

2021年(令和3年)1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	6日・水	7日・木	8日・金	12日・火	13日・水	14日・木	15日・金	18日・月
献立名	コッペパン 牛乳 ◇もずくと卵のスープ ポークビーンズ	玄米入りごはん チキンカレー 菜花かめの和風サラダ	コッペパン 牛乳 ミネストローネ きびごのから揚げ ブルーヨーグルト	米飯 牛乳 筑前煮 賀日和え	コッペパン 牛乳 かぶのポターージュ ひじきの胡麻ドレッシング和え	米飯 牛乳 ◇わかめと卵のスープ きんぴら大豆	小籠パン 牛乳 白玉雑煮 ぶりの照り煮 栗きんとん	切り干し大根とコーンの炊き込みご飯 牛乳 ふの味噌汁 昆布と高野豆腐の煮物
材料名および使用量(g)	もずく 12 卵 40 たまねぎ 30 にんじん 15 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 ごま油 0.5 でんぷん 1 けずり節 2.5 水 150	精白米 90 もずく 15 玄米 131 鶏肉 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 20 にんじん 20 にんにく 0.5 しょうが 0.5 綿実油 1 小麦粉 5 オリブオイル 0.5 カレー粉 2 調理ワイン 20 大豆(乾燥) 12 たまねぎ 25 にんじん 15 綿実油 15 ケチャップ 5 ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 2 とんかつソース 1 ガラムマサラ 0.1 塩 0.01 こしょう 0.05 スープベース(丸鶏) 15 水 75 菜花かめ(冷凍) 15 だいこん 15 キャベツ 35 塩 0.1 かつお節 1.2 こいくちしょうゆ 2 砂糖 0.7 酢 2 綿実油 1 こしょう 0.01	マカロニ 8 いんげんまめ(乾燥) 8 豚肉 15 調理ワイン 0.5 たまねぎ 30 じゃがいも 30 キャベツ 20 ホールマト(冷凍) 7 トマトピューレ 10 ケチャップ 10 とんかつソース 0.5 スープベース 12 オリブオイル 2 塩 0.8 こしょう 0.03 水 100	鶏肉 30 酒 1 厚揚げ 10 竹輪(煮込み用) 40 じゃがいも 70 にんじん 20 かぶ 20 はせり 25 干しいたけ 0.4 しょうが 1 綿実油 1 砂糖 4 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 2 でんぷん 1 けずり節 2 水 60	鶏肉 10 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 8 たまねぎ 30 じゃがいも 40 にんじん 15 かぶ 20 はせり 25 干しいたけ 0.4 しょうが 1 綿実油 1 砂糖 5 スープベース(丸鶏) 5 ケチャップ 0.7 こしょう 0.05 豚肉 15 酒 0.5 大豆(乾燥) 9 ごぼう 20 にんじん 10 しょうが 10 こいくちしょうゆ 2 本みりん 2 砂糖 0.3 にんじん 5 キャベツ 35 塩 0.1 酢 2 うすくちしょうゆ 2 砂糖 0.5 ごま 2	わかめ(塩蔵) 5 卵 30 たまねぎ 30 にんじん 10 えのきたけ 10 チヂメンサイ 5 しょうゆ 0.2 塩 0.03 こしょう 0.03 でんぷん 1 けずり節 2.5 水 150	しらたまご 50 鶏肉 15 酒 0.5 かまぼこ 10 だんご 15 金時ごんじん 10 ほうさい 20 生しいたけ 5 ごまつな 7 うすくちしょうゆ 6 塩 0.3 ふり 45 ごぼう 1 でんぷん 10 コンソメ 14 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 本みりん 1 水 1	精白米 95 水 107 切り干し大根 3 さば(オイル漬け) 10 ホールコーン(水煮) 7 酒 7 しょうが 0.7 うすくちしょうゆ 5 本みりん 0.5 塩 0.2 ふたねぎ 4 にんじん 15 じゃがいも 40 わかめ(乾燥) 1 みそ 15 けずり節 14 水 20 角切り昆布 12 高野豆腐 10 干しいたけ 0.4 はくさい 20 にんじん 0.4 うすくちしょうゆ 2.5 砂糖 1 本みりん 0.5 水 20
エネルギー 蛋白質	673kcal / 25.0g	770kcal / 25.2g	779kcal / 28.2g	771kcal / 29.4g	659kcal / 23.2g	702kcal / 23.9g	843kcal / 29.3g	685kcal / 25.4g

