

2021年(令和3年)7月分 学校給食献立表(小学校)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	1日・木	2日・金	5日・月	6日・火	7日・水	8日・木	9日・金	
献立名	どうもろこごはん ぎゅうにゅう わかめスープ チンゲンサイとあつあげのにも	こがたパン ぎゅうにゅう ◇とうにゅうチャンポン きびなごのからあげ りんごヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう てまきやきのり にらのみそしる きばのそぼろ	ごはん ぎゅうにゅう たまねぎ なすとふたにくのみそいため	コッペパン ぎゅうにゅう ◇たまごスープ チキンのパジルソー ラタトゥユ	ごはん ぎゅうにゅう きばとトマトのカレー ◇まじろサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ わかめあえ	
材料名および使用量(g)	精白米 70 水 90 どうもろこし 30 塩 0.6 酒 0.2 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 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 120 水 120 豚肉 15 酒 0.5 チンゲンサイ 30 にんじん 10 厚揚げ 30 しょうが 0.5 綿実油 1 こいくちしょうゆ 2 砂糖 1 本みりん 0.3 でんぶん 0.5 だし汁 10	中華めん(冷凍) 45 豚肉 10 いかにんじん 1 酒 10 たまねぎ 10 かまぼこ 2 キャベツ 15 もやし 10 ねぎ 2 しょうが 0.2 綿実油 0.5 豆腐 20 みそ 1.5 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2 こしょう 0.02 本みりん 0.5 ごま油 0.5 ポークパイオン 1 けずり節 1 水 75	焼きのり(兵庫県産) 1袋 じゃがいも 30 たまねぎ 20 干しいたけ 10 かまぼこ 2 オクラ 4 うすくちしょうゆ 5 にら 11 こいくちしょうゆ 3 だし昆布 2 けずり節 110 水 120 さば(オイル漬け) 30 にんじん 0.7 しょうが 5 酒 1 こいくちしょうゆ 3 水 0.3 ごま 1	そうめん 4 うす揚げ 10 にんじん 20 たまねぎ 10 干しいたけ 0.3 オクラ 5 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.2 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 120 なす 35 ゴウ油 4 豚肉 25 酒 0.5 にんじん 10 ピーマン 7 綿実油 1 オリーブオイル 0.5 パジル 3 みそ 3 こいくちしょうゆ 0.5 砂糖 1 本みりん 1	卵 30 にんじん 10 たまねぎ 25 じゃがいも 5 パセリ 5 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 でんぶん 1 けずり節 2 水 100 鶏肉 45 ゴウ油 0.2 こしょう 0.02 ワイン(白) 0.5 にんにく 0.2 砂糖 0.5 オリーブオイル 1 パジル 0.02 なす 8 ズッキーニ 8 たまねぎ 12 赤ピーマン 8 トマト 8 にんにく 0.1 オリーブオイル 0.1 ケチャップ 4 調理ワイン 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01	さば(オイル漬け) 20 調理ワイン 1 トマト(水煮) 8 にんじん 20 たまねぎ【西谷産】 50 じゃがいも【西谷産】 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 5 バター 4 綿実油 1 スープベース(丸鶏) 15 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 ごしょう 1 水 85	ベーコン 20 調理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 35 じゃがいも 35 トマト 10 トマト(水煮) 15 いんげんまめ(乾燥) 5 パセリ 0.5 綿実油 0.6 ケチャップ 5 砂糖 0.5 ウスターソース 2 塩 0.2 こしょう 0.01 チキンブイオン 7 水 80 わかめ(乾燥) 1 ツナ(オイル漬け) 15 きゅうり 20 綿実油 0.5 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 塩 0.1	
エネルギー/蛋白質	545kcal / 21.0g	607kcal / 26.0g	571kcal / 21.8g	617kcal / 20.1g	543kcal / 24.0g	636kcal / 20.3g	590kcal / 20.1g	

選挙のお知らせ

大切な未来を決める
投票日
7月18日(日)

