

2021年(令和3年)5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	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	コッペパン 牛乳 春雨とレタスのスープ えんどうのピリ辛炒め 小豆抹茶プリン	鶏おこわ 牛乳 ◇もずくと卵のスープ 切り干し大根の煮物	米飯(小盛) 牛乳 カレーうどん 小松菜のごま炒め	コッペパン 牛乳 フォー にらじゃが オレンジかん	米飯 牛乳 豚肩がキムチ もずく和え	コッペパン 牛乳 ◇卵スープ ◇ぼろサラダ きなこクリーム	米飯 牛乳 キャベツの味噌汁 昆布と高野豆腐の煮物 ◇きずくてんぷら	米飯 牛乳 筑前煮 ◇いかと茎わかめの 和え物	コッペパン 牛乳 えんどう豆とコーンのポタージュ ビーンズサラダ
材料名	はるさめ 8 鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 10 レタス【西谷産】 20 もやし 10 干しいたけ 0.4 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 160	精白米 50 もち米 50 鶏肉(親鶏) 15 うすくちしょうゆ 1 酒 0.5 ひじき(乾燥) 1 ねぎ 0.5 干しいたけ 0.5 こいくちしょうゆ 2 本みりん 5 水 105	うどん(冷凍) 65 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 20 にんじん 15 もやし 15 こまつな 20 うすくちしょうゆ 2 カレー粉 1.2 こいくちしょうゆ 5 本みりん 2 うすくちしょうゆ 2 ごぼう 1 本みりん 2 でんぷん 2 けずり節 2 水 100	ピーマン(平めん) 10 鶏肉 15 酒 0.5 たまねぎ 20 にんじん 15 もやし 15 こまつな 20 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2 こしょう 0.03 スープベース(丸鶏) 13 水 150	豚肉 30 酒 1 糸こんにゃく 30 じゃがいも 110 たまねぎ 50 にんじん 25 白菜キムチ 20 にら 10 納実油 1 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 水 60	豚肉 20 酒 0.5 鶏肉(さきみ) 15 調理ワイン 15 きゅうり 15 にんじん 0.5 塩 0.2 酢 1 砂糖 0.5 ごま油 0.01	キャベツ 35 たまねぎ 20 うす揚げ 5 にんじん 10 もやし 10 みそ 14 パセリ 3 うすくちしょうゆ 150 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぷん 1 水 2 160	鶏肉 20 酒 20 厚揚げ 10 竹輪(煮込み用) 40 じゃがいも 80 ホールコーン(水煮) 25 ごぼう 30 さんどまめ 1 しょうが 1 納実油 1 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4 でんぷん 2 本みりん 1 けずり節 1 水 60	鶏肉 15 調理ワイン 0.5 縮み油 1 りんご酢 0.2 塩 0.05 こしょう 0.01 ツナ(オイル漬け) 10 キャベツ 25 塩 30 きゅうり 10 にんじん 5 塩 0.2 うすくちしょうゆ 1 酢 2 砂糖 0.2 しょうゆ 0.02
および使用量(g)	豚肉 20 酒 1 たけのこ 35 キャベツ 20 きめきや 1 縮み油 1 にんにく 0.2 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 3 砂糖 1 トウバンジャン 0.2 小豆 5 砂糖 3 塩 0.05 水 50 抹茶 1.5 アガー 6 砂糖 0.5 豆乳 5 水 15	もずく 12 卵 40 たまねぎ 30 にんじん 10 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 5 塩 1 こしょう 0.03 ごぼう 0.5 たまねぎ 1 しょうが 2.5 水 150	豚肉 20 酒 1 こまつな 40 にんじん 10 たまねぎ 20 しょうが 0.5 納実油 1 こしょう 0.03 砂糖 5 本みりん 0.4 水 35	豚肉ミンチ 20 じゃがいも 65 たまねぎ 10 にら 10 塩 0.1 ツナ(オイル漬け) 15 きゅうり 25 ごま油 0.1 水 7	もずく 10 酢 1 うすくちしょうゆ 15 塩 0.1 ツナ(オイル漬け) 15 きゅうり 25 ごま油 0.1 水 1	ごぼう 30 鶏肉(さきみ) 15 調理ワイン 15 きゅうり 15 にんじん 0.5 酢 1 砂糖 0.5 ごま油 0.01	キャベツ 20 たまねぎ 20 うす揚げ 5 にんじん 10 もやし 10 みそ 14 パセリ 3 うすくちしょうゆ 150 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぷん 1 水 2 160	酒 15 いか 0.5 茎わかめ(冷凍) 20 キャベツ 30 塩 0.1 ごぼう 2 ごま油 0.8 酢 3 砂糖 0.3 ごま 1 レモン 1	きんとまめ(乾燥) 7 縮み油 0.3 りんご酢 0.2 塩 0.05 こしょう 0.01 ツナ(オイル漬け) 10 キャベツ 25 塩 30 きゅうり 10 にんじん 5 塩 0.2 うすくちしょうゆ 1 酢 2 砂糖 0.2 しょうゆ 0.02
エネルギー	696kcal / 25.0g	733kcal / 26.6g	720kcal / 23.9g	687kcal / 22.9g	785kcal / 25.1g	702kcal / 27.4g	733kcal / 29.0g	761kcal / 28.3g	668kcal / 23.3g

