

2021年(令和3年)11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申し出ください。

日・曜	1日・月	2日・火	4日・木	5日・金	8日・月	9日・火	10日・水	11日・木	12日・金	15日・月
献立名	米飯 牛乳 ◇木の葉とじ 和風サラダ	コッパパン 牛乳 さつまいものポタージュ さばと野菜の ごまドレッシング和え	コッパパン 牛乳 野菜スープ ドライカレー アップルスイートポテト	米飯 牛乳 けんちん汁 鮭のチャンチャン炒め	米飯 牛乳 豚じゃがキムチ 大根と茎わかめのサラダ	コッパパン 牛乳 ◇わかめと卵のスープ ししゃものから揚げ フルーツ白玉	さつまいもごはん 牛乳 黒ごま ぼくじ汁 五目豆	コッパパン 牛乳 ◇えびとワタンのスープ ガーリックポテト 黒糖プリン	米飯 牛乳 麻婆豆腐 水菜と大根のサラダ	玄米入りごはん 牛乳 ポークカレー ごまじゃこサラダ
材料名および使用量(g)	うす揚げ卵 7 かまぼこ 10 たまねぎ 70 はんぶんねぎ 20 でんぶん 2 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 1 塩 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 本みりん 1 けずり節 2 水 80	鶏肉 15 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 10 さつまいも 40 たまねぎ 10 にんじん 40 しょうゆ 1 ごまドレッシング和え	鶏肉 15 ホールコーン(水煮) 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 にんじん 15 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 けずり節 2 水 130	豆腐 40 つきごんにゃく 15 さといも 30 にんじん 15 たまねぎ 10 ごぼう 20 白菜キムチ 20 ごま油 1 ごま油 1 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 3 本みりん 4 けずり節 2 水 120	豚肉 30 酒 1 つきごんにゃく 30 じゃがいも 100 たまねぎ 50 にんじん 25 白菜キムチ 20 にら 10 ごま油 1 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 4 かまぼこ 3 うすくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 水 50	わかめ(塩蔵) 5 卵 30 たまねぎ 30 にんじん 10 えのきたけ 10 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 1 かまぼこ 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 1 水 150	精白米 90 さつまいも(西谷産) 30 塩 0.5 うすくちしょうゆ 4 酒 4 水 115 ごま 1 そうめんばち 10 かまぼこ 7 うす揚げ 5 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 20 干しいたけ 0.4 ねぎ 1.5 うすくちしょうゆ 2 だし昆布 0.5 水 150 大豆(乾燥) 10 にんじん 15 ごぼう 10 竹輪(煮込み用) 10 豚肉 10 酒 0.5 角切り昆布 0.7 砂糖 0.5 本みりん 1 だし汁 20	ワタンの皮 10 えび 20 たまねぎ 0.5 にんじん 30 干しいたけ 15 チンゲンサイ 8 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 ごま油 0.3 本みりん 2 ごま油 2 水 130	豚肉ミンチ 30 豆腐 140 たまねぎ 45 にんじん 20 干しいたけ 0.8 ねぎ 2.4 しょうゆ 1.5 塩 1 こいくちしょうゆ 3 みそ 7 本みりん 0.5 小豆粉 1 綿実油 1 ごま油 1 でんぶん 1.5 トウバンジャン 0.6 ウスターソース 0.6 りんごかつしょうゆ 2.5 ごま油 5	精白米 90 もち玄米 15 水 131 ポークカレー 30 ごまじゃこサラダ 0.5 豚肉 0.5 調理ワイン 0.5 じゃがいも 0.5 たまねぎ 20 にんじん 0.5 干しいたけ 1 しょうゆ 0.5 塩 1 こいくちしょうゆ 0.5 みそ 7 本みりん 0.5 小豆粉 1 綿実油 1 ごま油 1 でんぶん 1.5 豆腐 0.6 トウバンジャン 0.6 ウスターソース 0.6 りんごかつしょうゆ 2.5 ごま油 5 だれこん 0.5 みずな 0.1 塩 0.2 かつお節 0.7 うすくちしょうゆ 0.05 スープベース(丸鶏) 15 水 75 キャベツ 3 ごまつな 20 塩 0.1 しらすばし 0.5 綿実油 0.5 ごま 1 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 1 酢 2 ごま油 1
エネルギー(蛋白質)	719kcal / 26.5g	687kcal / 24.9g	761kcal / 29.3g	704kcal / 28.4g	756kcal / 22.6g	746kcal / 26.6g	715kcal / 23.7g	678kcal / 25.1g	792kcal / 31.3g	830kcal / 25.3g

