

2020年(令和2年)10月分 学校給食献立表(小学校)第2地区

※除去食対応する献立には◇マークをしています。 ※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物質配合表」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	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそじる ユージンチー	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ チキンサイのために みたらしたご	ごはん ぎゅうにゅう もちむぎめんじる ホイコーロー	ごはん ぎゅうにゅう このはとし きりしいだいの はりはり	コッペパン ぎゅうにゅう グリーンミネストローネ ひじきサラダ	ごはん ぎゅうにゅう たらちゲ はくさいとこまつなのあえもの	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめとほくさいのスープ フランス風のケチャップかけ キャベツのカレーソーテー	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ わかめスープ なめこ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ わかめスープ なめこ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ わかめスープ なめこ	コッペパン ぎゅうにゅう さけとほうれんそうのシチュー わふうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あじつくり なめこ くらとぎとのあまからに
材料名および使用量(g)	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 鶏肉 45 うすくちしゅうゆ 0.5 酒 1 にんにく 0.5 しょうが 0.5 でんぶ 4 コーン油 4 しらす 1 たまねぎ 2.5 こいくちしゅうゆ 2.5 砂糖 2.5 酢 2.5	ワンタンの皮 7 鶏肉 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 ねぎ 3 うすくちしゅうゆ 4 うすくちしゅうゆ 3 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 豚肉 20 酒 0.5 チンゲンサイ 40 にんじん 5 たまねぎ 1 うすくちしゅうゆ 2 こいくちしゅうゆ 0.5 砂糖 0.5 本みりん 0.1 でんぶ 0.5 しらたまご 30 砂糖 4 こいくちしゅうゆ 2 でんぶ 0.5 水 6	もちむぎ麺 7 かまぼこ 4 うす揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 15 じゃがいも 30 干しいたけ 0.3 うすくちしゅうゆ 4 ねぎ 3 うすくちしゅうゆ 3 こいくちしゅうゆ 0.2 だし昆布 0.2 けずり節 2 水 120 豚肉 30 酒 0.5 キャベツ 3 にんじん 10 ピーマン 5 にんにく 0.1 綿実油 0.5 本みりん 1 テンメンジャン 1.5 こいくちしゅうゆ 0.7	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 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 2 砂糖 2 塩 0.1 本みりん 1 でんぶ 0.5 けずり節 2 水 50 切り干し大根 3 きゅうり 15 にんじん 7 しらすぼし 5 酒 0.5 綿実油 0.5 酢 2 うすくちしゅうゆ 1 砂糖 1 ごま 1.5	ベーコン 15 調理ワイン 0.5 キャベツ 20 たまねぎ 20 にんじん 30 セロリ 3 しらす 5 いんげんまめ(乾燥) 5 綿実油 0.5 にんにく 0.3 オリーブオイル 0.5 本みりん 1 塩 0.2 こしょう 0.01 けずり節 2 水 80 ひじき(乾燥) 1 ごま 5 きゅうり 2 砂糖 0.5 かつお節 0.7 酢 1.5 ワインビネガー 1 砂糖 0.5 うすくちしゅうゆ 1	たら 30 酒 0.5 豆腐 50 白菜キムチ 15 にんじん 15 たまねぎ 20 にんにく 10 ねぎ 5 みそ 10 うすくちしゅうゆ 0.5 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 110 レバーチキンフランク 1本 ケチャップ 4 ウスターソース 2 キャベツ 25 たまねぎ 2 塩 0.2 カレー粉 0.2 綿実油 0.5	はるさめ 7 豚肉 15 酒 0.5 はくさい 25 にんじん 10 たまねぎ 8 干しいたけ 3 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 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 牛肉 50 酒 0.5 キャベツ 1 ウスターソース 2 綿実油 0.5 たまねぎ 0.5 にんじん 0.5 りんご 0.5 にんにく 0.2 みそ 2.5 こいくちしゅうゆ 1 ウスターソース 1 本みりん 1.2 砂糖 0.5 酒 1.2 ケチャップ 1.2	鶏肉 15 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 じゃがいも 10 だんご 30 厚揚げ 20 うす揚げ 8 竹輪(煮込み用) 3 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 2 けずり節 1 水 60 わかめ(乾燥) 1 ツナ(オイル漬け) 10 きゅうり 20 綿実油 0.5 酢 0.5 うすくちしゅうゆ 1 砂糖 0.8 こいくちしゅうゆ 1 酢 2 綿実油 0.1 こしょう 0.01	さけ 25 ほうれんそう 20 じゃがいも 50 だんご 30 厚揚げ 30 まいだけ 5 綿実油 0.5 小麦粉 6 バター 3 綿実油 2 牛乳 40 生クリーム 3 塩 0.5 こしょう 0.03 酒 1 コーン油 5 キャベツ 30 きゅうり 15 かつお節 1 砂糖 0.8 こいくちしゅうゆ 1 本みりん 0.5	味付けのり 1袋 なめこ 10 豆腐 30 にんじん 10 だんご 20 うす揚げ 4 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 水 110 ぐじら 30 塩 0.1 こしょう 0.03 酒 1 コーン油 3 ごま油 3 砂糖 2.5 こいくちしゅうゆ 2.5 本みりん 0.5		
エネルギー 蛋白質	605kcal / 23.9g	534kcal / 19.9g	593kcal / 20.6g	585kcal / 22.8g	543kcal / 19.2g	533kcal / 23.6g	568kcal / 21.3g	589kcal / 25.2g	618kcal / 25.2g	579kcal / 21.3g	609kcal / 24.6g	

