

2021年(令和3年)12月分 学校給食献立表(小学校)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	ごはん ぎゅうにゅう すまじょうやきのり すまじょう いためなつとう きざみたくあん	コッパパン ぎゅうにゅう ◇コーンたまごスープ にらじゃが ココアとうにゅうプリン	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう あじつかけのり とんこつしょうゆラーメン わかさぎのからあげ	ごはん ぎゅうにゅう かふのみそしる ぶたにくとれんこんのあまずいため	コッパパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ たらちりのソース	ごはん ぎゅうにゅう どりのすきやき だいこんサラダ	コッパパン ぎゅうにゅう ちゅうかさスープ ボーグクレープ スイートポテト	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ ひじきサラダ	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー ごまカレー
材料名	手巻きのり 1袋 ○ 卵◆ 30 △ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ 干しいたけ 0.3 △ ホールコーン(水煮) 10 △ はるさめ 5 □ パセリ 6 △ みつば 4 △ うすくちしょうゆ 2 △ 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 0.1 △ 水 2 △ 120	卵◆ 30 △ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ 干しいたけ 0.3 △ ホールコーン(水煮) 10 △ はるさめ 5 □ パセリ 6 △ みつば 4 △ うすくちしょうゆ 2 △ 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 0.1 △ 水 2 △ 120	味付けのり 1袋 ○ 中華めん(冷凍) 40 □ 豚肉 15 △ にんじん 15 △ たまねぎ 15 △ いりこ 3 △ 水 10 △ 2	かぶ 35 △ にんじん 10 △ たまねぎ 10 △ うす揚げ 4 △ ねぎ 7 △ みそ 11 △ いりこ 3 △ 水 10 △ 120	鶏肉 20 △ しめじ 0.5 △ たまねぎ 7 △ えのきたけ 15 △ チンゲンサイ 10 △ にんじん 15 △ はくさい 20 △ うすくちしょうゆ 4 △ こいくちしょうゆ 2 △ 塩 0.1 △ しょうが 0.01 △ れんこん 25 △ チンゲンサイ 7 △ ごま油 0.5 △ たら 3 △ 砂糖 1.5 △ 酢 1.2 △ でんぶん 1 △	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 △ しるねぎ(西谷産) 6 △ えのきたけ 10 △ 糸こんにゃく 30 △ ふ 2 □ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 6 □ 砂糖 3 □ 本みりん 0.5 □	鶏肉 30 △ 酒 0.5 △ にんじん 20 △ たまねぎ 40 △ 干しいたけ 10 △ もやし 25 △ チンゲンサイ 6 △ うすくちしょうゆ 10 △ えのきたけ 30 △ 糸こんにゃく 10 △ 塩 2 □ こしょう 0.1 □ ごま油 0.5 □ でんぶん 6 □ けずり節 1 □ 水 5 □	卵◆ 50 ○ うす揚げ 5 ○ かまぼこ 7 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 45 △ にんにく 3 △ うすくちしょうゆ 7 △ こいくちしょうゆ 4 △ 砂糖 2 ○ 塩 0.1 ○ 本みりん 1 ○ でんぶん 0.5 ○ けずり節 2.5 ○ 水 50 ○	豚肉ミンチ 30 ○ 調理ワイン 1 ○ にんじん 20 △ たまねぎ 20 △ じゃがいも 50 △ にんにく 50 △ しょうが 0.5 △ 細実油 0.5 △ 砂糖 1.5 △ 酢 4.5 △ 水 1.5 △
エネルギー /蛋白質	554kcal / 22.8g	584kcal / 19.9g	598kcal / 22.5g	559kcal / 19.1g	524kcal / 23.2g	561kcal / 23.3g	594kcal / 23.4g	585kcal / 23.0g	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	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	たきこみチャーハン いりたまご除去食対応不可> ぎゅうにゅう ワンタンスープ わかめあえ	コッパパン ぎゅうにゅう ◇えびのオー カレーツナポテト わかめクリーム	ごはん ぎゅうにゅう みそやが きりぼしだいこんのもの	ごはん ぎゅうにゅう ◇えびのみそしる ぶりだいこん はくさいのゆずかあえ	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 わかめスープ ホイコーロー	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	食育ポイントマーク
材料名	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 5 △ うすくちしょうゆ 4 △ こいくちしょうゆ 0.2 △ 塩 0.1 △ こしょう 0.01 □ でんぶん 0.1 □ けずり節 2 △ 水 110 △	精白米 65 □ 水 75 □ チキンブイヨン 10 △ 焼き豚 10 ○ にんじん 5 △ たまねぎ 5 △ しるねぎ 5 △ ほうれんそう 0.2 △ うすくちしょうゆ 0.5 △ こいくちしょうゆ 4.5 △ 塩 0.3 △ こしょう 0.02 △ 卵◆ 20 ○ 塩 0.1 △ けずり節 0.1 △ ごま油 7 □	ビーフン(平めん) 8 □ えび◆ 15 ○ 酒 0.5 △ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ もやし 15 △ 干しいたけ 0.3 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 4 △ こいくちしょうゆ 2 △ 塩 0.2 △ こしょう 0.01 △ 本みりん 10 △ ごま油 10 △ 水 100 △	豚肉 15 ○ 酒 0.5 △ 豆腐 50 △ 白菜キムチ 15 △ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ みそ 20 △ にら 5 △ もやし 10 △ 綿実油 0.5 △ みそ 10 △ こいくちしょうゆ 0.5 △ 本みりん 1 △ ごま油 0.5 △ けずり節 2.5 △ 水 80 △	さつまいも 30 □ にんじん 10 △ たまねぎ 4 △ うす揚げ 2 △ にんじん 2 △ たまねぎ 4 △ みそ 11 △ いりこ 3 △ 水 120 △	鶏肉 30 □ 調理ワイン 10 △ じゃがいも 40 △ にんじん 10 △ たまねぎ 40 △ えのきたけ 0.5 □ ホールコーン(水煮) 15 □ いんげんまめ(乾燥) 5 ○ パセリ 0.5 △ 米粉 3 □ 豆乳 25 ○ スープベース(丸鶏) 3 □ 塩 0.7 △ こしょう 0.05 △ 80	鶏肉 20 ○ 酒 0.5 △ わかめ(塩蔵) 3.5 ○ にんじん 10 △ だいこん 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 △ こしょう 0.01 △ けずり節 2 △ 水 120 △	しらたまもち 40 □ 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 △ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ 干しいたけ 0.3 △ うすくちしょうゆ 2 △ こいくちしょうゆ 4 △ 本みりん 0.2 △ 塩 0.1 △ けずり節 2 △ 水 100 △	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。
エネルギー /蛋白質	667kcal / 25.9g	537kcal / 23.1g	551kcal / 21.2g	614kcal / 24.9g	590kcal / 21.3g	521kcal / 19.3g	555kcal / 21.8g	622kcal / 20.2g	

○…あかいろのしょひん(おもにからだをつくるものになるしょひん) □…きいろのしょひん(おもにエネルギーのもとになるしょひん) △…みどりいろのしょひん(おもにからだのちようしをととのえるものになるしょひん) ※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582kcal たんぱく質22.1g

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




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



兵庫県産の食材を多く使用する場合を紹介。