0.5 じゃがいも 50 細実油 0.5 ごま油 0.5 みそ 3 テンシジャン 2 砂糖 2 ごま 1 塩 1 ごま油 50 にんじん 10 たまねぎ 20 もやし 10 うすくちしゅうゆ 4 塩 0.1 ごま油 0.02 本みりん 0.5 けずり節 2 水 100	豚肉ミンチ 20 にんにく 0.2 酒 0.5 細実油 0.5 ごま油 0.5 ねぎ 3 みそ 3 テンシジャン 2 砂糖 2 ごま 1 塩 1 ごま油 50 にんじん 10 たまねぎ 20 もやし 10 うすくちしゅうゆ 4 塩 0.1 ごま油 0.02 本みりん 0.5 けずり節 2 水 100	
エネルギー(蛋白質)	534kcal / 19.9g	605kcal / 23.9g	593kcal / 20.6g	543kcal / 19.2g	585kcal / 22.8g	568kcal / 21.3g	533kcal / 23.6g	589kcal / 25.2g	579kcal / 21.3g	618kcal / 25.2g	595kcal / 21.9g	

物資配合表
第11(10月改訂)版
発布のお知らせ

下記物資を物資配合表に追記しましたのでおしらせいたします。
 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。
 (なお、小学校の10月分献立での下記物資の使用はありません)

新規食材

野沢菜つげ
 [原材料]
 野沢菜、漬け原材料(食塩、アミノ酸液、かつお節エキス、たんぱく加水分解物、醸造酢、発酵調味料、酵母エキス)、ソルビトール、調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、甘味料(ステビア)

※特定アレルゲン: 大豆

日・曜	16日・金	19日・月	20日・火	21日・水	22日・木	23日・金	26日・月	27日・火	28日・水	29日・木	30日・金
献立名	ごはん ぎゅうにゅう あじつげのり なじめとこ くじらとぎとりのあまからに	ごはん ぎゅうにゅう のつべいじる かつおのこうみやき	まるがけパン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ はものフライ ◇コールスロー	ごはん ぎゅうにゅう あじつげのり さばのみそに きゅうりとたくあんのあえもの	こがたパン ぎゅうにゅう ◇トック しらたまご やきぎざみのり ピーンズサラダ	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ごまじゃこサラダ	ごはん ぎゅうにゅう まっちゃんこあげパン きゅうにゅう ◇かきたまじる こうやと豆腐の そばろに	ごはん ぎゅうにゅう まっちゃんこあげパン きゅうにゅう しらたまご さばとかいそうのあえもの	ごはん ぎゅうにゅう やきにく みずななどだいこんのもの	コッパパン ぎゅうにゅう わかめスープ さんどまめのペロンチーノ スイートパンプキン	◇ごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる きんぴらだいず
材料名および使用量(g)	味付けのり 1袋 なめこ 10 豆腐 30 にんじん 10 だししいたけ 0.3 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 水 110	さといも 20 にんじん 10 たまねぎ 20 うす揚げ 4 竹輪(煮込み用) 5 ねぎ 3 うすくちしゅうゆ 4 ごま油 0.2 塩 0.1 でんぶ 1 けずり節 2 水 110	豚肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 10 チンゲンサイ 7 うすくちしゅうゆ 4 ごま油 0.2 塩 0.1 だし昆布 0.5 ごま油 0.5 けずり節 2 水 110	豆腐 30 わかめ(塩蔵) 2 かまぼこ 2 にんじん 10 たまねぎ 10 しめじ 6 みつば 3 うすくちしゅうゆ 4 ごま油 0.2 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120	トク(T) 40 鶏肉 15 調味ワイン 0.5 卵 10 にんじん 15 たまねぎ 50 じゃがいも 50 しょうが 0.5 にんにく 0.2 細実油 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 7 バター 4 細実油 3 スープベース(丸筒) 15 鶏肉ミンチ 0.5 ケチャップ 4.5 ごま油 1.5 ごま油 1.5 ごま油 0.2 砂糖 1 焼きぎざみのり 0.5	鶏肉 30 調理ワイン 1 酒 0.5 抹茶 20 うす揚げ 20 だし昆布 4 塩 0.05	ほうとう(冷凍) 35 豚肉 15 酒 0.5 キャベツ 5 たまねぎ 4 塩 2 しらたまご 30 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 15 干しいたけ 0.3 ねぎ 3 うすくちしゅうゆ 4 ごま油 0.2 みつば 0.2 本みりん 1 水 90	まっちゃんこあげパン 1個 キャベツ 10 じゃがいも 0.8 うす揚げ 5 だし昆布 4 塩 0.05	卵 30 豆腐 10 にんじん 10 たまねぎ 20 キャベツ 3 ホールコーン(水煮) 15 ほうれんそう 5 うすくちしゅうゆ 4 ごま油 0.2 塩 0.1 でんぶ 1 けずり節 2 水 100	鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 12 塩 0.5 ホールコーン(水煮) 12 ごま油 11 水 120	精白米 70 水 90 にんじん 15 酒 2 塩 0.6 キャベツ 0.5 ホールコーン(水煮) 15 ごま油 5 ふ 2 にんじん 10 たまねぎ 20 うす揚げ 4 だし昆布 0.5 ごま油 0.1 塩 0.1 でんぶ 20 けずり節 2 水 3 ベーコン 12 調理ワイン 0.5 エリンギ 8 さんどまめ 10 たまねぎ 20 にんにく 0.3 オリーブオイル 0.5 うすくちしゅうゆ 0.5 ごま油 0.1 一味唐辛子 0.1
エネルギー(蛋白質)	609kcal / 24.6g	526kcal / 22.4g	645kcal / 25.7g	586kcal / 24.2g	524kcal / 19.8g	648kcal / 21.6g	642kcal / 24.4g	650kcal / 20.5g	575kcal / 21.4g	543kcal / 19.3g	564kcal / 19.3g

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。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」をお知らせさせていただきます。参考にしていただきますようお願いいたします。

カミカミ献立
 そしゃく力を高めるものを紹介。

郷土料理
 日本各地の伝統的な料理を紹介。兵庫県その他の県は県名が入ります。

地産地消
 宝塚市内産の食材を特によく使用する場合を紹介。

◇…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるものとなるしょくひん) □…まいるのしょくひん(おもにエネルギーのもととなるしょくひん) △…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちようをとどるものとなるしょくひん) ※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584kcal たんぱく質22.2g