あなたの手
〈令和2年度明るい選挙啓発標語入賞作品〉

日・曜	12日・月	13日・火	14日・水	15日・木	16日・金	19日・月
献立名	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ◇おやこじ わふうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる はものフライ うめソース	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ チリコンカン すいか	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり きんぴらだいず	コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイの じゃがいものちゅうかいため	ごはん ぎゅうにゅう とうがんスープ ◇フーチャンプルー
材料名および使用量(g)	味付けのり(兵庫県産) 1袋 鶏肉 20 酒 0.5 卵 50 かまぼこ 5 にんじん 15 たまねぎ 45 ねぎ 5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 塩 0.1 本みりん 0.1 でんぶん 0.5 けずり節 5 水 50 キャベツ 30 きゅうり 15 かつお節 1 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 1 酢 2 綿実油 1 塩 0.1 こしょう 0.01	ふ 2 にんじん 19 たまねぎ 25 うす揚げ 4 わかめ(塩蔵) 2 ねぎ 2 みそ 11 けずり節 2 水 120 はも 1 酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02 小麦粉 5 パン粉 5 コーン油 12 ねぎ梅 3 酢 1.5 うすくちしょうゆ 0.5 砂糖 1.5	ワンタンの皮 7 鶏肉 10 酒 0.5 にんじん 20 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 にんじん 10 かまぼこ 2 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 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 120 合いびきミンチ 15 調理ワイン 1 きんときまめ(乾燥) 10 たまねぎ 20 にんじん 8 トマト(水煮) 10 にんにく 0.5 つきこんやく 0.5 ケチャップ 4 ウスターソース 1 砂糖 1 本みりん 1 綿実油 0.5 ごしょう 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 オレガノ 0.02 チリパウダー 0.3 水 5 すいか 1/16個	味付けのり(兵庫県産) 1袋 鶏肉 10 酒 0.5 豆腐 30 しめじ 12 えのきたけ 10 チンゲンサイ 10 にんじん 6 みつば 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.5 けずり節 2 水 100 豚肉 10 酒 0.5 大豆(乾燥) 6 ごぼう 15 にんじん 10 つきこんやく 5 綿実油 3 砂糖 2 本みりん 0.5 綿実油 0.5 ごしょう 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 0.1 ごま 1	コッペパン 1個 ドライフルーツ 15 鶏肉 15 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 10 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 水 120 豚肉 15 酒 0.5 じゃがいも 4 にんじん 10 ピーマン 5 しょうが 0.5 綿実油 0.5 砂糖 1.5 本みりん 3 塩 0.1 ごしょう 0.01 ごま油 0.5	鶏肉 15 酒 0.5 とうがん 30 にんじん 10 たまねぎ 20 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 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 水 100 くるまふ 3 卵 10 餅 10 綿実油 0.5 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 5 キャベツ 10 もやし 7 にら 5 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 ごしょう 0.01 綿実油 0.5
エネルギー/蛋白質	574kcal / 24.1g	646kcal / 25.2g	546kcal / 21.0g	554kcal / 21.8g	556kcal / 19.3g	530kcal / 20.7g

地産地消 地産地消給食

兵庫県産の食材を使っています

新型コロナウイルス感染症によって消費が減ってしまった兵庫県産食材を学校給食で使用します。兵庫県産の美味しい特産品を味わってくださいね。

手巻き焼きのり(兵庫県産焼きのり)

「てまきやきのり」で使用

「あじつけのり」で使用

カミカミ献立

そしゃく力を高めるものを紹介。

郷土料理

しょうご ほか

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合を紹介。

原材料: 乾海苔、砂糖、蛋白加水分解物、みりん、食塩、昆布、かつお削り節
 ※通常給食で使用しているものとは異なる規格(4切5枚入り)で提供します。
 ※特定原材料の使用はありません。
 ※通常給食で使用しているものとは異なる規格(8切5枚入り)で提供します。
 ※この事業は兵庫県より食材を無償提供され実施するものです。