




2021年(令和3年)11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	米飯 牛乳 ◇みそおでん ほうれんそうと白菜のごま和え	米飯 牛乳 けんちん汁 鮭のチャンチャン炒め 	コッペパン 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 豚じゃがキムチ 大根と茗わめのサラダ	さつまいもごはん 黒ごま ばち汁 五豆 	コッペパン 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 	米飯 牛乳 麻婆豆腐 水菜と大根のサラダ	コッペパン 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	玄米入りごはん 牛乳 ポークカレー ごまかつサラダ
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 20 にんじん 2 ねぎ 2 でんぶん 0.8 砂糖 1 こいくちしょうゆ 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 20 うすくちしょうゆ 30 厚揚げ 30 竹輪(煮込み用) 10 こんにゃく 20 じゃがいも 60 ごぼう 20 にんじん 20 だいこん 50 みそ 11 砂糖 3 本みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1 酒 2 けずり節 2 水 60	豆腐 40 つきこんやく 15 さといも 30 にんじん 15 だいこん 30 ごぼう 20 鶏肉 10 しょうゆ 1 ごま油 4 塩 2 けずり節 2 水 120	鶏肉 15 酒 10 ホールコーン(水煮) 30 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 ごま油 0.03 けずり節 2 水 130	豚肉 30 酒 1 つきこんやく 30 じゃがいも 100 たまねぎ 50 にんじん 25 白菜キムチ 20 白菜キムチ 10 から 10 鶏肉 4 さつま芋 3 ごぼう 1 しょうゆ 7 みそ 5 本みりん 3 しょうゆ 5 水 30 にんじん 15 だいこん 20 たまねぎ 15 じゃがいも 30 しょうゆ 5 水 50	精白米 90 さつまいも(西谷産) 30 塩 0.5 うすくちしょうゆ 2 酒 4 ねぎ 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 だいこん 20 たまねぎ 0.4 ねぎ 2 けずり節 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 角切り昆布 0.7 砂糖 0.5 本みりん 1 こいくちしょうゆ 2.5 本みりん 1 だし汁 20	わかめ(塩蔵) 5 卵 30 たまねぎ 30 にんじん 10 きのこ 12 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 ごま油 0.03 でんぶん 1 みそ 3 本みりん 0.5 しょうゆ 1 水 150 ししゃも 2尾 酒 1 でんぶん 4 コーン油 4 10	豚肉ミンチ 30 豆腐 1 たまねぎ 140 たまねぎ 45 にんじん 20 ほうれんそう 0.8 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 2 しょうゆ 1.5 塩 0.2 ごま油 3 みそ 7 本みりん 0.5 しょうゆ 1 水 150 鶏肉 1 トウバンジャン 0.6 ウスターソース 0.5 キャベツ 10 にんにく 5 オリーブオイル 0.8 パプリカ 2 塩 0.7 ごま油 0.3 スープベース(丸鶏) 15 水 75	ワタンの皮 10 えび 20 たまねぎ 0.5 たまねぎ 140 はくさい 15 にんじん 20 干しいたけ 2 チンゲンサイ 4 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 ごま油 0.03 ごま油 0.3 けずり節 2 水 130	精白米 90 もち玄米 15 ポークカレー 131 ごまかつサラダ 30 豚肉 0.5 調理ワイン 0.5 じゃがいも 5 たまねぎ 20 にんじん 0.5 チンゲンサイ 8 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 ごま油 0.5 しょうゆ 1 水 6 豆乳 1.5 トマトピューレ 2.5 ウスターソース 6 こいくちしょうゆ 2.5 よんかつソース 2.5 りんご 5 ガラマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.5 ごま油 0.05 水 75 キャベツ 35 ごまつな 20 塩 20 しらすばし 0.1 納実油 0.5 ごま 1 こいくちしょうゆ 0.8 ごま油 2
エネルギー(蛋白質)	719kcal / 26.5g	771kcal / 28.7g	704kcal / 28.4g	761kcal / 29.3g	756kcal / 22.6g	715kcal / 23.7g	746kcal / 26.6g	792kcal / 31.3g	678kcal / 25.1g	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