**地産地消給食**

兵庫県の食材を使っています

新型コロナウイルス感染症によって消費が減ってしまった兵庫産食材を学校給食で使います。

今月は以下の食材です。  
兵庫県のおいしい特産品を味わってくださいね。

**米粉**(兵庫産山田錦使用)  
「かぶのポターージュ」で使用

**焼きのり**(兵庫産焼きのり)  
「焼きのり」で使用

非常用

※通常給食で使用しているものとは異なる規格(8切入り)を提供します。

日・曜	19日・火	20日・水	21日・木	22日・金	25日・月	26日・火	27日・水	28日・木	29日・金
献立名	米飯 牛乳 けんちん汁 かつおの香味焼き	コッペパン 牛乳 ◇えびと春雨のスープ ガーリックポテト みかん	米飯 牛乳 和味汁 いわしの筒煮 はりはり揚げ	コッペパン 牛乳 わかめと冬野菜のスープ たらのフライ ソース ぼんかん	米飯 牛乳 手巻き用焼き海苔 ばち汁 ◇鶏そばろ 小松菜のじゃこ炒め	米飯 牛乳 ◇かきチゲ 宝塚ねぎの甘辛煮	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー プロコリーと にんじんのソテー ゆずかん	黒豆ご飯 牛乳 粕汁 クープイリチー	コッペパン 牛乳 野菜スープ はたはたのから揚げ トマトマリネソース
材料名および使用量(g)	豆腐 45 つきごんにゃく 15 さといも 30 にんじん 15 だいこん 15 ごぼう 20 綿実油 0.5 ごま油 1 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 2 けずり節 2 水 120	はるさめ 10 えび 20 酒 0.5 にんじん 15 はくさい 25 たまねぎ 20 干しいたけ 0.4 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぷん 0.5 けずり節 2 水 150	うす揚げ 5 にんじん 10 はくさい 15 たまねぎ 20 じゃがいも 40 みそ 14 ねぎ 9 わねりごま 2 ごま 1 塩 0.2 酒 150 水 1	わかめ(塩蔵) 5 だいこん 30 はくさい 20 にんじん 15 えのきたけ 15 みずな 9 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 酒 0.5 けずり節 2.5 水 130	焼きのり(兵庫産焼きのり) 1袋 そうめんばち 10 ごぼう 7 かまぼこ 5 うす揚げ 5 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 20 干しいたけ 0.4 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 けずり節 2 だし昆布 0.5 水 150	かき(貝)(兵庫産まがき) 30 酒 0.5 豆腐 50 白菜キムチ 20 にんじん 10 えのきたけ 10 たまねぎ 15 みずな 7 ごま油 0.5 うすくちしょうゆ 5 こいくちしょうゆ 1 コチュジャン 1 本みりん 1 ゆいこ 100	牛肉(神戸ビーフ) 50 調理ワイン 0.5 綿実油 60 じゃがいも 70 ホールマト(冷凍) 10 小麦粉 6 綿実油 5 トマトピューレ 8 ケチャップ 7 スープベース 5 ウスターソース 5 とんかつソース 3 デミグラスソース 10 塩 2 こしょう 0.02 プロコリー 25 にんじん 20 ホールコーン(水煮) 5 塩 0.2 バター 0.5 ゆず果汁 3.5 酒 4 砂糖 15 寒天 0.4 水 50	精白米 90 水 115 黒豆(乾燥) 10 酒 1 塩 30 本みりん 3 さけ 0.5 うす揚げ 20 だいこん 5 ごま油 30 にんじん 15 はくさい 20 酒 2 醤油 0.2 みそ 10 うすくちしょうゆ 0.3 けずり節 3 水 130	豚肉 20 ホールコーン(水煮) 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 にんじん 15 ほうれんそう 5 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
エネルギー 蛋白質	700kcal / 29.1g	654kcal / 22.9g	750kcal / 28.2g	687kcal / 25.1g	775kcal / 33.0g	711kcal / 30.5g	895kcal / 23.8g	706kcal / 28.6g	658kcal / 22.3g

**牡蠣**(兵庫産まがき)  
「かきチゲ」で使用

**牛肉**(神戸ビーフ)  
「ビーフシチュー」で使用

**はたはた**(兵庫産はたはた) 2尾  
はたはた 2尾  
塩 0.2  
ごま油 4  
でんぷん 4  
コーン油 4

**はたはた**(兵庫産はたはた)  
「はたはたのから揚げ」で使用

※この事業は兵庫県より食材を無償提供され実施するものです。

○…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のとなる食品) △…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730kcal たんぱく質26.7g