学校給食課からの
おしらせ
今年度の中学校食
アレルギー除去食
対応による生徒への減
額徴収額が確定しま
した。
●牛乳:58円/個
●パン:50円/個
●米飯:36円/食

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
います。参考にし
ていただきますよう
願います。

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	米飯 牛乳 ◇うずら卵とわかめのスープ いわしのチョリム ナムル	コッペパン 牛乳 きのことチンゲンサイのスープ まぐろとじゃがいもの甘辛煮 ジュシーフルーツ	切り干し大根の炊き込みご飯 ばち汁 五目豆	米飯 牛乳 チキンカレー ひじきとさばのサラダ	コッペパン 牛乳 ◇えびと卵のわかめスープ ポークビーンズ メロン白玉	コッペパン 牛乳 豆腐 豆乳 味噌の味噌汁 昆布つけ 昆布とけずり節のつくだに	米飯 牛乳 高野豆腐とふの卵とじ きびなごのから揚げ 赤しそ和え	米飯 牛乳 高野豆腐 ふ 卵	米飯 牛乳 豆腐 わかめ(塩蔵) たまねぎ わかめ(塩蔵) ねぎ みそ だし昆布 うすくちしょうゆ 水
材料名	うずら卵 20 わかめ(塩蔵) 30 たまねぎ 5 にんじん 15 えのきたけ 15 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 3 塩 0.2 こしょう 0.03 酒 0.5 けずり節 2 水 140	豚肉 15 酒 0.3 しめじ 10 えのきたけ 15 にんじん 15 チンゲンサイ 20 キャベツ 25 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2.5 水 150	精白米 95 水 107 切り干し大根 4 しらすばし 1 ねぎ 5 しょうが 0.7 うすくちしょうゆ 5 本みりん 0.5 塩 0.2	鶏肉 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 70 にんじん 20 にんにく 0.5 しょうが 1 納実油 1 小麦粉 6 バター 1 縮み油 2 カレー粉 2 牛乳 20 粉チーズ 2 ヨーグルト 5 ケチャップ 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 2 ガラムマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.5 こしょう 0.05 スープベース(丸鶏) 15 水 75	えび 20 卵 0.5 卵 45 わかめ(塩蔵) 5 にんじん 10 たまねぎ 20 キャベツ 20 しめじ 10 チンゲンサイ 5 うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.03 でんぷん 2 けずり節 2 水 120	豆腐 40 うす揚げ 5 にんじん 15 たまねぎ 25 わかめ(塩蔵) 4 ねぎ 3 みそ 14 だし昆布 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 水 150	マカロニ 8 いんげんまめ(乾燥) 8 豚肉 8 調理ワイン 0.5 たまねぎ 15 じゃがいも 35 キャベツ 3 パセリ 3 トマト(水煮) 7 トマトピューレ 10 ケチャップ 10 とんかつソース 0.5 スープベース 12 オリーブオイル 2 塩 0.2 こしょう 0.03 きびなご 40 酒 1 塩 0.1 小麦粉 8 こしょう 0.03 ごま油 4	卵 55 高野豆腐 3 ふ 3 たまねぎ 45 にんじん 15 ねぎ 3 キャベツ 1.5 こいくちしょうゆ 3 だしの昆布 4 塩 0.3 本みりん 1 でんぷん 0.7 けずり節 2 水 90	豆腐 40 わかめ(塩蔵) 4 にんじん 15 しめじ 8 たまねぎ 20 うすくちしょうゆ 5 本みりん 0.5 塩 0.3 だしの昆布 0.5 けずり節 2.5 水 150
