

学校給食献立表(中学校)第1地区

※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。

[illegible]

日・曜	15日・月	16日・火	17日・水	18日・木	19日・金	22日・月	24日・水	25日・木	26日・金
献立名	麦入りごはん 牛乳 ビーフカレー 大根と芜菁のサラダ	小型どうはん 牛乳 きのこスパゲティ ◇小松菜といかのガーリックソテー	米飯 牛乳 味噌汁海苔 ばち汁 ひじきと大豆の煮物	コッパン 牛乳 ◇えびとワタンのスープ にらじゃが 黒糖プリン	米飯 牛乳 テンジャンチゲ さわらのチョリム 炒めチョナムル	米飯(小盛) 牛乳 ◇木の葉うどん 豚肉と大根の煮物	米飯 牛乳 焼き海苔 赤だし さばのそぼろ 野沢菜白菜	ココアあげバン 牛乳 ◇かにたまスープ 焼きビーファン	米飯 牛乳 麻婆豆腐 あらめのしらすあえ
材料名および使用量(g)	精白米 95 お好みぎ 10 水 131 牛肉【神戸ビーフ】 調理ワイン 50 じゃがいも 0.5 たまねぎ 70 にんにく 20 にんにくしょうが 0.5 鶏実油 0.5 小麦粉 6 綿実油 6 からい粉 6 豆乳 25 トマトピューレ 0.5 ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 2 とんかつソース 2 りんご 0.5 ガラマサラ 1 パプリカ 0.01 塩 0.3 こしょう 0.03 スープベース(丸鶏) 15 水 75 芜菁かめ(冷凍) 10 だいこん 40 はくさい 20 塩 0.1 かつお節 0.7 こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 0.5 酢 2.5 綿実油 0.1	小型バン 1個 干しぶどう 18 スパゲティ 45 ペーコン 20 調理ワイン 1 たまねぎ 40 にんにく 0.5 れんげし 15 生しいたけ 15 まいたけ 10 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.01 オリーブオイル 1 こまつな 25 いか◆ 25 調理ワイン 20 キャベツ 20 にんにく 0.1 塩 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 オリーブオイル 1	味付けり【兵庫県産味付けり】1袋 そうめんばち 10 かまぼこ 7 うす揚げ 5 じゃがいも 30 にんにく 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.4 生しいたけ 4 うすくちしょうゆ 2 けずり節 0.4 だし昆布 2 水 150 鶏肉 15 酒 0.5 大豆(乾燥) 9 ひじき(乾燥) 2 生手こんにやく 10 にんにく 10 キャベツ 10 綿実油 0.5 砂糖 1.5 こしょう 0.05 綿実油 1 本みりん 1 だし汁 10	ワンタンの皮 10 えび 20 酒 0.5 豆腐 5 白菜キムチ 30 にんにく 10 だいこん 10 えのきたけ 15 干しいたけ 5 チンゲンサイ 7 うすくちしょうゆ 0.2 塩 0.03 ごま油 0.3 けずり節 2 水 130 豚肉ミンチ 20 酒 0.5 じゃがいも 65 たまねぎ 15 にんにく 10 キャベツ 10 綿実油 0.5 砂糖 1 こしょう 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 アガー 1.5 黒砂糖 5 塩 1 砂糖 50 牛乳 10	豚肉 15 酒 0.5 豆腐 20 白菜キムチ 50 にんにく 20 だいこん 25 えのきたけ 15 ねぎ 5 こいくちしょうゆ 1 みそ 6 本みりん 0.5 いわし 3 ごま油 130 さわら 1切 しょうが 0.7 にんにく 0.7 にらねぎ 2 こいくちしょうゆ 4 砂糖 4 コチュジャン 1.3 塩 3 本みりん 0.5 水 20 ごぼう 20 大豆やし 15 塩 0.1 ごま油 0.5 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 酢 2 ごま 1.5	うどん(冷凍) 65 卵◆ 30 うす揚げ 7 にんにく 10 たまねぎ 20 かまぼこ 7 干しいたけ 0.4 ねぎ 3 こいくちしょうゆ 1 みそ 6 本みりん 0.5 塩 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 100 豚肉 20 酒 0.5 だいこん 50 みずな 15 キャベツ 10 にんにく 2 はくさい 30 塩 0.1 野菜葉づけ 12 うすくちしょうゆ 0.1	焼きのり【兵庫県産焼きのり】1袋 豆腐 40 わかめ(塩蔵) 4 しめじ 15 だいこん 1.5 ふ 1.5 みずな 5 ハクミそ 2 みそ 6 みつぽ 2 けずり節 2 塩 150 さば(オイル漬け) 35 にんにく 10 しょうが 1 酒 1 こいくちしょうゆ 2 砂糖 1.5 あおりのこま 1.5 はくさい 30 塩 0.1 野沢菜づけ 12 うすくちしょうゆ 0.1	コッパン 1個 ゴキョウ 10 コーン 4 砂糖 11 かに(ほくし身)◆ 20 卵◆ 35 はくさい 25 にんにく 10 干しいたけ 0.4 みそ 2 みつぽ 2 うすくちしょうゆ 0.5 塩 2 こしょう 0.03 でんぶん 1 ごま油 0.5 けずり節 2 水 130 ビーファン 10 豚肉 20 酒 1 キャベツ 30 にんにく 30 チンゲンサイ 7 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.03 綿実油 0.5	豚肉ミンチ 30 シニ 1 豆腐 140 たまねぎ 50 にんにく 20 干しいたけ 0.8 ねぎ 5 しょうが 1.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 7 本みりん 0.5 綿実油 1 ごま油 1 でんぶん 1.5 とうばんジャン 0.6 塩 0.5 水 10 あらめ 2.5 うすくちしょうゆ 0.1 しらすばし 4 酒 0.5 醤油 0.5 綿実油 0.5 キャベツ 30 にんにく 30 チンゲンサイ 7 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.03 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1
エネルギー 蛋白質	828kcal / 27.1g	796kcal / 27.7g	698kcal / 24.2g	708kcal / 26.2g	808kcal / 35.5g	722kcal / 24.9g	704kcal / 28.4g	804kcal / 25.8g	799kcal / 32.7g

○…赤色の食品（おもに体をつくるものになる食品） □…黄色の食品（おもにエネルギーのものになる食品） △…緑色の食品（おもに体の調子を整えるものになる食品） ※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749kcal たんぱく質28.0g

地産地消 地産地消給食

兵庫県産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県産食材を学校給食で使用します。

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
(兵庫県産山田錦使用)

「かきとほうれんそうのシチュー」
で使用するイラスト

牡蠣 (兵庫県産まき)

「かきとほうれんそうのシチュー」
で使用するイラスト

真鯛 (兵庫県産まい)

「鯛とごぼうの煮付け」
で使用するイラスト

味付けのり
(兵庫県産味付けのり)

「味付けのり」で使用

原材料：乾海苔、調味液（砂糖、たんぱく加水分解物、みりん、食塩、昆布、かつお削り節）

※通常給食で使用しているものとは異なる規格（8切5枚入り）で提供します。

牛肉 (神戸ビーフ)

「ビーフカレー」
で使用するイラスト

焼きのり
(兵庫県産焼きのり)

「焼きのり」で使用

※通常給食で使用しているものとは異なる規格（8切5枚入り）で提供します。

※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。