

2020年(令和2年)10月分 学校給食献立表(中学校)第2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	米飯 牛乳 豚肉煮 白菜とまわかめの サラダ	コッペパン 牛乳 きのこのチンゲンサイのスープ ポテトペースト 白玉栗小豆	米飯 牛乳 ◇シーフードカレー ◇きと大根のサラダ	米飯 牛乳 のっぺい汁 きぼと大根の煮付け きぼと大根	ココアあげパン 牛乳 野菜スープ じゃがいもの中華炒め	きのこのご飯 牛乳 さつま芋のみそしる きんぴら	ココアあげパン 牛乳 野菜スープ じゃがいもの中華炒め	米飯 牛乳 ◇お粥 ◇卵スープ ナリコンカーン すだちかん	米飯 牛乳 かぼちゃの味噌汁 ◇いかと里芋の煮物 赤しそ和え	米飯 牛乳 鮎汁 鯛のみぞ煮 ひじきのふりかけ	コッペパン 牛乳 ◇もずく卵のスープ ひじきの胡麻ドレッシング和え ココアクリーム	米飯 牛乳 焼売 焼売のすまし汁 焼売肉 切り干し大根と 小松菜のごま和え
材料名および使用量(g)	鶏肉 30 酒 1 厚揚げ 40 竹輪(煮込み用) 10 きんぴら 40 にんじん 25 ごぼう 30 こんにやく 30 しょうが 1 綿実油 4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 でんぶん 1 けずり節 6 20	鶏肉 15 酒 0.5 えび 10 しめじ 10 にんじん 15 チンゲンサイ 20 たまねぎ 25 はくさい 5 うすくちしょうゆ 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 150 豚肉 15 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 13 たまねぎ 25 コーン 15 ケチャップ 5 ウスターソース 5 トマトピューレ 5 ウスターソース 1.5 とんかつソース 0.5 パプリカ 1 塩 1 こしょう 0.1 水 5 小麦(甘煮) 12 砂糖 6 塩 7 水 0.1 酢 40 しらたまご 30	はたて貝柱 15 えび 15 調理ワイン 0.5 じゃがいも 5 たまねぎ 50 にんじん 50 にんにく 0.5 しょうが 0.5 綿実油 1 小麦粉 1 米粉 0.1 水 2 綿実油 1 カレー粉 0.5 ヨーグルト 2 粉チーズ 2 コーン 2 ケチャップ 5 ウスターソース 5 ごぼう 1 りんご 1 ガラマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.5 こしょう 0.02 水 5 さば(オイル漬) 10 キャベツ 35 だいこん 30 塩 0.1 うすくちしょうゆ 2 ごま 0.5 砂糖 1	さといも 15 にんじん 15 だいこん 30 うす揚げ 5 つぎこんやく 10 竹輪(煮込み用) 5 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 0.4 でんぶん 1 けずり節 2 水 120 さば 1 しょうが 1 牛乳 3 ごいくちしょうゆ 3 砂糖 3 本みりん 0.5 水 12 納豆 10 たくあん 10 野菜煮つけ 10 うすくちしょうゆ 0.3 ごま 0.1	1個 90 粗白米 100 しめじ 12 えのきたけ 12 うす揚げ 4 にんじん 15 酒 0.6 本みりん 0.5 塩 0.2 だし昆布 0.5 たまねぎ 15 にんじん 40 ほうれんそう 5 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 ごしょう 1 けずり節 1 水 130 豚肉 20 のっぺい汁 14 ごしょう 3 砂糖 3 本みりん 0.5 水 120 鶏肉 20 ウスターソース 0.5 砂糖 0.7 ごしょう 1.5 にんじん 0.3 竹輪(煮込み用) 5 つぎこんやく 15 塩 3 綿実油 0.5 ごいくちしょうゆ 3 こしょう 0.03 オレガノ 0.3 ナリワダゲ 0.3 水 5 すだち果汁 3.5 砂糖 8 寒天 0.8 水 50	粗白米 90 しめじ 12 えのきたけ 12 うす揚げ 4 にんじん 15 酒 0.6 本みりん 0.5 塩 0.2 ごしょう 0.03 水 1 綿実油 0.5 ごいくちしょうゆ 2 水 150 豚肉 10 調理ワイン 0.5 さんときまめ(乾燥) 30 ごしょう 3 本みりん 0.3 トマト(水煮) 10 にんにく 0.5 キャベツ 30 ケチャップ 4 ウスターソース 1 砂糖 0.7 ごしょう 1.5 オレガノ 0.3 ナリワダゲ 0.3 水 5 すだち果汁 3.5 砂糖 8 寒天 0.8 水 50	かまぼこ 30 たまねぎ 20 うす揚げ 5 もやし 10 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 3 みそ 14 けずり節 5 水 150 いか 20 酒 0.5 ごしょう 4 にんじん 3 綿実油 1 ごしょう 1 コーン油 9 本みりん 8 だいこん 30 酢 3 砂糖 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 だいこん 0.1 ごしょう 0.5 ごま 0.1 大豆(乾燥) 8 ごしょう 2 水 1 ごま 0.5	そうめんばち 10 かまぼこ 7 たまねぎ 5 うす揚げ 5 じゃがいも 30 にんじん 15 チンゲンサイ 20 うすくちしょうゆ 0.4 ごしょう 0.03 でんぶん 1 けずり節 2 水 150 たら 60 ごいくちしょうゆ 2 しょうが 1 酒 1 キャベツ 3 コーン油 8 本みりん 30 酢 3 砂糖 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 ひじき(乾燥) 1.5 ごしょう 0.5 ごいくちしょうゆ 2 本みりん 1 しょうが 0.3 かつお節 1 水 0.5	豆腐 40 ゆば 20 たまねぎ 30 にんじん 15 しめじ 8 かまぼこ 5 うすくちしょうゆ 5 ごしょう 0.03 でんぶん 1 けずり節 2 水 150 さば(オイル漬) 15 ひじき(乾燥) 2 ごいくちしょうゆ 0.5 本みりん 0.2 ごしょう 0.3 水 27 砂糖 4 コーンスターチ 2 生クリーム 3 ワイン(白) 0.7 ココア 0.5	牛乳 50 酒 0.5 キャベツ 40 綿実油 40 にんじん 0.1 たまねぎ 0.5 にんにく 0.2 ごしょう 1.2 ごいくちしょうゆ 2.5 ごま 2 本みりん 1 砂糖 1.2 ケチャップ 1.2 ごしょう 0.3 りんご 0.5	切り干し大根 5 ごま 15 にんじん 15 うすくちしょうゆ 3.5 砂糖 1 ごま 1	
エネルギー 蛋白質	736kcal / 27.5g	772kcal / 28.2g	798kcal / 28.6g	745kcal / 28.4g	789kcal / 22.8g	682kcal / 23.4g	683kcal / 24.7g	673kcal / 22.6g	799kcal / 29.9g	658kcal / 23.1g	772kcal / 30.6g	