※特定アレルゲン:
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	米飯 牛乳 ◇かきチゲ 小松菜のごま炒め	コッペパン 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 かぼちゃの味噌汁 ◇高野豆腐の卵とじ 小松菜のじゃこ炒め 	コッペパン 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(小盛) 牛乳 しほばくうどん  かつおの香味焼き ひじきのふりかけ	コッペパン 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	米飯 牛乳 ◇ひよこ  鶏肉の煮付け 水菜と白菜の煮びたし	小型パン 牛乳 ◇チャンポンメン  ポークビーンズ みかん	米飯 牛乳 ◇いかときのこのスープ 回鍋肉 切り干し大根のピリ辛炒め	鮭とごぼうの炊き込みご飯 牛乳 呉汁 豚肉と大根の煮物
材料名および使用量(g)	かき(貝) 30 酒 0.5 豆腐 50 白菜キムチ 20 にんじん 15 えのきたけ 10 たまねぎ 20 にんにく 8 納実油 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 こいくちしょうゆ 1 コチュジャン 1 本みりん 1 いりこ 3 水 100	もずく 12 とうがき 40 だいこん 15 たまねぎ 15 わかめ(塩蔵) 15 ねぎ 2 みそ 14 けずり節 3 水 150 高野豆腐 12 卵 20 たまねぎ 10 みつば 2 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 2 本みりん 0.5 しょうゆ 0.5 ごま油 0.5 水 150	かぼちゃ 30 うす揚げ 5 だいこん 30 たまねぎ 15 キャベツ 5 ねぎ 2 みそ 14 けずり節 3 水 150 高野豆腐 12 卵 20 たまねぎ 10 みつば 2 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 2 本みりん 0.5 しょうゆ 0.5 ごま油 0.5 水 150	はるさめ 10 えび 5 春雨 20 にんじん 15 キャベツ 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 ごま油 0.03 でんぶん 0.5 水 160	うどん(冷凍) 65 うす揚げ 5 酒 15 だし 25 だいこん 30 生しいたけ 5 竹輪(煮込み用) 7 ねぎ 2 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 塩 0.1 水 100	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 パセリ 40 米粉 1 豆乳 0.5 スープベース(丸鶏) 30 塩 2 いりこ 0.8 ごま油 0.05 水 110	いんげん 15 しょうゆ 0.01 鶏肉 1 えび 30 たまねぎ 10 つきこんやく 10 にんじん 10 はくさい 25 ごぼう 30 ねぎ 2 本みりん 10 みそ 0.4 ごま油 12 うすくちしょうゆ 6 でんぶん 3 塩 0.1 水 120	中華めん(冷凍) 50 酒 15 えび 15 たまねぎ 0.5 納実油 1 にんじん 15 はくさい 25 ごぼう 10 ねぎ 2 本みりん 0.4 ごま油 0.3 水 150	いか 20 酒 1 えのきたけ 10 にんじん 15 はくさい 15 チンゲンサイ 30 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 けずり節 0.5 水 150 豚肉 40 キャベツ 40 にんじん 10 にんにく 10 納実油 1 水 2 みそ 2 チンゲンサイ 2 ウスターソース 1 切り干し大根 3 だいにん 0.1 にんじん 50 みずな 10 うすくちしょうゆ 2 ごま油 0.3 ごま油 0.3 水 1	精白米 95 水 121 ごぼう 10 酒 20 塩 1 塩 0.3 本みりん 2 こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 1 大豆(乾燥) 8 うす揚げ 40 じゃがいも 50 はくさい 30 ねぎ 15 みそ 2 いりこ 14 水 0.1 水 150 豚肉 15 酒 0.5 納実油 0.5 だいにん 50 にんじん 10 みずな 10 うすくちしょうゆ 2 ごま油 0.3 ごま油 0.3 水 1 水 0.3 ごま油 0.3 水 10
エネルギー(蛋白質)	710kcal / 25.0g	720kcal / 23.5g	730kcal / 27.6g	694kcal / 23.1g	709kcal / 29.5g	687kcal / 24.9g	780kcal / 31.6g	758kcal / 32.2g	720kcal / 26.8g	710kcal / 27.6g

兵庫県産や
宝塚市産の食材を
使っています。

11/9(火)
さつまいも
ごはん

さつまいも
生産農家の
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、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー735kcal たんぱく質27.0g