

2021年(令和3年)12月分 学校給食献立表(小学校)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「学校給食食物資合表」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・水	2日・木	3日・金	6日・月	7日・火	8日・水	9日・木	10日・金	13日・月
献立名	まるがたパン ぎゅうにゅう しらたまスープ ピザソース ゆずかん	ごはん(ごもり) ぎゅうにゅう あじつかけり とんこつしょうゆラーメン わかさぎのからあげ	コッパパン ぎゅうにゅう ◇コーンたまごスープ にらやが ココアとうにゅうプリン	ごはん ぎゅうにゅう かふのみそしる ぶたにくれんこんのあまずいめ	ごはん ぎゅうにゅう ◇とりのおきやき だいごんサラダ	コッパパン ぎゅうにゅう きのことチンゲンサイのスープ たらのチリソース	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ ひじきサラダ	コッパパン ぎゅうにゅう きゅうかスープ ポークビーンズ スイートポテト	ごはん ぎゅうにゅう ◇キーマカレー ごまじゃこサラダ
材料名および使用量(g)	しらたまもち 40 鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 0.3 ねぎ 0.3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.2 塩 0.1 けずり節 2 水 100	味付けのり 1袋 中華め(冷凍) 40 豚肉 15 酒 10 たまねぎ 0.5 パセリ 10 もやし 10 ねぎ 2 ホールコーン(水煮) 8 しょうが 0.3 にんにく 0.2 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2	卵◆ 30 にんじん 10 たまねぎ 20 ホールコーン(水煮) 0.3 はるさめ 5 パセリ 0.5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 しょうが 0.01 でんぷん 1 うすくちしょうゆ 2 水 100	かぶ 35 にんじん 10 たまねぎ 10 うす揚げ 4 ねぎ 11 みそ 3 いりこ 120 水 25 豚肉 0.5 れんこん 25 チンゲンサイ 7 ごま油 0.5 砂糖 1.5 本みりん 1.2	鶏肉 30 酒 0.5 焼き豆腐 40 はくさい(西谷産) 60 にんじん 10 たまねぎ 25 はくさい(西谷産) 6 えのきたけ 10 糸こんにゃく 30 ふ 2 絹実油 0.5 こいくちしょうゆ 6 砂糖 3 本みりん 0.5	鶏肉 20 酒 0.5 たまねぎ 7 チンゲンサイ 10 にんじん 10 はくさい 20 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 4 砂糖 0.2 塩 0.1 本みりん 0.01 けずり節 120 水 40	卵◆ 50 うす揚げ 5 かまぼこ 7 にんじん 15 たまねぎ 45 もやし 3 チンゲンサイ 7 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 砂糖 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.1 本みりん 0.01 でんぷん 0.5 けずり節 2 水 50	鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 10 チンゲンサイ 7 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 カレー粉 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.1 バター 7 小麦粉 4 パター 7 絹実油 3 スープベース(丸鶏) 15 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2	豚肉ミンチ 30 調理ワイン 1 にんじん 20 たまねぎ 50 じゃがいも 50 にんにく 50 しょうが 0.5 しょうゆ 0.5 塩 0.1 砂糖 0.1 酢 2 ごま油 1 水 1
エネルギー /蛋白質	622kcal / 20.2g	598kcal / 22.5g	584kcal / 19.9g	559kcal / 19.1g	561kcal / 23.3g	524kcal / 23.2g	585kcal / 23.0g	594kcal / 23.4g	681kcal / 21.2g

日・曜	14日・火	15日・水	16日・木	17日・金	20日・月	21日・火	22日・水	23日・木
献立名	たきこみチャーハン いりたまごく除去食対応不可 ぎゅうにゅう ワンタンスープ わかめあえ	こがたパン ぎゅうにゅう やさいスープ フライドチキン みかん	ごはん ぎゅうにゅう みそチゲ きりばしだいごんのもの	コッパパン ぎゅうにゅう ◇えびのフォー カレーツナポテト きなこクリーム	ごはん ぎゅうにゅう いんげんまめのみそしる ぶりだいごん はくさいのゆずかあえ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ホイコーロー	コッパパン ぎゅうにゅう いんげんまめとコーンのポタージュ わふうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき すましる いためなっとう きざみたくあん
材料名および使用量(g)	精白米 65 水 75 キノコ 10 焼き豚 10 にんじん 10 しらねぎ 5 しょうが 0.2 酒 0.5 こいくちしょうゆ 4.5 塩 0.3 ごしょう 0.02 卵◆ 20 塩 0.1 ごま油 0.5 ワンタンの皮 7 鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 10 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 1 水 0.5	豚肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 キャベツ 25 ホールコーン(水煮) 15 ほうれんそう 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 でんぷん 0.1 けずり節 2 水 110	豚肉 15 豆腐 0.5 白菜キムチ 15 キャベツ 10 たまねぎ 20 もやし 15 干しいたけ 3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 本みりん 1 ごま油 0.5 けずり節 2.5 水 80	ピーマン(平めん) 8 えび◆ 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 うす揚げ 20 ねぎ 15 みそ 11 いりこ 3 水 120	さつまいも 30 にんじん 10 たまねぎ 4 うす揚げ 2 みそ 11 いりこ 3 水 120	ぶり 30 しょうが 0.5 だいごん 0.5 酒 50 砂糖 2 水 2	鶏肉 20 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 10 にんじん 2 だいごん 20 えのきたけ 8 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 120	鶏肉 15 調理ワイン 0.5 じゃがいも 40 かまぼこ 5 にんじん 10 たまねぎ 10 しめじ 15 みつば 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 120
エネルギー /蛋白質	537kcal / 23.1g	667kcal / 25.9g	614kcal / 24.9g	551kcal / 21.2g	590kcal / 21.3g	555kcal / 21.8g	521kcal / 19.3g	554kcal / 22.8g

**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なっています。参考にさせていただきますようお願いいたします。

**カミカミ献立**

**郷土料理**

**ひょうろ** **おかわり**

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**

兵庫県産の食材を多く使用する場合を紹介。