物資配合表  
令和3年度  
(2021年度)  
11月改訂版発布の  
お知らせ

下記物資を物資配合表に追記しましたのでおしらせいたします。  
物資配合表の最新版は、宝塚市のホームページからダウンロードもしくは、学校までお申し出ください。  
(なお、中学校の11月分献立での下記物資の使用はありません)

**新規食材**  
**大豆ミート**  
[原材料]  
脱脂大豆、醤油  
※特定アレルギー:  
小麦、大豆

**地産地消給食**

日・曜	16日・火	17日・水	18日・木	19日・金	22日・月	24日・水	25日・木	26日・金	29日・月	30日・火
献立名	コッパパン 牛乳 もずくと冬瓜のスープ 鮭肉のケチャップ和え ココアクリーム	米飯 牛乳 ◇かきチゲ 小松菜のごま炒め	コッパパン 牛乳 ◇えびと春雨のスープ プロコリーのソーテー りんごジャム	米飯 牛乳 かぼちゃの味噌汁 ◇高野豆腐の卵とじ 小松菜のじゃこ炒め	米飯(小盛) 牛乳 しっぽくうどん	米飯 牛乳 ◇みそおでん ほうれんそうと白菜のごま和え	小型パン 牛乳 ◇チャンポンメン	米飯 牛乳 ◇ほた汁 鱈の煮付け 水菜と白菜の煮びたし	米飯 牛乳 ◇いかときのスープ 回鍋肉 切り干し大根のピリ炒め	小型パン 牛乳 スパゲティミートソース 湯葉サラダ
材料名および使用量(g)	もずく 12 とうがん 40 にんじん 15 たまねぎ 15 えのきたけ 15 ごまつな 8 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 150	かき(貝) 30 酒 20 豆腐 50 白菜キムチ 20 キャベツ 15 えのきたけ 10 たまねぎ 20 にら 8 にんにく 0.3 綿実油 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 いりご 1 水 100	はるさめ 10 えび 20 酒 0.5 にんじん 15 キャベツ 25 たまねぎ 20 干しいたけ 0.4 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 160	かぼちゃ 30 うす揚げ 5 だれこん 15 たまねぎ 15 わかめ(塩蔵) 4 ねぎ 2 ごぼう 14 けずり節 3 水 150	うどん(冷凍) 65 うす揚げ 30 酒 15 だれこん 25 ごぼう 30 生しいたけ 5 竹輪(煮込み用) 7 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 本みりん 2 塩 0.1 いりご 3 酒 0.1 水 100	鶏肉 20 卵 20 厚揚げ 30 酒 30 えび 10 たまねぎ 10 にんじん 60 干しいたけ 20 だれこん 50 みそ 3 砂糖 3	中華めん(冷凍) 50 鶏肉 15 酒 15 えび 0.5 たまねぎ 15 にんじん 10 干しいたけ 25 にんじん 10 ごぼう 10 はくさい 10 みそ 11 砂糖 1 ごま油 0.5 でんぶん 6 塩 0.1 こしょう 0.03 けずり節 2 水 100	いのしし 15 さんしょう 0.01 酒 1 麻婆豆腐 10 たまねぎ 30 つきごんにゃく 10 にんじん 10 干しいたけ 15 だれこん 15 ごぼう 10 八丁みそ 2 みそ 2 けずり節 12 水 150	いか 20 酒 10 えのきたけ 10 にんじん 15 干しいたけ 15 チンゲンサイ 30 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2.5 水 150	スパゲティ 45 豚肉ミンチ 30 調理ワイン 1 オリーブオイル 1 にんじん 15 たまねぎ 40 しらすばし 6 粉チーズ 2 ケチャップ 24 ウスターソース 3 デミグラスソース 6 塩 0.2 こしょう 0.01
エネルギー(蛋白質)	720kcal / 23.5g	710kcal / 25.0g	694kcal / 23.1g	730kcal / 27.6g	709kcal / 29.5g	771kcal / 28.7g	758kcal / 32.2g	780kcal / 31.6g	720kcal / 26.8g	790kcal / 28.2g

兵庫県産や  
宝塚市産の食材を  
使っています。

**11/10(水)**  
**さつまいも  
ごはん**

**さつまいも  
生産農家の  
なかよし けんじ**  
**中西 健二さん**

「今年もたくさん  
採れたので、  
みんなたくさん  
食べてください!!」

※上記の西谷地区産の食材は、  
天候等により急遽産地を変更  
する場合があります。

○●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ととなる食品) △●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、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー739kcal たんぱく質27.0g