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。

新規食材

野沢菜つけ

[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	小型パン 牛乳 スダゲティミートソース ◇ピーンズサラダ	米飯 牛乳 ◇タケジャン さわらのチョリム ナムル	米飯 牛乳 粕汁 五豆汁 ごまじやごサラダ	コッペパン 牛乳 ◇えびとワンタンのスープ 豚肉の四川風味	米飯 牛乳 豆腐の味噌汁 豚肉のごはく揚げ しらす和え	小型パン 牛乳 しょうゆラーメン ◇きのこのガーリックチー りんごジャム	米飯 牛乳 ◇八宝菜 大根とわかめのサラダ	ひじきとらすの炊き込みご飯 牛乳 焼売 黒枝豆	コッペパン 牛乳 にんじんのポタージュ ごまじやご 黒枝豆	米飯 牛乳 もずくのスープ 切り干し大根の煮物 ちりめん高菜	コッペパン 牛乳 わかめスープ まぐろとキャベツの甘辛煮 りんごヨーグルト
材料名および使用量(g)	スダゲティ 50 牛乳 10 豚肉ミンチ 20 調理ワイン 1 たまねぎ 45 にんじん 15 マッシュルーム 5 ピーマン 5 粉チーズ 2 ケチャップ 24 ウスターソース 3 デミタラソース 6 オリーブオイル 1 塩 0.2 こしょう 0.01 きんときまめ(乾燥) 5 りんご酢 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 ツナ(オイル漬) 0.1 キャベツ 35 にんじん 2 塩 0.2 マヨネーズ 8 うすくちしょうゆ 0.5 ごしょう 0.1 砂糖 0.1 こしょう 0.03	鶏肉 25 酒 0.5 たまねぎ 30 生しいたけ 10 えのきたけ 10 にんじん 5 卵 20 うすくちしょうゆ 6 粉チーズ 2 ケチャップ 1 ウスターソース 0.5 デミタラソース 0.2 オリーブオイル 0.1 塩 0.1 こしょう 0.5 水 150 さわら 1 しょうが 0.6 にんにく 0.6 ごいくちしょうゆ 4 綿実油 3 コチュジャン 1.3 酒 3 本みりん 0.5 水 20 だいこん 20 もやし 10 にんじん 10 うすくちしょうゆ 1 ごま油 0.5 ごま 1	豚肉 15 酒 0.5 だいこん 30 ごぼう 15 うす揚げ 5 にんじん 13 ねぎ 3 つぎこんやく 17 酒かす 7 みそ 9 うすくちしょうゆ 1 けずり節 2 水 130 大豆(乾燥) 8 キャベツ 10 ごぼう 10 竹輪(煮込み用) 10 鶏肉 10 角切り昆布 0.7 のっぺい汁 0.5 砂糖 1 ごま 1 キャベツ 35 ごしょう 4 しらすばし 0.5 綿実油 1 ごま 1 ごま油 0.8 ごま 1 ごま油 1	ワンタンの皮 10 えび 15 たまねぎ 30 にんじん 15 ごぼう 15 干しいたけ 0.4 チンゲンサイ 15 うすくちしょうゆ 5 塩 0.3 ごしょう 0.02 けずり節 2 水 130 豚肉(ロース) 40 にんじん 10 ごぼう 10 もやし 10 にんにく 0.1 トウバンジャン 0.3 ごいくちしょうゆ 4 砂糖 0.2 ごま 2 ごしょう 0.5	豆腐 40 うす揚げ 5 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 みそ 5 チンゲンサイ 7 ごま油 0.8 ごいくちしょうゆ 6 うすくちしょうゆ 150 塩 0.3 ごしょう 0.05 酒 1 しょうが 3 砂糖 1.5 ごま油 1 ごしょう 2 砂糖 1 ごしょう 1 ごま 2 キャベツ 15 たまねぎ 15 パセリ 1 にんにく 0.5 ごしょう 0.3 塩 0.3 ごしょう 0.03 ごま 2 ごしょう 0.5 ごま 2	中華めん(冷凍) 