2021年（令和3年）10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	1日・金	4日・月	5日・火	6日・水	7日・木	8日・金	11日・月	12日・火	13日・水	14日・木	15日・金
献立名	コッペパン 牛乳 ミョック きびなごの南蛮漬け きなこクリーム	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。	米飯 牛乳 呉汁 ◇いかと里芋の煮物 ひじきのふりかけ	小型パン 牛乳 沖縄そば 豆腐チャンプルー	米飯(小盛) 牛乳 ◇トック チャプチェ	丸型パン 牛乳 春雨汁 とびうおのフライ ◇コールスロー	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	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 なすと豚肉の味噌煮 はりはり漬け	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	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	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
材料名および使用量(g)	鶏肉 15 ○ 酒 0.5 にんにく 0.3 △ 綿実油 0.3 □ 茎わかめ(冷凍) 6 ○ わかめ(塩蔵) 3 ○ はくさい 30 △ にんじん 15 △ えのきたけ 10 △ ねぎ 2 △ ごま 0.5 □ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 スープベース 10 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 --- 豆乳 22 ○ 砂糖 4 □ コーンスターチ 1 □ きな粉 4 ○ ワイン(白) 1 水 5	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 □	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 □	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	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 □	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 □	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 □	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 △ 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	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 --- 豚肉ミンチ 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	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	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	668kcal ／ 25.1g	700kcal ／ 26.8g	691kcal ／ 25.3g	897kcal ／ 31.4g	744kcal ／ 23.2g	745kcal ／ 26.9g	782kcal ／ 27.1g	722kcal ／ 25.2g	699kcal ／ 25.4g	754kcal ／ 28.8g	726kcal ／ 25.5g

日・曜	18日・月	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 ◇関東煮 あらめのしらすあえ	米飯(小盛) 牛乳 ほうとう 鯵と大豆の香り和え	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	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	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	米飯 牛乳 ◇八宝菜 水菜と大根のサラダ	とふめし 牛乳 利久汁 切り干し大根の煮物	コッペパン 牛乳 わかめスープ チリコンカーン 大学いも	米飯 牛乳 なめこ汁 卯の花の煮つけ 赤しそ和え	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
材料名および使用量(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 □	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 △ 砂糖 4 □ こいくちしょうゆ 3 酢 2.5	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 □	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 ○	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 △ 綿実油 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 △	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 △ みずな 20 △ 塩 0.1 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 △	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	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 □	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 □	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
エネルギー／蛋白質	748kcal ／ 28.4g	825kcal ／ 28.8g	648kcal ／ 22.4g	780kcal ／ 29.3g	702kcal ／ 26.3g	730kcal ／ 27.3g	707kcal ／ 25.2g	721kcal ／ 22.2g	675kcal ／ 24.6g	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

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730kcal　たんぱくしつ26.2g