2021年（令和3年）10月分　学校給食献立表（中学校）第1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。

1日・金

献立名
- 米飯
- 牛乳
- ぱち汁
- きびなごの南蛮漬け
- 野沢菜大根

材料名	g	
そうめんぱち	10	□
かまぼこ	7	○
うす揚げ	5	○
じゃがいも	30	□
にんじん	15	△
たまねぎ	20	△
干ししいたけ	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	
きびなご	30	○
酒	1	
でんぷん	6	□
コーン油	5	□
たまねぎ	20	△
酢	2	
砂糖	2	□
うすくちしょうゆ	3	
一味唐辛子	0.02	
だいこん	15	△
塩	0.1	
野沢菜づけ	10	△
うすくちしょうゆ	0.3	

エネルギー／蛋白質：732kcal ／ 23.6g

4日・月

献立名
- チキンライス
- 牛乳
- ◇もずくと卵のスープ
- 小松菜のごま炒め

この日のアルファ化米は、宝塚市の備蓄米の一部を提供していただいています。

材料名	g	
アルファー化米（うるち米）	75	□
鶏肉	25	○
調理ワイン	0.5	
たまねぎ	25	△
にんじん	10	△
マッシュルーム	5	△
綿実油	2	□
塩	0.3	
こしょう	0.01	
ケチャップ	27	△
ウスターソース	3	
スープベース	5	
水	115	
もずく	12	○
卵◆	40	○
たまねぎ	30	△
にんじん	10	△
チンゲンサイ	10	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
でんぷん	1	□
けずり節	2.5	
水	150	
豚肉	20	○
酒	1	
こまつな	40	△
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
しょうが	0.5	△
綿実油	1	□
こしょう	0.03	
こいくちしょうゆ	2	
砂糖	0.7	□
本みりん	0.5	
ごま	1	□

エネルギー／蛋白質：700kcal ／ 26.8g

5日・火

献立名
- 小型パン
- 牛乳
- 沖縄そば
- 豆腐チャンプルー

材料名	g	
豚肉（ばら）	60	○
砂糖	4	□
こいくちしょうゆ	4	
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	3	△
うすくちしょうゆ	5	
こいくちしょうゆ	1	
本みりん	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.04	
だし昆布	0.5	
けずり節	2	
水	170	
焼き豆腐	40	○
ツナ（オイル漬け）	10	○
にんじん	5	△
はくさい	10	△
もやし	10	△
にら	5	△
綿実油	1	□
こいくちしょうゆ	2.5	
ごま油	0.5	□
塩	0.1	
こしょう	0.05	

エネルギー／蛋白質：897kcal ／ 31.4g

6日・水

献立名
- 米飯
- 牛乳
- 呉汁
- ◇いかと里芋の煮物
- ひじきのふりかけ

材料名	g	
大豆（乾燥）	8	○
うす揚げ	5	○
だいこん	25	△
はくさい	20	△
にんじん	10	△
ねぎ	2	△
みそ	14	○
いりこ	3	
酒	0.1	
水	150	
いか◆	20	○
酒	0.5	
さといも	40	□
にんじん	10	△
きぬさや	3	△
綿実油	1	□
砂糖	2	□
こいくちしょうゆ	3	
本みりん	0.5	
だし汁	20	
ひじき（乾燥）	1.5	○
砂糖	0.5	□
こいくちしょうゆ	2	
本みりん	1	
かつお節	1	○
ごま	1	□

エネルギー／蛋白質：691kcal ／ 25.3g

7日・木

献立名
- 丸型パン
- 牛乳
- 春雨汁
- とびうおのフライ
- ◇コールスロー

材料名	g	
はるさめ	8	□
豚肉	15	○
酒	0.5	
にんじん	10	△
はくさい	20	△
もやし	10	△
干ししいたけ	0.4	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.2	
こしょう	0.05	
けずり節	2	
水	160	
とびうお	1 切	○
調理ワイン	1	
塩	0.3	
こしょう	0.01	
小麦粉	8	□
水	8	
パン粉	8	□
コーン油	8	□
キャベツ	35	△
塩	0.1	
ホールコーン（水煮）	5	□
こしょう	0.01	
酢	0.5	
マヨネーズ◆	3	□

エネルギー／蛋白質：745kcal ／ 26.9g

8日・金

献立名
- 米飯（小盛）
- 牛乳
- ◇トック
- チャプチェ

材料名	g	
トック（T）	50	□
鶏肉	15	○
にんじん	10	△
だいこん	25	△
生しいたけ	6	△
みつば	2	△
卵◆	20	○
うすくちしょうゆ	4	
塩	0.4	
こしょう	0.03	
酒	1	
でんぷん	0.5	□
けずり節	2	
水	120	
焼ききざみのり	0.4	○
豚肉	15	○
塩	0.3	
こしょう	0.02	
酒	1	
綿実油	1	□
こいくちしょうゆ	3	
砂糖	1	□
にんにく	0.2	△
にんじん	10	△
にら	15	△
ごぼう	15	△
はるさめ	5	□
ごま	1	□
ごま油	0.5	□

