

2021年(令和3年)12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・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	鮭とごぼうの炊き込みご飯 牛乳 具汁 豚肉と大根の煮物	コッペパン 牛乳 ◇かきのシチュー 小松菜のガーリックソテー みかん	米飯 牛乳 せんべい汁 鯛の味噌煮 ゆず白菜	米飯 牛乳 ヒカド ひじきの五目煮 切り干し大根の しそドレッシング和え	コッペパン 牛乳 冬野菜スープ ◇えびとカリフラワーのチリソース煮 ゆずかん	米飯 牛乳 すきやき 大根とわかめのサラダ	コッペパン 牛乳 ◇卵スープ さばと大根のサラダ 白あんクリーム	米飯 牛乳 大豆カレー 大じゃこサラダ	米飯 牛乳 筑前煮 さわかめとしらすの和え物
材料名および使用量(g)	精白米 95 水 121 ごぼう 10 さけ 20 酒 0.3 本みりん 1 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 5 大豆(乾燥) 8 うす揚げ 5 じゃがいも 40 はくさい 30 にんじん 15 ねぎ 2 みそ 14 いりこ 0.1 酒 0.3 水 150 豚肉 15 酒 0.5 絹実油 0.5 だいこん 10 にんじん 10 みずな 10 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 砂糖 1 本みりん 0.3 水 10	かき(貝)◇ 40 調理ワイン 1 たまねぎ 50 にんじん 15 ごぼう 0.5 パセリ 15 粉チーズ 2 生クリーム 3 米粉 5 牛乳 40 バター 0.7 塩 3 こしょう 0.05 みかん 1個	鶏肉 15 酒 0.5 絹実油 0.5 にんじん 30 だいこん 10 ごぼう 0.5 干しいたけ 15 ねぎ 15 こいくちしょうゆ 1 汁用せんべい 15 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 4 本みりん 2 塩 4 けずり節 2 水 1	まぐろ 25 酒 0.5 だいこん 1 さつまいも 50 にんじん 30 干しいたけ 10 ねぎ 2 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 本みりん 2 水 120	豚肉 25 酒 0.5 はくさい 1 だいこん 3 にんじん 15 ごぼう 3 えのきたけ 10 たまねぎ 10 うすくちしょうゆ 1 塩 1 こしょう 0.3 けずり節 2 水 130	牛肉 40 酒 0.5 焼き豆腐 1 つきこんにやく 50 ふ 3 はくさい 80 たまねぎ 30 にんじん 20 しょうが 2 にんじん 20 しるねぎ 20 えのきたけ 10 こしょう 7 でんぶん 10 けずり節 2 絹実油 1 砂糖 4 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 5	鶏肉 15 酒 0.5 ほろさめ 15 卵◇ 35 たまねぎ 20 にんじん 10 しょうが 7 チンゲンサイ 0.5 うすくちしょうゆ 1 小麦粉 1 絹実油 5 砂糖 5 かレー粉 1 豆乳 25 トマトピューレ 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 1 がらみマサラ 0.1 パプリカ 0.2 酢 0.3 砂糖 0.5 スープベース(丸鶏) 70 水 15	鶏肉ミンチ 20 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 15 竹輪(煮込み用) 10 じゃがいも 40 にんじん 20 にんじん 25 ごぼう 30 しょうが 1 絹実油 1 小麦粉 4 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 けずり節 2 水 60	鶏肉 25 酒 0.5 さわかめ(冷凍) 10 しらす(冷凍) 0.5 酒 10 醤油 0.5 砂糖 0.5 みそ 0.5 水 1
エネルギー 蛋白質	710kcal / 27.6g	706kcal / 25.0g	760kcal / 29.5g	696kcal / 27.2g	641kcal / 27.1g	758kcal / 28.6g	714kcal / 26.7g	792kcal / 29.0g	751kcal / 28.0g

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	食育ポイントマーク
献立名	コッペパン 牛乳 ◇コーン卵スープ チリビーンズ りんご	米飯 牛乳 さつまいもの味噌汁 宝塚ねぎの塩炒め 野菜菜白菜	コッペパン 牛乳 豆腐のクリーム煮 ひじきとれんこんのごまサラダ	米飯 牛乳 牛汁 鯛のみぞれ煮	米飯 牛乳 石狩汁 ◇あぶらふとじ ちりめん高菜	小型パン 牛乳 もすくと春雨のスープ フライドチキン コールスロー	米飯(小盛) 牛乳 おつきりこみ ◇いかと茗わかめの ゆずドレッシング和え 炒め納豆	コッペパン 牛乳 ◇わかめと卵のスープ 焼きビーフン きなこクリーム	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。参考にしていただきますようお願いいたします。
材料名および使用量(g)	卵◇ 45 にんじん 10 たまねぎ 30 干しいたけ 0.5 ホールコーン(水煮) 20 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 でんぶん 1 スープベース(丸鶏) 10 水 130	さつまいも[西谷産] 50 うす揚げ 10 にんじん 10 もやし 10 だいこん[西谷産] 20 ねぎ 2 みそ 13 いりこ 3 酒 0.1 水 130	ベーコン 10 調理ワイン 0.5 豆腐 40 たまねぎ 50 マカロニ 10 ブロッコリー 2 小麦粉 15 バター 5 絹実油 3 豆乳 0.5 カットチーズ 6 塩 0.9 こしょう 0.05 水 30 パン粉 2	そうめんばち 10 うす揚げ 1 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 0.4 小麦粉 2 うすくちしょうゆ 4 みそ 2 だし昆布 0.5 カットチーズ 150	さけ 25 酒 5 はくさい 30 だいこん 10 ごぼう 10 うす揚げ 2 ねぎ 2 つきこんにやく 15 酒かす 4 しょうが 13 うすくちしょうゆ 0.3 けずり節 2.5 水 150	ほろさめ 10 うす揚げ 10 にんじん 10 たまねぎ 20 はくさい 5 干しいたけ 0.4 ねぎ 10 しめじ 1 こいくちしょうゆ 7 うすくちしょうゆ 3 塩 0.2 こしょう 0.03 水 80	わかめ(塩蔵) 5 卵◇ 35 たまねぎ 20 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 ごま油 0.5 けずり節 2.5 水 150	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。参考にし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	706kcal / 26.3g	724kcal / 26.8g	785kcal / 28.6g	761kcal / 27.4g	722kcal / 29.0g	777kcal / 26.2g	700kcal / 27.2g	686kcal / 23.5g	食育ポイントマーク

○…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729kcal たんぱく質27.3g

食育ポイントマーク

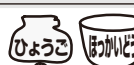
学校給食の献立にはそれぞれ「学校給食法」に基づいた「ねらい」があります。毎月の献立の中でポイントをしぼり、マークによって「献立のねらい」をお知らせすることになっています。参考にしていただきますようお願いいたします。

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



兵庫県産の食材を特に多く使用する場を紹介。