

2021年(令和3年)7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・木	2日・金	5日・月	6日・火	7日・水	8日・木	9日・金
献立名	コッペパン 牛乳 にんじんのポタージュ ◇たごのガーリックソテー シークワーサーかん	米飯 牛乳 焼き海苔 じゃがいもの味噌汁 卯の花いり じゃこピーマン	米飯 牛乳 もずく春雨のスープ タッカンジョン なすのチヨナムル	コッペパン 牛乳 ◇コーン卵スープ じゃがいものガーリック炒め すいか	米飯 牛乳 手巻き用焼き海苔 そうめん汁 餃子の甘辛煮 きりざめ	コッペパン 牛乳 ◇いかとワタンのスープ チリコンカン ピーチ豆乳プリン	とうもろこしごはん 牛乳 赤だし ◇コーヤチャンプルー
材料名および使用量(g)	鶏肉 15 調理ワイン 0.5 いんげん(乾燥) 13 にんじん 25 じゃがいも 45 たまねぎ 40 絹実油 0.5 パセリ 0.5 米粉 5 豆乳 25 スープベース(丸鶏) 5 塩 0.7 こしょう 0.05 水 130	焼きのり[兵庫県産] 1袋 じゃがいも【西谷産】 40 うす揚げ 5 にんじん 10 たまねぎ 30 たまねぎ【西谷産】 10 ねぎ 14 みそ 2 けずり節 3 水 150 おから(乾燥) 5 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 ねぎ 1 干しいたけ 0.4 いづくちしょうゆ 2 砂糖 1 絹実油 0.5 だし汁 35 ピーマン 20 しらすばし 3 ごま油 0.3 こいくちしょうゆ 1 酒 0.5 本みりん 0.5	はるさめ 10 もずく 10 にんじん 10 たまねぎ 20 キムチ 20 干しいたけ 20 たまねぎ 10 しょうが 1 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 0.5 塩 0.2 ごしょう 0.03 でんぶん 1 スープベース(丸鶏) 10 水 130	卵◆ 45 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 0.5 ホールコーン(水煮) 20 モロヘイヤ 4 たまねぎ 5 うすくちしょうゆ 0.1 塩 0.03 ごしょう 1 でんぶん 10 スープベース(丸鶏) 10 水 130	焼きのり[兵庫県産] 1袋 そうめん 10 うす揚げ 10 にんじん 10 干しいたけ 0.4 たまねぎ 35 オクラ 5 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 160	いか◆ 20 酒 0.5 ワタンの皮 10 にんじん 10 キムチ 10 もやし 10 干しいたけ 0.3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 ごしょう 0.03 でんぶん 1 けずり節 1 水 150	精白米 90 水 105 とうもろこし 45 塩 0.7 酒 0.5 豆腐 40 わかめ(塩蔵) 4 えのきたけ 15 とうがん 25 ゆば 3 みつば 2 八丁みそ 2 みそ 6 赤みそ 6 けずり節 2 水 150
エネルギー /蛋白質	680kcal / 25.0g	682kcal / 24.5g	777kcal / 29.7g	667kcal / 25.3g	744kcal / 27.4g	697kcal / 25.6g	665kcal / 26.3g

