

2021年(令和3年)7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・木	2日・金	5日・月	6日・火	7日・水	8日・木	9日・金	
献立名	米飯 牛乳 焼き海苔 じゃがいもの味噌汁 卵の花いち じゃこピーマン	コッパパン 牛乳 にんじんのポタージュ ◇たこのガーリックソテー シークワーサーかん	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	米飯 牛乳 手巻き焼き海苔 そうめん汁 穴子旨辛煮 きりざい	米飯 牛乳 手巻き焼き海苔 ◇地産地消 すいか	コッパパン 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	とうもろこしごはん 牛乳 赤だし ◇ゴヤチャンプル ◇地産地消	コッパパン 牛乳 いかにワタンのスープ チリコンカン ピーチ豆腐プリン
材料名および使用量(g)	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 △ もやし 10 △ たまねぎ【西谷産】 30 △ ねぎ 2 △ みそ 14 △ 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 2 □ 干しいたけ 0.4 △ ごいくちしょうゆ 0.4 △ 砂糖 10 △ 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 △	鶏肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 △ いんげんまめ(乾燥) 13 △ にんじん 25 △ じゃがいも 45 △ たまねぎ 40 △ 干しいたけ 0.4 △ 納実油 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 □	はるさめ 10 □ もずく 10 □ にんじん 20 △ たまねぎ 20 △ じゃがいも 20 △ 干しいたけ 0.4 △ たまねぎ 10 △ しょうが 1 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 5 △ 塩 0.2 △ こしょう 0.03 △ けずり節 2 □ 水 160 □	焼きのり【兵庫県産】 1袋 ○ 卵◆ 45 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 30 △ 干しいたけ 0.5 △ ホールコン(水煮) 20 △ モロヘイヤ 4 △ うすくちしょうゆ 5 △ 塩 0.1 △ こしょう 0.03 △ でんぷん 1 □ スープベース(丸鶏) 10 △ 水 130 □	卵◆ 45 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 30 △ 干しいたけ 0.5 △ ホールコン(水煮) 20 △ モロヘイヤ 4 △ うすくちしょうゆ 5 △ 塩 0.1 △ こしょう 0.03 △ でんぷん 1 □ スープベース(丸鶏) 10 △ 水 130 □	卵◆ 45 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 30 △ 干しいたけ 0.5 △ ホールコン(水煮) 20 △ モロヘイヤ 4 △ うすくちしょうゆ 5 △ 塩 0.1 △ こしょう 0.03 △ でんぷん 1 □ スープベース(丸鶏) 10 △ 水 130 □	精白米 90 □ 水 105 □ とうもろこし 45 □ 塩 0.7 △ 酒 0.5 △ 豆腐(塩蔵) 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 □ ハ丁みそ 2 □ みそ 6 □ 赤みそ 6 □ けずり節 2 □ 水 150 □	いかに◇ 20 ○ 酒 0.5 △ ワタンの皮 10 □ にんじん 13 □ キャベツ 30 △ 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 △ こしょう 0.03 △ でんぷん 1 □ けずり節 2 □ 水 150 □ 豚肉ミンチ 10 ○ 調理ワイン 0.5 △ きんときまめ(乾燥) 13 △ たまねぎ 10 △ にんじん 10 △ トマト 10 △ にんにく 0.5 △ もやし 0.5 △ ケチャップ 4 △ ウスターソース 1 □ 砂糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 1 □ 塩 0.1 △ こしょう 0.03 △ オレガノ 0.1 △ チリパウダー 0.3 △ 水 5 □ 黄桃(シロップ漬け) 30 △ ワイン(白) 1 □ 豆乳 40 ○ アガー 1.2 △ 砂糖 3 □ 水 20 □
エネルギー/蛋白質	682kcal / 24.5g	680kcal / 25.0g	777kcal / 29.7g	744kcal / 27.4g	667kcal / 25.3g	665kcal / 26.3g	697kcal / 25.6g	

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	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 なすと豚肉の味噌煮 切り干し大根のしどレッシング和え	コッパパン 牛乳 ◇えびとレタスのスープ ピザペースト 枝豆	米飯 牛乳 夏野菜のカレー きりざいの和風サラダ	小型アップルパン 牛乳 ◇冷麺 きびなごのから揚げ	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 □ 水 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 △ ピーマン 2 □ さば(オイル漬け) 15 ○ 酢 0.5 △ りんご酢 1 □ 砂糖 1 □ 絹実油 1 □ レモン 1 □	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 5 △ 塩 0.5 △ でんぷん 1 □ だし昆布 0.5 △ けずり節 2 □ 水 140 □ なす 50 △ 豚肉 15 ○ 酒 0.5 △ 絹実油 0.5 □ キャベツ 10 △ にんじん 10 △ ピーマン 4 △ しょうが 0.5 △ みそ 3 □ 砂糖 2 □ 本みりん 0.5 △ こいくちしょうゆ 0.5 △ 切り干し大根 5 △ キャベツ 15 △ 練りしそ 0.1 △ 酢 1.5 △ 砂糖 0.3 □	えび◆ 25 ○ 酒 40 △ レタス 20 △ たまねぎ 10 △ じゃがいも 40 △ なす 10 △ トマト 2 △ スツキニ 0.5 △ にんにく 0.03 △ 絹実油 2 □ 小麦粉 130 △ バター 6 □ 卵 5 □ 絹実油 0.5 △ カレー粉 15 ○ 牛乳 10 △ 粉チーズ 40 △ ヨーグルト 2 ○ ケチャップ 0.5 △ ウスターソース 2 □ こいくちしょうゆ 2 □ とんかつソース 1 □ ガラムマサラ 0.1 △ パプリカ 0.01 △ 塩 0.3 △ こしょう 0.03 △ スープベース(丸鶏) 15 △ 水 75 □ えだまめ 25 △ 塩 0.5 △	鶏肉ミンチ 30 ○ 調理ワイン 0.5 △ たまねぎ 40 △ じゃがいも 10 △ なす 15 △ トマト 20 △ スツキニ 15 △ にんにく 0.5 △ 鶏肉(親鶏) 1 □ 酒 6 □ こいくちしょうゆ 5 □ 絹実油 0.5 △ 卵◆ 15 ○ 牛乳 20 △ 酒 2 ○ 絹実油 0.5 △ 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 0.3 △ こしょう 0.03 △ スープベース(丸鶏) 15 △ 水 75 □ きびなご 35 ○ 酒 18 △ 塩 0.1 △ こしょう 0.03 △ でんぷん 4 □ コーン油 4 □	小型アップルパン 1個 □ ドライフルーツりんご 18 △ 中華めん(冷凍) 75 □ 絹実油 0.5 △ きゅうり 30 △ にんじん 20 △ もやし 30 △ 卵 15 ○ 酒 0.5 △ こいくちしょうゆ 0.5 △ 絹実油 0.5 △ 卵◆ 30 ○ 牛乳 30 △ 酒 0.5 △ 塩 0.1 △ 本みりん 0.5 △ 酒 2 □ だし汁 4 □ 砂糖 3 □ 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 1 □	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 2.5 △ 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 1 □
エネルギー/蛋白質	781kcal / 25.2g	714kcal / 25.0g	640kcal / 24.1g	741kcal / 26.1g	869kcal / 30.4g	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)

「手巻き焼きのり」で使用

「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(4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。

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。

ガミガミ献立

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719kcal たんぱく質26.1g