

# 2020年(令和2年)6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	15日・月	16日・火	17日・水	18日・木	19日・金	22日・月
献立名	米飯 牛乳 ◇えびぼち汁 穴子の甘辛煮	米飯 牛乳 味付け海苔 豆腐の味噌汁 ◇きずのてんぷら	コッペパン 牛乳 野菜スープ ポークビーンズ	米飯 牛乳 ◇わかめと卵のスープ 豚キムチ きゅうりのごま和え	コッペパン 牛乳 ミネストローネ ひじきサラヤ 桃ヨーグルト	鯛飯 牛乳 キャベツの味噌汁 ◇高野豆腐の卵とじ 煮びたし
材料名および使用量(g)	そうめんばち 10 えび◇ 20 うす揚げ 5 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 35 干しいたけ 4 ねぎ 0.4 うすくちしょうゆ 4 けずり節 2 水 150 焼きあなご 30 ごぼう 35 砂糖 2 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 酒 1 水 10	味付けのり 1袋 豆腐 50 うす揚げ 5 にんじん 20 たまねぎ 35 わかめ(塩蔵) 5 みそ 15 けずり節 2 水 150 きす 1枚 酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 小麦粉 4 米粉 0 卵◇ 3 水 2 コーン油 4	鶏肉 20 酒 0.5 ホールコーン(水煮) 15 キャベツ 30 たまねぎ 50 えのきたけ 20 ねぎ 5 モロヘイヤ 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぷん 2 けずり節 2 水 130 豚肉 20 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 15 白菜キムチ 25 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 10 にら 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 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 0.3 塩 0.2 こしょう 5	わかめ(塩蔵) 5 卵◇ 30 たまねぎ 30 にんじん 30 えのきたけ 10 ねぎ 2 キャベツ 5 うすくちしょうゆ 10 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぷん 1 けずり節 0.5 水 2.5 150 豚肉 25 酒 0.5 白菜キムチ 40 にんじん 40 もやし 10 キャベツ 5 にら 5 綿実油 1 うすくちしょうゆ 0.5 きゅうり 40 ごま 1 うすくちしょうゆ 2 塩 0.5 こしょう 0.5	マカロニ 8 豚肉 15 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 7 たまねぎ 30 じゃがいも 20 キャベツ 20 セロリ 10 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 12 スープベース 0.5 オリーブオイル 2 塩 0.8 こしょう 0.03 けずり節 100 水 150 ひじき(乾燥) 1.5 うすくちしょうゆ 0.5 ツナ(オイル漬け) 10 にんじん 10 キャベツ 25 うすくちしょうゆ 2 酢 1 ワインビネガー 1 砂糖 0.2 綿実油 1 白桃(シロップ漬け) 20 ヨーグルト 40 砂糖 0.1	精白米 95 水 121 たい 25 酒 1 しょうが 0.7 うすくちしょうゆ 5 本みりん 0.5 塩 0.2 だし昆布 0.5 キャベツ 25 たまねぎ 20 うす揚げ 5 にんじん 10 もやし 10 みそ 15 けずり節 5 水 150 高野豆腐 8 卵◇ 20 干しいたけ 0.4 角切り昆布 0.3 砂糖 1.5 うすくちしょうゆ 2 本みりん 0.5 酒 0.5 だし汁 25 ごまつな 35 砂糖 1 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 酒 0.5 だし汁 5
エネルギー /蛋白質	722kcal / 26.7g	708kcal / 27.0g	659kcal / 27.3g	697kcal / 23.6g	720kcal / 23.4g	685kcal / 28.9g

## アレルギー表記の見方

～除去食対応マークについて～

今年度より、宝塚市の食物アレルギー対応は「卵、えび、かに、いか、たこ、貝類」の6品目の完全除去対応に統一します。  
 それに伴い、献立表の表記を一部変更しますので、献立確認の参考にしてください。

\*除去食対応をされる献立名に◇マークをつけます。  
 \*対象6品目には注意喚起のため、食材名に◆マークをつけます。

(例)「八宝菜」の場合  
 八宝菜は除去食対応可能な献立ですので、  
 ◇はっぼうさい  
 と記しています。  
 材料のうち、  
 いか◆  
 うすう卵◆  
 を除去することを表しています。

注)ただし、調理工程の都合で、除去できない場合、または除去することでメニューとして成り立たない場合などは、献立名に(除去食対応不可)を記しますので、お弁当の用意をお願いします。