55 豚肉 15 えび 15 たまねぎ 25 わかめ(塩蔵) 4 みそ 5 チンゲンサイ 7 ごま油 0.8 ごいくちしょうゆ 6 うすくちしょうゆ 150 塩 0.3 ごしょう 0.05 酒 1 しょうが 3 砂糖 1.5 ごま油 1 ごしょう 2 砂糖 1 ごしょう 1 ごま 2 キャベツ 20 調理ワイン 1 エリンギ 20 しめじ 20 たまねぎ 15 パセリ 1 にんにく 0.5 ごしょう 0.3 塩 0.3 ごしょう 0.02 ごま 2 ごしょう 0.1 ごま 0.1 ごしょう 0.01 ごま 2	粗白米 95 しらすばし 110 酒 7 しょうが 0.5 ひじき(乾燥) 0.1 干しいたけ 4 ごいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3 本みりん 2 塩 0.2 大豆(乾燥) 8 うす揚げ 5 だいこん 25 はくさい 25 にんじん 10 えのきたけ 3 みそ 3 けずり節 1 水 150 大根(乾燥) 8 ごしょう 0.5 水 130 ごしょう 0.5 ごま 1 ごしょう 0.5 ごま 1 ごしょう 0.5 ごま 1 ごしょう 0.5 ごま 1 ごしょう 0.5 ごま 1 ごしょう 0.5 ごま 1 ごしょう 0.5 ごま 1	鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 じゃがいも 40 たまねぎ 3 ホルンコーン(水煮) 10 綿実油 1 パセリ 1 米粉 5 スープベース(丸鶏) 25 塩 0.8 ごしょう 0.05 水 130 えのきたけ 10 酒 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 ごしょう 1 だいこん 30 ごま油 20 塩 0.1 ごしょう 1 ごま 0.8 ごしょう 1 ごま 0.5 ごしょう 0.5 ごま 0.5	豆腐 40 酒 10 にんじん 10 たまねぎ 30 えのきたけ 15 ごま 0.5 ごいくちしょうゆ 5 ごしょう 0.02 水 150 切り干し大根 6 鶏肉 15 にんじん 10 ごしょう 0.5 まぐろ 30 ごしょう 0.3 塩 0.2 ごしょう 0.01 でんぶん 0.5 コーン油 4 じゃがいも 65 ごしょう 4 砂糖 3 ごま 3 本みりん 0.8 ごしょう 0.1 ごま 0.5	ヨーグルト 50 りんご 25 パン(アップルシロップ漬) 1 砂糖 0.3	
エネルギー 蛋白質	862kcal / 28.2g	740kcal / 32.6g	765kcal / 29.5g	664kcal / 26.6g	799kcal / 36.1g	696kcal / 23.2g	743kcal / 28.2g	682kcal / 28.6g	665kcal / 24.2g	677kcal / 25.1g	750kcal / 27.1g

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としています。参考にしてください。

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。兵庫県とその他の県は県名が入ります。

地産地消給食

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。

○…赤色の食品(おもに体をつくるものとなる食品) □…黄色の食品(おもにエネルギーのもととなる食品) △…緑色の食品(おもに体の調子を整えるものとなる食品) ※上記材料は、天候等により急き変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー734kcal たんぱく質27.2g