エネルギー／蛋白質：744kcal ／ 23.2g

11日・月

献立名
- 麦入りごはん
- 牛乳
- チキンカレー
- ◇いかと茎わかめの
  しそドレッシング和え

材料名	g	
精白米	95	□
おおむぎ	10	□
水	131	
鶏肉	30	○
調理ワイン	0.5	
じゃがいも	50	□
たまねぎ	70	△
にんじん	20	△
にんにく	0.5	△
しょうが	0.5	△
綿実油	1	□
小麦粉	6	□
バター	5	□
綿実油	2	□
カレー粉	1.5	
牛乳	20	○
粉チーズ	2	○
ヨーグルト	5	○
ケチャップ	5	△
ウスターソース	5	
こいくちしょうゆ	2	
とんかつソース	1	
りんご	5	△
ガラムマサラ	0.1	
パプリカ	0.01	
塩	0.5	
こしょう	0.05	
スープベース（丸鶏）	15	
水	75	
いか◆	20	○
酒	0.5	
茎わかめ（冷凍）	10	○
だいこん	30	△
塩	0.1	
練りしそ	1.5	△
酢	2	
砂糖	0.7	□

エネルギー／蛋白質：782kcal ／ 27.1g

12日・火

献立名
- コッペパン
- 牛乳
- ◇えびとうずら卵のスープ
- にらじゃが
- すだちかん

材料名	g	
えび◆	15	○
酒	0.5	
うずら卵◆	30	○
たまねぎ	30	△
にんじん	20	△
干ししいたけ	0.4	△
もやし	10	△
ねぎ	2	△
ごま油	0.3	□
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
けずり節	2	
水	130	
豚ミンチ	20	○
酒	0.5	
じゃがいも	65	□
たまねぎ	10	△
にら	10	△
塩	0.3	
こしょう	0.05	
綿実油	1	□
うすくちしょうゆ	1.5	
すだち果汁	3.5	△
砂糖	8	□
寒天	0.4	○
水	50	

エネルギー／蛋白質：699kcal ／ 25.4g

13日・水

献立名
- 米飯
- 牛乳
- ◇かきたま汁
- なすと豚肉の味噌煮
- はりはり漬け

材料名	g	
卵◆	30	○
豆腐	40	○
たまねぎ	20	△
にんじん	10	△
ほうれんそう	5	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.5	
でんぷん	1	□
だし昆布	0.5	
けずり節	2	
水	140	
なす	50	△
豚肉	20	○
酒	0.5	
綿実油	0.5	□
にんじん	10	△
さんどまめ	5	△
しょうが	0.5	△
みそ	3	○
砂糖	2	□
本みりん	0.5	
こいくちしょうゆ	1	
切り干し大根	4	△
角切り昆布	0.3	○
ごま	0.5	□
砂糖	1.5	□
こいくちしょうゆ	1	
酢	2	
本みりん	0.3	

エネルギー／蛋白質：722kcal ／ 25.2g

14日・木

献立名
- 小型パン
- 牛乳
- ツナときのこのスパゲティ
- セロリーの中華炒め
- みかん

材料名	g	
スパゲティ	40	□
ツナ（オイル漬け）	15	○
にんじん	15	△
たまねぎ	40	△
キャベツ	20	△
しめじ	10	△
エリンギ	10	△
まいたけ	5	△
パセリ	0.5	△
綿実油	1	□
こいくちしょうゆ	4	
本みりん	1	
調理ワイン	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.03	
オリーブオイル	1	□
ゆで汁	10	
鶏肉	20	○
酒	1	
しょうが	0.5	△
塩	0.3	
こしょう	0.03	
セロリー	30	△
たまねぎ	20	△
ごま油	0.5	□
綿実油	0.5	□
砂糖	1	□
うすくちしょうゆ	2	
みかん	1 個	△

エネルギー／蛋白質：726kcal ／ 25.5g

15日・金

献立名
- 米飯
- 牛乳
- みそけんちん汁
- いわしの松前煮
- 青菜の煮びたし

材料名	g	
さといも	30	□
にんじん	15	△
だいこん	30	△
ごぼう	20	△
豆腐	40	○
つきこんにゃく	15	△
綿実油	1	□
ごま油	1	□
みそ	13	○
本みりん	1	
けずり節	2	
水	120	
いわし	1 切	○
こんぶ	0.5	○
しょうが	1	△
酒	4	
うすくちしょうゆ	4	
酢	4	
砂糖	4	□
水	15	
こまつな	35	△
うす揚げ	3	○
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：754kcal ／ 28.8g

