

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 みたらしたんご	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 ホコロー	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 たらチゲ 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 わかくさスープ やきにく	コッパパン ぎゅうにゅう さげほうれんそう わかめ(塩蔵) じゃがいも こんにやく 厚揚げ のき まいたけ 絹実油 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	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)	ワナンの皮 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 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 けずり節 2 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 いりこ 3 水 120	もちむぎ 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(乾燥) 5 うすくちしゅうゆ 3 こいくちしゅうゆ 0.2 だし昆布 0.5 うすくちしゅうゆ 0.5 水 1	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 30 セロリ 3 しめじ 5 いんげん(乾燥) 5 ほうれん(乾) 8 にんく 0.3 オリーブオイル 0.5 でんぶん 1 塩 0.2 こしょう 0.01 チキンブイオン 7 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 こいくちしゅうゆ 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 豆腐 0.5 白ネギ 15 にんじん 10 たまねぎ 20 にんく 5 干しいたけ 0.3 ねぎ 3 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 3 塩 0.2 みそ 10 こいくちしゅうゆ 0.5 こしょう 0.1 けずり節 2 水 80	たら 15 酒 0.5 豆腐 50 白菜キムチ 15 にんじん 10 たまねぎ 20 にんく 5 干しいたけ 0.3 ねぎ 3 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 3 塩 0.2 みそ 10 こいくちしゅうゆ 0.5 こしょう 0.1 けずり節 2 水 110	鶏肉 15 ほうれん(乾) 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 じゃがいも 5 こんにやく 10 厚揚げ 10 のき 8 まいたけ 3 絹実油 4 小麦粉 0.5 バター 6 細実油 3 牛乳 40 生クリーム 3 塩 0.5	さげ 25 調理ワイン 1 ほうれん(乾) 5 じゃがいも 30 こんにやく 40 厚揚げ 30 のき 30 まいたけ 3 絹実油 10 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 こんにやく 50 厚揚げ 30 のき 30 みそ 30 テンシジャン 2 砂糖 2 こしょう 1 塩 1 水 60	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 30 テンシジャン 2 砂糖 2 こしょう 2 塩 1 水 10	
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。  
 (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 あじつけのり なじめと 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 ちゅうかスープ さぼのみそに 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 かぼちゃほうとう ◇かきたまじる こしょう そばに	まっちゃきなこあげパン ぎゅうにゅう しらたまスープ さぼとかいそうのあえもの そばに	ごはん ぎゅうにゅう やきぎざみ みずなどだいこんのもの	コッパパン ぎゅうにゅう やきぎざみ さんどまめのペロンチーノ スイートパンプキン	くじらごはん 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 うす揚げ 20 だししいたけ 4 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) 10 ねぎ 3 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 でんぶん 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 7 チンゲンサイ 10 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 110	豆腐 30 わかめ(塩蔵) 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 こいくちしゅうゆ 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 かまぼこ 2 卵 50 にんじん 10 たまねぎ 50 じゃがいも 50 しょうが 0.5 にんにく 0.2 絹実油 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 7 バター 4 絹実油 3 スープベース(丸鶏) 15 鶏肉ミンチ 15 ケチャップ 4.5 こいくちしゅうゆ 1.5 砂糖 0.2 焼きぎざみのり 0.5 水 1	鶏肉 30 調理ワイン 1 酒 0.5 抹茶 20 かぼちゃ 50 うす揚げ 4 だいこん 2 ねぎ 3 いりこ 3 水 90	ほうとう(冷凍) 35 豚肉 15 酒 0.5 キャベツ 5 たまねぎ 1.5 塩 0.05	コッパパン 1個 コーン油 10 抹茶 0.8 うすくちしゅうゆ 5 塩 4 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(乾) 5 うすくちしゅうゆ 4 塩 0.1 でんぶん 1 だし昆布 0.5 水 100	鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 12 塩 2 ホールコーン(水煮) 15 だし昆布 0.1 こしょう 0.01 でんぶん 2 けずり節 2 水 110	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) 5 ほうれん(乾) 4 うすくちしゅうゆ 0.2 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶん 2 けずり節 2 水 110
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多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け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