

2021年(令和3年)12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・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	小型パン 牛乳 スパゲティミートソース 湯葉サラダ	米飯 牛乳 せんべい汁 鰹の味噌煮 ゆず白菜	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 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	米飯 牛乳 すやき 大根とわかめのサラダ	コッペパン 牛乳 冬野菜スープ ◇えびとカラフラワーのチリソース煮 ゆずかん	米飯 牛乳 大豆カレー さばと大根のサラダ 白あんクリーム	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 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)	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 15 にんじん 40 たまねぎ 6 しめじ 2 粉チーズ 24 ケチャップ 6 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	鶏肉 15 酒 0.5 鶏油 0.5 にんじん 10 だいこん 30 ごぼう 15 まいたけ 10 しろねぎ 15 汁用せんべい 2 うすくちしょうゆ 4 本みりん 2 塩 0.1 こしょう 2 水 130	かき(貝)◇ 40 調理ワイン 1 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんじん 15 干しいたけ 0.5 ねぎ 0.5 粉チーズ 3 生クリーム 2 米粉 5 牛乳 40 バター 0.7 こしょう 0.05 水 80	まぐろ 25 酒 1 だいこん 50 さつまいも 50 にんじん 10 干しいたけ 2 ねぎ 2 こいくちしょうゆ 1 生クリーム 4 塩 0.2 本みりん 7 けずり節 2 水 120	牛肉 40 焼き豆腐 1 さつまいも 50 にんじん 30 はくさい 80 たまねぎ 30 にんじん 20 しろねぎ 20 えのきたけ 10 かまぼこ 7 けずり節 1 水 4	豚肉 15 酒 0.5 はくさい 20 だいこん 20 にんじん 30 えのきたけ 10 みずな 7 しょうが 7 うすくちしょうゆ 5 小麥粉 2 えのきたけ 0.03 かまぼこ 2 水 130	鶏肉ミンチ 20 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 15 たまねぎ 70 にんじん 20 にんじん 0.5 しょうが 0.5 鶏油 1 細実油 7 塩 1 こしょう 5 でんぶん 1.5 けずり節 25 水 5	鶏肉 15 酒 0.5 はるさめ 4 卵◇ 35 たまねぎ 20 にんじん 10 チンゲンサイ 7 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 1 けずり節 2 水 160	鶏肉 25 酒 1 厚揚げ 40 竹輪(煮込み用) 10 じゃがいも 70 にんじん 25 ごぼう 30 しょうが 1 しょうが 1 細実油 4 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 でんぶん 1 けずり節 2 水 60
エネルギー 蛋白質	790kcal / 28.2g	760kcal / 29.5g	706kcal / 25.0g	696kcal / 27.2g	758kcal / 28.6g	641kcal / 27.1g	792kcal / 29.0g	714kcal / 26.7g	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
献立名	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 ◇コーン卵スープ チリビーンズ りんご	米飯 牛乳 はち汁 鰹のみぞれ煮	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 石狩汁 ◇あぶらふとじ ちりめん高菜	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	小型パン 牛乳 もずくと春雨のスープ フライドチキン コールスロー	米飯 牛乳 じゃがいもの味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮
材料名および使用量(g)	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	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	そうめんばち 10 うす揚げ 5 じゃがいも 30 にんじん 10 ホールコーン 20 干しいたけ 0.4 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 みそ 2 だし昆布 0.5 スープベース 150	ベーコン 10 調理ワイン 0.5 豆腐 60 たまねぎ 50 マカロニ 10 プロッコロー 15 小麦粉 5 みそ 3 バター 3 細実油 0.5 豆乳 60 カットチーズ 7 塩 0.9 こしょう 0.05 水 30 パネ粉 2	さけ 25 酒 5 だいこん 30 ごぼう 10 うす揚げ 5 ねぎ 2 つきごんにゃく 15 酒かす 4 みそ 13 しょうが 0.3 けずり節 2.5 水 150	ほうとう(冷凍) 45 うす揚げ 7 はくさい 25 にんじん 10 たまねぎ 15 ごぼう 30 さといも 10 まいたけ 10 しょうが 7 うすくちしょうゆ 3 酒 80	はるさめ 10 おつきりこみ 20 もずく 20 春雨 20 フライドチキン 1本 コールスロー 0.2	じゃがいも 40 にんじん 10 もやし 10 たまねぎ 20 ねぎ 2 みそ 14 いりこ 3 酒 0.1 水 150
エネルギー 蛋白質	724kcal / 26.8g	706kcal / 26.3g	761kcal / 27.4g	785kcal / 28.6g	722kcal / 29.0g	700kcal / 27.2g	777kcal / 26.2g	675kcal / 24.6g

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。

○…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733kcal たんぱく質27.4g