および使用量(g)	いわし 1切 しょうが 0.6 しらす 2 にんにく 2 こいくちしょうゆ 0.7 砂糖 3 コチュジャン 1.3 酒 3 本みりん 0.5 水 20	まぐろ 35 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 20 干しいたけ 0.4 ねぎ 3 コーン油 4 コチュジャン 60 砂糖 4 こしょう 3 本みりん 3 こいくちしょうゆ 3 本みりん 0.8	大豆(乾燥) 10 にんじん 15 ごぼう 10 竹輪(煮込み用) 10 豚肉 10 酒 0.5 角切り昆布 0.7 納実油 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2.5 本みりん 1 だし汁 20	ひじき(乾燥) 1.5 ごぼう 0.5 にんじん 10 きゅうり 20 塩 0.1 さば(オイル漬け) 15 酢 0.5 うすくちしょうゆ 1 酢 1 ワインビネガー 1 砂糖 0.5 縮み油 1.5 レモン 1	豚肉 15 卵 0.5 卵 45 わかめ(塩蔵) 5 にんじん 10 たまねぎ 20 キャベツ 20 しめじ 10 チンゲンサイ 5 うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.03 でんぷん 2 けずり節 2 水 120	かつお 15 しょうが 5 酒 3 こいくちしょうゆ 3 砂糖 3 本みりん 12 水 150	マカロニ 8 いんげんまめ(乾燥) 8 豚肉 8 調理ワイン 0.5 たまねぎ 15 じゃがいも 35 キャベツ 3 パセリ 3 トマト(水煮) 7 トマトピューレ 10 ケチャップ 10 とんかつソース 0.5 スープベース 12 オリーブオイル 2 塩 0.2 こしょう 0.03 きびなご 40 酒 1 塩 0.1 小麦粉 8 こしょう 0.03 ごま油 4	卵 55 高野豆腐 3 ふ 3 たまねぎ 45 にんじん 15 ねぎ 3 キャベツ 1.5 こいくちしょうゆ 3 だしの昆布 4 塩 0.3 本みりん 1 でんぷん 0.7 けずり節 2 水 90	豆腐 40 わかめ(塩蔵) 4 にんじん 15 しめじ 8 たまねぎ 20 うすくちしょうゆ 5 本みりん 0.5 塩 0.3 だしの昆布 0.5 けずり節 2.5 水 150
エネルギー	693kcal / 26.5g	729kcal / 26.3g	713kcal / 26.2g	815kcal / 27.0g	762kcal / 30.7g	719kcal / 34.9g	689kcal / 24.5g	755kcal / 30.4g	867kcal / 29.4g

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。

○…赤色の食品(おもに体をつくるものになる食品) □…黄色の食品(おもにエネルギーのもとになる食品) △…緑色の食品(おもに体の調子を整えるものになる食品) ※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735kcal たんぱく質27.1g