18日・月

献立名
- 米飯
- 牛乳
- ◇関東煮
- あらめのしらすあえ

材料名	g	
鶏肉	25	○
うずら卵◆	20	○
厚揚げ	30	○
竹輪（煮込み用）	10	○
こんにゃく	20	△
じゃがいも	60	□
にんじん	20	△
だいこん	50	△
砂糖	3.5	□
本みりん	0.5	
こいくちしょうゆ	4	
うすくちしょうゆ	2	
酒	2	
けずり節	2	
水	60	
あらめ	2.5	○
うすくちしょうゆ	0.1	
しらすぼし	4	○
酒	0.5	
綿実油	0.5	□
キャベツ	30	△
にんじん	5	△
塩	0.1	
酢	2	
砂糖	0.5	□
うすくちしょうゆ	1	
ごま油	0.5	□

エネルギー／蛋白質：748kcal ／ 28.4g

19日・火

献立名
- コッペパン
- 牛乳
- ◇マンハッタンクラムチャウダー
- さばと野菜の
  ごまドレッシング和え

材料名	g	
ベーコン	7	○
調理ワイン	0.5	
あさり◆	15	○
にんにく	0.8	△
たまねぎ	40	△
じゃがいも	30	□
パセリ	1	△
トマト（水煮）	10	△
トマトピューレ	10	△
ケチャップ	10	△
オリーブオイル	2	□
塩	0.8	
こしょう	0.03	
とんかつソース	0.5	
スープベース（丸鶏）	12	
水	100	
さば（オイル漬け）	15	○
はくさい	35	△
にんじん	10	△
塩	0.2	
ごま油	0.5	□
酢	3	
砂糖	0.5	□
うすくちしょうゆ	1.5	
すりごま	1.5	□

エネルギー／蛋白質：648kcal ／ 22.4g

20日・水

献立名
- 米飯（小盛）
- 牛乳
- ほうとう
- 鰺と大豆の香り和え

材料名	g	
ほうとう（冷凍）	40	□
うす揚げ	5	○
かぼちゃ	20	△
だいこん	25	△
にんじん	15	△
ごぼう	10	△
まいたけ	10	△
はくさい	20	△
みずな	5	△
みそ	12	○
うすくちしょうゆ	0.5	
いりこ	3	
酒	0.1	
水	110	
あじ	45	○
しょうが	1	△
こいくちしょうゆ	1.5	
酒	1	
でんぷん	7	□
大豆（乾燥）	5	○
でんぷん	2	□
コーン油	10	□
たまねぎ	10	△
こいくちしょうゆ	3	
酢	2.5	

エネルギー／蛋白質：825kcal ／ 28.8g

21日・木

献立名
- コッペパン
- 牛乳
- ◇コーンのかきたまスープ
- じゃがいもの中華炒め
- 柿

材料名	g	
鶏肉	20	○
酒	0.5	
卵◆	25	○
たまねぎ	30	△
にんじん	15	△
干ししいたけ	0.4	△
ホールコーン（水煮）	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	1	□
けずり節	2	
水	130	
豚肉	20	○
酒	0.5	
じゃがいも	50	□
にんじん	10	△
ピーマン	5	△
しょうが	0.5	△
ごま油	1	□
砂糖	1.5	□
うすくちしょうゆ	3	
塩	0.3	
こしょう	0.03	
ごま油	0.5	□
ごま	0.5	□
かき（柿）	1/4 個	△

エネルギー／蛋白質：702kcal ／ 26.3g

22日・金

献立名
- 米飯
- 牛乳
- さつま汁
- ひじきと大豆の煮物
- 小松菜のふりかけ

材料名	g	
豚肉	15	○
酒	0.5	
うす揚げ	5	○
さつまいも	50	□
にんじん	10	△
もやし	10	△
だいこん	15	△
ねぎ	2	△
みそ	13	○
けずり節	3	
水	120	
鶏肉	15	○
酒	0.5	
大豆（乾燥）	7	○
ひじき（乾燥）	2	○
竹輪（煮込み用）	10	○
にんじん	10	△
綿実油	0.5	□
砂糖	1.5	□
こいくちしょうゆ	3	
本みりん	1	
だし汁	10	
しらすぼし	5	○
酒	0.5	
こまつな	20	△
塩	0.1	
こいくちしょうゆ	1	
砂糖	0.5	□
綿実油	0.1	□
ごま油	0.1	□
ごま	1.5	□
かつお節	0.3	○