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加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 ジャージャーめん くらただまめ みかん	ごはん ぎゅうにゅう のつべいしる かつおのこみやき	ごはん ぎゅうにゅう すまじる さばのみそ きゅうりとくあんのもの	まるがたパン ぎゅうにゅう のつべいしる かつおのフライ ◇コーンスロー	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 ◇かつたまじる やきぎざみり ピーズサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ◇かきたまじる こうやどうふの そばろに	ごはん ぎゅうにゅう ◇かきたまじる みずなとだいごんのもの	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 しらたまスープ さばとかいそうのあえもの	くりごはん ぎゅうにゅう ふのみぞしる きんぴらだいず	コッペパン ぎゅうにゅう さけとほうれんそうのシチュー スイートパブキン
材料名および使用量(g)	豚肉ミンチ 30 にんにく 0.2 酒 0.5 綿実油 0.5 ごま油 0.5 ねぎ 3 みそ 3 テンメンジャン 2 砂糖 2 ごま 1 中華めん(冷凍) 50 にんじん 10 たまねぎ 20 もやし 10 うすくちしゅうゆ 0.1 塩 4 こしょう 0.02 本みりん 0.5 けずり節 2 水 100 黒えだまめ 25 塩 0.5 みかん 1個	さといも 20 にんじん 10 だんご 20 うす揚げ 4 たまねぎ 10 竹輪(煮込み用) 5 みそ 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 1 けずり節 2 水 110 かつお 30 酒 0.5 キャベツ 20 たまねぎ 20 ピーマン 3 エリマギ 7 しょうが 0.4 にんにく 0.4 綿実油 0.5 ごま油 2 こいくちしゅうゆ 2 砂糖 1 本みりん 1	豆腐 30 わかめ(塩蔵) 2 かまぼこ 2 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 0.3 みそ 3 うすくちしゅうゆ 4 本みりん 0.2 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 さば 1枚 もやし 3 砂糖 3 しょうが 2 酒 4 こいくちしゅうゆ 2 本みりん 1 パン粉 12 コーン油 7 キャベツ 35 酒 0.1 ホールコーン(水煮) 5 こしょう 0.01 酢 0.5 マヨネーズ 3	豚肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 チンゲンサイ 7 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 ごま油 0.3 綿実油 0.5 けずり節 2 水 110 はも 1 酒 0.1 ごま油 0.02 小麦粉 5 水 5 パン粉 12 コーン油 7 キャベツ 35 酒 0.1 ホールコーン(水煮) 5 こしょう 0.01 酢 0.5 マヨネーズ 3	鶏肉 30 調理ワイン 15 酒 0.5 たまねぎ 50 にんじん 10 干しいたけ 0.3 みそ 3 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 綿実油 3 ウスターソース(丸鶏) 15 ウスターソース 4.5 ケチャップ 10 こいくちしゅうゆ 0.4 水 100 砂糖 0.2 焼きぎざみり 0.5 きんときまめ(乾燥) 3 ツナ(オイル漬け) 10 本みりん 20 でんぶ 10 だし汁 30 キャベツ 30 きゅうり 15 ごま 1 しらすぼし 3 酒 0.5 綿実油 0.5 うすくちしゅうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02	