

2021年(令和3年)5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申し出ください。

日・曜	6日・木	7日・金	10日・月	11日・火	12日・水	13日・木	14日・金	17日・月	18日・火
献立名	こがたパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース はるやさいのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ねふうサラダ	せきはん ぎゅうにゅう くらごま にらのみそしる たいとごぼうにつけ	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめとレタスのスープ ポークビーンズ ジューシーフルーツ	ごはん ぎゅうにゅう あじつかけのり あぶらふとじ きりぼしだいこんのはりはり	コッペパン ぎゅうにゅう しんごぼうのポタージュ きんごまのペペロンチーノ	ごはん ぎゅうにゅう もくくしる きわらのにつけ きわらときゅうりのあかしそあえ	ごはん ぎゅうにゅう はちぢる こうやどうふのそばろに しらすふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ フランクソース きなごクリーム
材料名および使用量(g)	スパゲティ 40 合いびきミンチ 25 調理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 30 マッシュルーム 5 パセリ 0.5 にんにく 0.2 綿実油 0.5 ケチャップ 15 トマトピューレ 20 ウスターソース 3 デミグラスソース 5 塩 0.1 こしょう 0.02 オリーブオイル 1.5	豚肉ミンチ 15 豆腐 0.5 にんじん 120 たまねぎ 10 干しいたけ 0.3 ねぎ 2 しょうが 1 綿実油 0.5 けいこうしょうゆ 2 砂糖 1 たまねぎ 30 みそ 11 本みりん 1 トウバンジャン 0.2 塩 0.1 こしょう 0.1 オリーブオイル 1.5	もち米 35 精白米 35 酒 1 にんじん 10 たまねぎ 40 小豆 10 もやし 90 干しいたけ 0.3 ごま 1 じゃがいも 30 たまねぎ 20 にんじん 10 わかめ(塩蔵) 2 うす揚げ 4 みそ 11 いわいこ 1 ごま油 1	はるさめ 15 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 もやし 10 干しいたけ 0.3 レタス(西谷産) 4 うすくちしょうゆ 2 けいこうしょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.01 本みりん 2 でんぶ 0.5 けずり節 2 塩 110	味付けのり 1袋 卵◆ 50 あぶら 5 かまぼこ 7 にんじん 40 たまねぎ 15 ホールコーン(水煮) 45 たまねぎ 4 きめきや 2 うすくちしょうゆ 4 けいこうしょうゆ 2 塩 2 こしょう 0.1 本みりん 1 でんぶ 1 けずり節 2 水 70	鶏肉 15 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 5 ごぼう 20 じゃがいも 40 たまねぎ 40 ホールコーン(水煮) 10 綿実油 0.5 パセリ 0.5 米粉 2 豆乳 25 スープベース(丸鶏) 3 水 0.5 こしょう 0.05 水 80	豆腐 15 もずく 30 にんじん 12 かまぼこ 10 しめじ 5 みつば 6 たまねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 ごくちしょうゆ 0.2 パセリ 0.1 本みりん 0.5 けずり節 2 水 100	そうめんばち 7 かまぼこ 4 うす揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 15 干しいたけ 0.3 うすくちしょうゆ 3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 2 ごくちしょうゆ 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120	ワンタンの皮 7 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 たまねぎ 10 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 ごくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 水 120
エネルギー(蛋白質)	632kcal / 23.1g	633kcal / 26.1g	573kcal / 23.2g	565kcal / 21.7g	607kcal / 23.4g	553kcal / 20.1g	546kcal / 23.2g	590kcal / 23.5g	549kcal / 21.4g

学校給食課からの  
おしらせ  
今年度の小学校校食物アレルギー除去食対応による児童への減額徴収額が確定しました。  
●牛乳:58円/個  
●パン:47円/個  
●米飯:26円/食(低・中・高学年同額)

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ばり、マークによって「献立のねらい」をお知らせすることにしていきます。参考にさせていただきますようお願いいたします。

日・曜	19日・水	20日・木	21日・金	24日・月	25日・火	26日・水	27日・木	28日・金	31日・月
献立名	ごはん ぎゅうにゅう にらたまスープ たけのこのみそいため	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー いかにきゅうりのあえもの	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる きびなごたけのり	ごはん(小盛) ぎゅうにゅう きつねうどん きわわのきんぴら	きなこあげパン ぎゅうにゅう やさいスープ わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ごまじゃこサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ ガーリックポテト りんごかん	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる がめに でんぶ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ かつおとじゃがいものあまからに
材料名および使用量(g)	卵◆ 30 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 はるさめ 5 にら 3 うすくちしょうゆ 4 ごくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶ 1 けずり節 1 水 10	鶏肉 25 調理ワイン 1 たまねぎ 15 うす揚げ 40 じゃがいも 10 マッシュルーム 5 パセリ 0.5 綿実油 0.5 小麦粉 5 バター 3 綿実油 2 牛乳 40 生クリーム 4 塩 0.03 こしょう 0.03	キャベツ 25 にんじん 10 たまねぎ 15 うす揚げ 4 もやし 10 ねぎ 2 みそ 11 だし昆布 0.5 小麦粉 2 塩 110	うす揚げ 1/2枚 砂糖 3 ごくちしょうゆ 3 にんじん(冷凍) 10 うどん(冷凍) 55 にんじん 10 たまねぎ 20 かまぼこ 5 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 ごくちしょうゆ 1 塩 0.1 本みりん 0.5 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 110	きなこあげパン 1個 コーン油 10 きな粉 5 砂糖 3 塩 0.05 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 20 ホールコーン(水煮) 15 ほうれんそう 4 うすくちしょうゆ 0.2 ごくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶ 1 けずり節 1 水 110	鶏肉 30 調理ワイン 1 酒 20 たまねぎ 20 じゃがいも 50 しょうが 0.5 にんにく 0.2 綿実油 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 4 小麥粉 7 キャベツ 4 スープベース(丸鶏) 15 ウスターソース 4.5 ケチャップ 0.4 ごくちしょうゆ 0.2 塩 1 こしょう 0.01 水 85	鶏肉 20 酒 0.5 しめじ 7 えのきたけ 7 チンゲンサイ 10 にんじん 10 もやし 11 うすくちしょうゆ 4 ごくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120	ふ 2 にんじん 10 たまねぎ 20 うす揚げ 4 わかめ(塩蔵) 2 ねぎ 2 もやし 11 けずり節 3 水 120	鶏肉 10 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 たまねぎ 20 えのきたけ 8 ねぎ 2 もやし 8 うすくちしょうゆ 4 ごくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120
エネルギー(蛋白質)	586kcal / 22.7g	599kcal / 24.2g	571kcal / 22.6g	612kcal / 20.7g	615kcal / 19.2g	648kcal / 21.6g	512kcal / 19.4g	547kcal / 20.6g	589kcal / 22.7g

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  
宝塚市内産の食材を特に多く使用する場合を紹介。

○…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものとなるしよくひん) □…きいろのしよくひん(おもにエネルギーのもととなるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようしをとのえるものとなるしよくひん) ※上記材料は、天候等により急きよ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー585kcal たんぱくしつ22.2g