日・曜	6日・月
献立名	ごはん きゅうりゆ ◇はっぼうさい あらめのしらすあえ
材料名および使用量	豚肉 15 いか◆ 10 酒 0.5 はぐくい 60 にんじん 15 たまねぎ 50 干しいたけ 0.5 しょうが 0.5 キャベツ 1 綿実油 0.5 砂糖 4 うすくちしょうゆ 0.4 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 スープベース 12 でんぷん 2

日・曜	23日・火	24日・水	25日・木	26日・金	29日・月	30日・火
献立名	米飯 牛乳 カムジャタン さばのチヨリム ナムル	小型パン 牛乳 沖繩そば ◇コヤチャンプルー	米飯 牛乳 筑前煮 わかめ和え	コッペパン 牛乳 ◇いかとワタンのスープ あじの赤しそ揚げ スナックえんどうのごま和え	米飯 牛乳 福庭うどん はたはたのから揚げ オクラ納豆	たこ飯<除去食対応不可> 牛乳 豚汁 きんぴら
材料名および使用量(g)	豚肉 20 酒 0.5 砂糖 50 たまねぎ 30 にんじん 15 えのきたけ 10 にら 5 うすくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 3 コチュジャン 0.7 ごま 0.5 にんにく 0.2 塩 0.1 ごま油 2 けずり節 150 さば 1切 しょうが 0.6 しらすねぎ 2 にんにく 0.7 わかめ(乾燥) 4 ツナ(オイル漬け) 3 酒 1.3 コチュジャン 3 本みりん 0.5 水 20 きゅうり 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(ばら) 55 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.5 しょうが 0.5 にんにく 0.5 酒 0.5 水 7 おきなわめん 35 にんじん 15 たまねぎ 20 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 5 本みりん 1 塩 0.1 ごま油 0.01 けずり節 0.5 水 170 にら 15 焼き豆腐 30 ツナ(オイル漬け) 10 酒 0.5 にんじん 10 卵◇ 25 綿実油 0.5 塩 0.1 こしょう 0.05 ごま油 0.5	鶏肉 25 酒 1 ワタンの皮 40 にんじん 7 キャベツ 70 もやし 25 干しいたけ 30 ごまつな 15 うすくちしょうゆ 1 塩 1 こしょう 0.2 でんぷん 4 けずり節 2 水 1 あじ 45 酒 1 しそ粉末 0.5 でんぷん 5 コーン油 5 スナックえんどう 15 にんじん 10 ごま 0.7 うすくちしょうゆ 1.2 砂糖 2	いか◆ 20 酒 0.5 ワタンの皮 10 にんじん 10 キャベツ 30 もやし 10 干しいたけ 0.3 ごまつな 10 うすくちしょうゆ 5 塩 1 こしょう 0.2 でんぷん 1 けずり節 2 水 150 あじ 45 酒 0.2 しそ粉末 0.5 でんぷん 5 コーン油 5 納豆 15 たくあん 10 オクラ 10 うすくちしょうゆ 0.2 ごま 0.5	鶏肉 15 にんじん 10 たまねぎ 25 なめこ 7 かまぼこ 5 福庭うどん 2 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 130 はたはた 2尾 酒 0.1 塩 3 でんぷん 3 コーン油 3 納豆 15 たくあん 10 オクラ 10 うすくちしょうゆ 0.2 ごま 0.5	精白米 95 水 110 たこ◆ 25 こいくちしょうゆ 1 酒 1 本みりん 2 塩 0.3 うすくちしょうゆ 5 だし昆布 0.5 豚肉 20 酒 0.5 うす揚げ 5 つきごんにゃく 15 じゃがいも 30 にんじん 10 もやし 10 たまねぎ 20 ねぎ 2 みそ 4 しいこ 3 水 130 鶏肉 20 酒 0.5 ごぼう 30 竹輪(煮込み用) 5 つきごんにゃく 15 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 4 砂糖 1 本みりん 2 一味唐辛子 0.02 ごま 0.5
エネルギー /蛋白質	814kcal / 30.4g	894kcal / 32.1g	779kcal / 28.7g	678kcal / 28.6g	776kcal / 29.2g	723kcal / 30.0g

文部科学省の指針に基づく安全性を最優先とする対応です。  
 ご理解くださいますようお願いいたします。

## 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**  
 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**  
 宝塚市内産の食材を特に多く使用する場合を紹介。

## 【学校給食課からのお知らせ】

令和2年4月から5月の臨時休業期間中は学校給食を実施していないため学校給食費の請求はありません。  
 学校給食再開後は、6月15日以降に学校給食を実施した回数に応じて請求を行います。  
 6月分の学校給食費の口座振替日は7月15日です。

○…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、天候等により急きょ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー738kcal たんぱく質28.0g