ほうとう(冷凍) 35 豚肉 15 酒 0.5 抹茶 10 かぼちゃ 20 うす揚げ 4 だんご 4 干しいたけ 0.2 みそ 11 水 90 高野豆腐 8 鶏肉ミンチ 10 酒 0.5 みずな 2 みつば 1 たいこん 2 綿実油 1 砂糖 2 うすくちしゅうゆ 3 本みりん 0.5 だし汁 30	卵 30 豆腐 15 にんじん 10 たまねぎ 20 じゃがいも 4 うすくちしゅうゆ 4 塩 0.1 でんぶ 1 だし昆布 0.5 水 100 豚肉 20 酒 0.5 みずな 20 にんじん 10 たいこん 30 綿実油 1 けずり節 2 水 100 海藻(乾燥) 1 ごぼう 1 さば(オイル漬け) 10 だんご 30 酢 2 砂糖 0.5 うすくちしゅうゆ 1 ごま油 1.5	コッペパン 1個 コーン油 10 抹茶 0.8 うぐいすきな粉 5 砂糖 4 塩 0.05 しらたまもち 30 ふ 15 にんじん 2 酒 0.5 にんじん 1.5 たまねぎ 20 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 0.2 本みりん 0.5 塩 0.1 けずり節 2 水 100 豚肉 10 大豆(乾燥) 15 ごぼう 16 にんじん 10 うすこんやく 5 塩 0.1 こしょう 0.01 砂糖 2 本みりん 0.5 ごま油 0.5 ごま 1	精白米 70 水 90 にんじん 14 たまねぎ 2 キャベツ 0.6 ホールコーン(水煮) 15 ほうれんそう 5 にんじん 2 たまねぎ 20 うす揚げ 4 だんご 20 わかめ(塩蔵) 2 ねぎ 3 みそ 11 水 120 豚肉 10 さんたまめ 0.5 にんにく 0.3 オリーブオイル 0.5 ごぼう 15 にんじん 10 うすこんやく 5 塩 0.1 こしょう 0.01 砂糖 2 本みりん 0.5 ごま油 0.5 ごま 1	鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 キャベツ 25 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 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶ 0.1 けずり節 2 水 110 ベーコン 12 調理ワイン 0.5 エリマギ 8 さんたまめ 10 たまねぎ 20 にんにく 0.3 オリーブオイル 0.5 ごぼう 15 にんじん 10 うすこんやく 5 塩 0.1 こしょう 0.01 砂糖 2 本みりん 0.5 ごま油 0.5 ごま 1	
エネルギー 蛋白質	595kcal / 21.9g	526kcal / 22.4g	586kcal / 24.2g	645kcal / 25.7g	648kcal / 21.6g	524kcal / 19.8g	642kcal / 24.4g	575kcal / 21.4g	650kcal / 20.5g	564kcal / 19.3g	543kcal / 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」をお知らせすることになっています。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

しゃくち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。

地産地消給食

宝塚市内産の食材を多く使用する場合を紹介。

○…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものとなるしよくひん) □…きいろのしよくひん(おもにエネルギーのもととなるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようをえとるものとなるしよくひん) ※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