選挙のお知らせ

大切な未来を決める 7月18日(日) 投票日

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	米飯 牛乳 豚じゃが煮 ひじきとさばのサラダ	コッペパン 牛乳 ◇えびとレタスのスープ ピザベースト 枝豆	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 なすと豚肉の味噌煮 切り干し大根のしそドレッシング和え	小型アップルパン 牛乳 ◇冷麺 きびごのから揚げ	米飯 牛乳 夏野菜のカレー きりかめの和風サラダ	米飯 牛乳 キャベツの味噌汁 ◇高野豆腐の卵とじ ひじきのふりかけ
材料名および使用量(g)	豚肉 30 酒 1 糸こんにゃく 40 じゃがいも 100 たまねぎ 50 にんじん 25 絹実油 1 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 3 本みりん 1 水 60 ひじき(乾燥) 1.5 うすくちしょうゆ 0.5 キャベツ 20 きゅうり 15 塩 0.1 さば(オイル漬け) 15 酢 0.5 りんご酢 1 砂糖 0.5 絹実油 1 レモン 1	えび◆ 25 豆 20 レタス 20 たまねぎ 40 にんじん 10 みつば 5 うすくちしょうゆ 0.5 塩 0.2 ごしょう 0.03 けずり節 2 水 130 ペーゴン 15 調理ワイン 0.5 しめじ 10 たまねぎ 30 ピーマン 4 絹実油 0.5 にんにく 2 オリーブオイル 2 トマト 25 トマトピューレ 10 ケチャップ 5 塩 0.1 ごしょう 0.01 オレガノ 0.03 えだまめ 25 塩 0.5	卵◆ 35 豆腐 45 たまねぎ 20 にんじん 10 みつば 2 うすくちしょうゆ 0.5 塩 0.5 でんぶん 1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 140 なす 50 豚肉 15 塩 0.5 絹実油 0.5 ヨーグルト 10 にんにく 4 ピーマン 4 しょうが 0.5 みそ 3 砂糖 3 ごま油 1.5 本みりん 1.5 こいくちしょうゆ 0.5 切り干し大根 5 キャベツ 1 塩 0.1 練りしそ 1.5 酢 2 砂糖 0.3	小型パン 1個 ドライフルーツりんご 18 中華めん(冷麺) 75 絹実油 0.5 きゅうり 30 にんじん 20 もやし 30 鶏肉(親鶏) 15 酒 0.5 ごいくちしょうゆ 0.5 絹実油 0.5 小麦粉 30 バター 5 絹実油 0.5 卵◆ 30 牛乳 0.5 チーズ 0.1 ヨーグルト 0.5 ケチャップ 2 ウスターソース 4 こいくちしょうゆ 4 とんかつソース 2 ガラマサラ 1.5 パプリカ 1.5 塩 7 ごしょう 35 スープベース(丸鶏) 1 水 1 塩 0.1 ごしょう 0.03 キャベツ 4 きゅうり 4 かつお節 1.5 砂糖 0.7 酢 2 絹実油 2 こしょう 0.01	鶏肉ミンチ 30 調理ワイン 0.4 たまねぎ 40 じゃがいも 30 なす 15 トマト 20 ズッキーニ 15 にんにく 0.5 絹実油 1 小麦粉 6 バター 5 絹実油 0.5 牛乳 1.5 チーズ 20 ヨーグルト 2 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 1 ガラマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.3 ごしょう 0.03 スープベース(丸鶏) 15 水 75	キャベツ 25 たまねぎ 20 うす揚げ 5 にんじん 10 もやし 10 にら 2 みそ 14 けずり節 3 水 150 高野豆腐 10 卵◆ 15 たまねぎ 10 砂糖 2 うすくちしょうゆ 0.5 本みりん 0.5 酒 0.5 だし汁 30 ひじき(乾燥) 1.5 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 2 本みりん 1 かつお節 1 ごま油 1
エネルギー /蛋白質	781kcal / 25.2g	640kcal / 24.1g	714kcal / 25.0g	869kcal / 30.4g	741kcal / 26.1g	685kcal / 25.3g


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。兵庫県のおい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)

「手巻き用焼きのり」で使用



※通常給食で使用しているものとは異なる規格(4枚5枚入り)で提供します。

焼きのり(兵庫県産焼きのり)

「焼きのり」で使用

※通常給食で使用しているものとは異なる規格(8枚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。

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。兵庫県のおいしい特産品を味わってくださいね。

カミカミ献立

そしゃく力を高めるものを紹介。

郷土料理

ひょうご 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

地産地消 兵庫県産の食材を特に多く使用する場合は紹介。

○…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719kcal たんぱく質26.1g