

2020年(令和2年)7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・水	2日・木	3日・金	6日・月	7日・火	8日・水	9日・木	10日・金	13日・月	14日・火	15日・水
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ ひじきサラダ	ごはん ぎゅうにゅう みそチヂ なすのチヨナムル	コッペパン ぎゅうにゅう ◇たまごスープ チキンのバジルソテー ラタトゥユ	ごはん ぎゅうにゅう たなはしたけ さわらのにつけ きりぼしだいこんの はりはり	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー ごまじゃこサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう しらたまスープ チリコンカン ぶどうかん	ごはん ぎゅうにゅう ゆばじる わかめ こんにふとけずりぶしのつくだに	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ わかめあえ	シシジュシー ぎゅうにゅう にらみそじる きりぼしだいこんの ものにもの	ごはん ぎゅうにゅう すまじる かぼちゃのカーレーに じゃこピーマン	コッペパン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ すとり
材料名および使用量 (g)	ベーコン 20 調理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 35 じゃがいも 35 トマト 10 トマト(水煮) 15 いんげんまめ(乾燥) 5 パセリ 0.5 綿実油 0.5 ケチャップ 0.5 砂糖 0.5 ウスターソース 2 塩 0.2 こしょう 0.01 チキンブイオン 7 水 80 ひじき(乾燥) 1 にんじん 5 きゅうり 20 ツナ(オイル漬け) 15 酢 1.5 ワインビネガー 1 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1	豚肉 15 酒 0.5 豆腐 50 白菜キムチ 15 にんじん 10 たまねぎ 20 にら 5 みそ 10 綿実油 0.5 みそ 10 こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 1 けずり節 2 水 80 なす 30 きゅうり 25 にんにく 0.4 うすくちしょうゆ 2.5 酢 1.5 砂糖 0.8 ごま油 0.8 ケチャップ 0.2 塩 0.1 ごま 1.5	卵◆ 30 にんじん 10 たまねぎ 25 はるさめ 5 パセリ 0.5 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 こしょう 0.01 でんぶん 1 けずり節 2 水 100 鶏肉 45 塩 0.2 こしょう 0.02 ワイン(白) 0.5 にんにく 0.2 綿実油 0.5 オリーブオイル 1 バジル 0.02 なす 8 ズッキーニ 8 たまねぎ 12 赤ピーマン 8 トマト 8 にんにく 0.1 オリーブオイル 1 ケチャップ 4 調理ワイン 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01	そうめん 10 うす揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 オクラ 5 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.3 にんにく 0.5 しょうが 0.2 綿実油 2 カレー粉 2 小麦粉 120 バター 1枚 しょうが 0.