エネルギー／蛋白質：780kcal ／ 29.3g

25日・月

献立名
- 米飯
- 牛乳
- ◇八宝菜
- 水菜と大根のサラダ

材料名	g	
豚肉	25	○
えび◆	10	○
いか◆	10	○
うずら卵◆	20	○
はくさい	80	△
もやし	10	△
たまねぎ	50	△
にんじん	20	△
たけのこ	10	△
チンゲンサイ	10	△
干ししいたけ	0.8	△
しょうが	0.6	△
綿実油	1	□
うすくちしょうゆ	6	
酒	2	
砂糖	0.5	□
塩	0.3	
こしょう	0.02	
でんぷん	2	□
だいこん	50	△
ねぎ	20	△
かつお節	0.7	○
うすくちしょうゆ	1	
砂糖	0.5	□
酢	2	
綿実油	1	□
すだち	0.5	△

エネルギー／蛋白質：730kcal ／ 27.3g

26日・火

献立名
- コッペパン
- 牛乳
- わかめスープ
- チリコンカーン
- 大学いも

材料名	g	
鶏肉	15	○
酒	0.5	
わかめ（塩蔵）	6	○
たまねぎ	30	△
にんじん	10	△
えのきたけ	15	△
ねぎ	3	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
けずり節	2	
水	150	
豚肉	10	○
調理ワイン	0.5	
きんときまめ（乾燥）	10	○
たまねぎ	30	△
にんじん	10	△
トマト	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	0.7	□
こいくちしょうゆ	1.5	
塩	0.1	
こしょう	0.03	
オレガノ	0.03	
チリパウダー	0.3	
水	5	
さつまいも	50	□
コーン油	5	□
砂糖	3	□
こいくちしょうゆ	0.3	
水	3	
ごま	0.3	□

エネルギー／蛋白質：721kcal ／ 22.2g

27日・水

献立名
- とふめし
- 牛乳
- 利久汁
- 切り干し大根の煮物

材料名	g	
精白米	95	□
さば（オイル漬け）	10	○
豆腐	20	○
こいくちしょうゆ	2	
酒	1	
本みりん	1.5	
塩	0.2	
うすくちしょうゆ	3	
だし汁	10	
水	105	
うす揚げ	5	○
にんじん	10	△
ごぼう	10	△
たまねぎ	20	△
じゃがいも	40	□
ねぎ	2	△
みそ	14	○
ねりごま	2	□
ごま	1	□
けずり節	3	
水	150	
切り干し大根	6	△
鶏肉	10	○
にんじん	10	△
うす揚げ	5	○
綿実油	0.5	□
砂糖	1	□
こいくちしょうゆ	3	
酒	0.5	
本みりん	0.5	
だし汁	15	

エネルギー／蛋白質：707kcal ／ 25.2g

28日・木

献立名
- コッペパン
- 牛乳
- かぼちゃのポタージュ
- さばと大根のサラダ
- 黒枝豆

地産地消

材料名	g	
鶏肉	10	○
調理ワイン	0.5	
いんげんまめ（乾燥）	10	○
かぼちゃ	30	△
にんじん	10	△
たまねぎ	40	△
綿実油	1	□
パセリ	0.5	△
米粉	5	□
豆乳	30	○
スープベース（丸鶏）	7	
塩	0.7	
こしょう	0.05	
水	120	
さば（オイル漬け）	15	○
酢	0.1	
わかめ（乾燥）	1	○
だいこん	40	△
塩	0.1	
うすくちしょうゆ	2	
酢	3	
砂糖	0.5	□
綿実油	1	□
黒えだまめ［西谷産］	30	△
塩	0.5	

29日・金

献立名
- 米飯
- 牛乳
- なめこ汁
- 卵の花の煮つけ
- 赤しそ和え

材料名	g	
なめこ	12	△
豆腐	40	△
だいこん	20	△
うす揚げ	5	△
にんじん	10	△
ねぎ	2	△
みそ	14	○
けずり節	3	
酒	0.1	
水	150	
おから（乾燥）	5	○
鶏肉	15	○
酒	0.5	
にんじん	10	△
ねぎ	3	△
干ししいたけ	0.4	△
こいくちしょうゆ	3	
砂糖	2	□
綿実油	0.5	□
だし汁	45	
キャベツ	35	△
塩	0.1	
しそ粉末	0.5	△
うすくちしょうゆ	0.7	
ごま	0.5	□

エネルギー／蛋白質：675kcal ／ 24.6g

エネルギー／蛋白質：675kcal ／ 25.0g

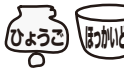
食育ポイントマーク

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しています。参考にしていただきますようお願いします。

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

地産地消

兵庫県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とになる食品）　□…黄色の食品（おもにエネルギーのもとになる食品）　△…緑色の食品（おもに体の調子を整えるもとになる食品）　※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733kcal　たんぱくしつ26.1g