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 本みりん 3 酒 3 塩 12 切り干し大根 3 きゅうり 10 にんじん 5 しらすまし 12 酒 0.5 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 1 ごま 1.5	鶏肉 25 調理ワイン 15 にんじん 35 たまねぎ 35 干しいたけ 10 ねぎ 15 赤ピーマン 5 ホールコーン(水煮) 10 しょうが 0.5 にんにく 0.2 綿実油 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 7 バター 4 綿実油 3 スープベース(丸鶏) 15 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 塩 1 こしょう 0.01 水 85 キャベツ【西谷産】 30 きゅうり【西谷産】 15 ごま 15 しらすまし 3 オレガノ 0.5 綿実油 0.5 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 酢 2 ごま油 1 塩 0.1	しらたまもち 40 鶏肉 15 にんじん 0.5 たまねぎ 15 干しいたけ 20 みそ 0.3 ねぎ 4 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 けずり節 2 水 100 合いびきミンチ 15 調理ワイン 1 酒 0.5 しょうが 10 綿実油 20 にんじん 8 トマト(水煮) 10 にんにく 0.5 綿実油 0.5 ケチャップ 4 ウスターソース 1 砂糖 30 塩 15 こいくちしょうゆ 1 ごま 0.1 こしょう 0.01 オレガノ 0.02 チリパウダー 0.03 砂糖 5 寒天 0.6 グレープジュース 30 砂糖 4 水 27	ゆば 2 豆腐 30 にんじん 10 たまねぎ 10 竹輪(煮込み用) 10 かまぼ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 しょうが 0.2 本みりん 0.2 塩 0.1 けずり節 3 水 120 とうがひん 60 鶏肉ミンチ 15 酒 0.5 しょうが 0.5 綿実油 1 きゅうり 1 うすくちしょうゆ 2 砂糖 1 本みりん 0.5 だし汁 0.5 塩 0.1 わかめ(乾燥) 1 ツナ(オイル漬け) 10 たまねぎ 20 にんじん 10 わかめ(塩蔵) 2 酢 4 うすくちしょうゆ 5 にら 1 みそ 0.5 けずり節 1 水 0.1 けずり節 0.3 だし昆布 2 しょうが 3 本みりん 7 スープベース(丸鶏) 0.7 塩 120 こしょう 0.05 水 120	精白米 30 もち米 35 水 78 豚肉 10 かまぼ 30 にんじん 0.3 にんじん 3 角切り昆布 1 干しいたけ 0.3 綿実油 0.5 パセリ 3 米粉 5 豆乳 3 スープベース(丸鶏) 7 塩 0.7 こしょう 0.05 水 120 じゃがいも 30 たまねぎ 20 にんじん 10 わかめ(塩蔵) 2 酢 4 うすくちしょうゆ 5 にら 1 みそ 11 けずり節 25 水 110 切り干し大根 6 鶏肉 10 にんじん 0.5 酒 10 しょうが 0.5 ピーマン 5 赤ピーマン 5 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 砂糖 0.1 ごま 1	たい 30 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 2 かまぼ 5 にんじん 10 干しいたけ 0.3 もやし 6 みつば 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 0.3 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 120 かぼちゃ 40 豚肉 10 酒 0.5 うす揚げ 4 酢 0.5 カレー粉 0.5 ごま油 2 砂糖 10 ピーマン 2 赤ピーマン 5 生しいたけ 3 綿実油 0.5 砂糖 1 酢 2 ケチャップ 1.5		
エネルギー /蛋白質	586kcal / 20.0g	568kcal / 20.6g	543kcal / 24.0g	611kcal / 25.0g	637kcal / 20.8g	618kcal / 21.8g	519kcal / 20.0g	535kcal / 19.7g	558kcal / 19.9g	591kcal / 24.0g	554kcal / 20.9g

日・曜	16日・木	17日・金	20日・月	21日・火	22日・水	27日・月	28日・火	29日・水	30日・木	31日・金	学校給食課からの おしらせ
献立名	ごはん ぎゅうにゅう うちまめじる ◇ゴーヤ チャンプルー でんぶ	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ さばとかいしそのう うめドレッシングあえ バインヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう かんしきあじつけのり モロヘイヤのスープ キムチいりやさいいため	ごはん ぎゅうにゅう とうがんスープ ぶたじゃがに ひじきふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ だいずいりドライカレー	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ なすとぶたにくのみそいため もやしのためナムル	ごはん ぎゅうにゅう うめぼし なすとぶたにくのみそいため まじる マーボーだいず	ごはん ぎゅうにゅう うづらたまごのスープ ちゅうかサラダ ごまペースト	ごはん ぎゅうにゅう はるなめとレタスのスープ さばのチヨリム キャベツときゅうりのあかしそあえ	コッペパン ぎゅうにゅう はるなめとレタスのスープ さばのトマトにこみ	今年度の小学校食物アレ ルギー除去食対応による児 童への減額徴収額が確定し ました。 ●牛乳: 56円/個 ●パン: 46円/個 (低・中・高学年同額)
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	打ち豆 7 にんじん 10 たまねぎ 25 なめこ 4 うす揚げ 7 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 11 水 120	ワンタンの皮 7 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 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 ごま 2 水 120	韓式味噌汁のり 1袋 鶏肉 15 酒 0.5 豆腐 20 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 10 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 砂糖 0.5 ごま 0.5 にんにく 0.1 さば(オイル漬け) 0.5 海菜(乾燥) 15 水 120	鶏肉 15 酒 0.5 とうがん 3 豆 20 たまねぎ 10 にんじん 20 干しいたけ 0.3 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 100	鶏肉 10 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 たまねぎ 20 えのきたけ 8 じゃがいも 30 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 110	いか◆ 20 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 たまねぎ 20 えのきたけ 8 じゃがいも 30 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120	梅干し 1個 豚肉 25 酒 0.5 そうめんばち 7 かまぼこ 4 うす揚げ 4 たまねぎ 10 干しいたけ 10 もやし 0.3 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120	うすら卵◆ 25 豚肉 10 酒 0.5 にんじん 10 かまぼこ 20 干しいたけ 10 もやし 0.3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 100	豆腐 30 もすく 12 にんじん 10 かまぼこ 5 たまねぎ 10 みょうば 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.5 塩 0.1 さば 1 にんにく 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 砂糖 4 コチュジャン 1.2 酒 4 本みりん 2 水 120	はるなめ 7 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 10 かまぼこ 10 たまねぎ 10 もやし 10 干しいたけ 0.3 レタス 4 うすくちしょうゆ 10 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 110	
	にがり 焼豆腐 ツナ(オイル漬け) 酒 にんじん たまねぎ 卵◆ 綿実油 こいくちしょうゆ 塩 こしょう	塩 こしょう けずり節 ごま さば(オイル漬け) 海菜(乾燥) きゅうり 酢 砂糖 ねり梅 塩	豚肉 酒 白菜キムチ にんじん もやし ヨーグルト 砂糖	豚肉 酒 糸こんにゃく じゃが芋 にんじん ピーマン 大豆(乾燥) しょうが ピーマン 綿実油 みそ ごま油 砂糖 本みりん 砂糖 ひじき(乾燥) かつお節 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん	豚肉 酒 調理ワイン たまねぎ 糸こんにゃく ピーマン 大豆(乾燥) しょうが ピーマン 綿実油 みそ ごま油 砂糖 本みりん 砂糖 トマトピューレ ウスターソース とんかつソース 砂糖	豚肉 酒 調理ワイン たまねぎ 糸こんにゃく ピーマン 大豆(乾燥) しょうが ピーマン 綿実油 みそ ごま油 砂糖 本みりん 砂糖 トマトピューレ ウスターソース とんかつソース 砂糖	梅干し 豚肉 酒 そうめんばち かまぼこ うす揚げ たまねぎ えのきたけ じゃがいも 干しいたけ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水 なす 豚肉 ハム 酒 にんじん ピーマン しょうが ピーマン 綿実油 みそ ごま油 砂糖 本みりん 砂糖 トマトピューレ ウスターソース とんかつソース 砂糖	梅干し 1個 豚肉 25 酒 0.5 そうめんばち 7 かまぼこ 4 うす揚げ 4 たまねぎ 10 干しいたけ 10 もやし 0.3 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120	うすら卵◆ 25 豚肉 10 酒 0.5 にんじん 10 かまぼこ 20 干しいたけ 10 もやし 0.3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 100	豆腐 30 もすく 12 にんじん 10 かまぼこ 5 たまねぎ 10 みょうば 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.5 塩 0.1 さば 1 にんにく 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 砂糖 4 コチュジャン 1.2 酒 4 本みりん 2 水 120	はるなめ 7 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 10 かまぼこ 10 たまねぎ 10 もやし 10 干しいたけ 0.3 レタス 4 うすくちしょうゆ 10 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 110
エネルギー /蛋白質	589kcal / 24.6g	535kcal / 20.1g	537kcal / 20.0g	576kcal / 21.5g	534kcal / 21.6g	545kcal / 21.1g	580kcal / 20.2g	593kcal / 20.1g	604kcal / 25.6g	562kcal / 21.5g	

地産地消

地産地消給食

兵庫県産や宝塚市産の
食材を使っています

7月7日(火)は
夏の地産地消給食の日

私が大切に育てました!
もりおきひろふみ
生産農家の森脇 宏文さん

いっぱい食べて、
大きくなってね!

※上記の西谷地区産の食材は、
天候等による急激な兵庫県産
に変更する場合があります。

○…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものになるしよくひん) □…きいろのしよくひん(おもにエネルギーのもとになるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようしをととのえるものになるしよくひん) ※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570kcal たんぱくし約21.6g

地産地消給食

兵庫県産や宝塚市産の食材を使っています

7月7日(火)は
夏の地産地消給食の日

私が大切に育てました!

生産農家の森脇 宏文さん

いっぱい食べて、
大きくなってね!

※上記の西谷地区産の食材は、
天候等により急ぎ変更する場合があります。