

2021年(令和3年)9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・水	2日・木	3日・金	6日・月	7日・火	8日・水	9日・木	10日・金	13日・月	14日・火
献立名	米飯 牛乳 ◇おずろの卵のスープ 五目豆	コッペパン 牛乳 春雨とトマトのスープ 春のウスターソース揚げ いちくちヨーグルト	米飯 牛乳 ◇ふの卵とじ さばと野菜のごまドレッシング和え かばちの煮付け	米飯 牛乳 ビーフカレー ごまじゃこサラダ	コッペパン 牛乳 野菜スープ じゃがバター なし	さつまいもと小豆のご飯 牛乳 すまし汁 いわしの松煎煮 枝豆	小型パン 牛乳 ◇さつまいもと小豆と ごまじゃこ大豆と ちりめん揚げ煮 フレッシュサラダ	米飯 牛乳 なすの味噌汁 ◇冬瓜とえびの菊あんかけ 麩のふりかけ	米飯 牛乳 ◇えびとわかめのスープ 口 waters 大豆もやし炒めナムル	小型パン 牛乳 やきそば わかめ和え
材料名および使用量(g)	おずろ 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 0.2 こしょう 0.03 ごま油 0.5 でんぶん 1 けずり節 2.5 水 150	はるさめ 8 豚肉 15 酒 0.5 たまねぎ 2.5 トマト 30 干しいたけ 0.4 パセリ 0.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.03 けずり節 2 水 160	うす揚げ 7 卵 60 たまねぎ 5 たまねぎ 55 にんじん 10 にんにく 0.3 しょうが 0.7 小麦粉 1 こいちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 3 塩 0.3 本みりん 1 水 1.5	牛肉(兵庫県産和牛肉) 50 調味ワイン 70 じゃがいも 50 たまねぎ 20 にんじん 0.5 しょうが 0.5 小麦粉 6 塩 5 ごま油 2 縮み油 2 カレー粉 1.5 牛乳 20 粉チーズ 2 ヨーグルト 2 ケチャップ 5 ウスターソース 1.5 キャベツ 35 にんじん 10 ごま油 0.5 ガラムマサラ 0.1 パプリカ 0.1 塩 0.5 こしょう 0.05 スープベース(丸鶏) 15 水 60	鶏肉 25 酒 0.5 ホールコーン(水煮) 10 キャベツ 20 たまねぎ 15 にんじん 15 パセリ 0.5 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 130	精白米 90 さつまいも 25 小豆 3 塩 0.5 うすくちしょうゆ 2 酒 115 豆腐(塩蔵) 40 わかめ(塩蔵) 4 にんにく 10 たまねぎ 10 塩 0.1 酒 0.03 みそ 5 かまぼこ 3 おまぼ 0.5 すくちしょうゆ 10 本みりん 2 ごま油 1.5 水 150	中華めん(冷凍) 50 ホールコーン(水煮) 15 豚肉 15 たまねぎ 0.5 にんにく 0.2 しょうが 2 もやし 15 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 4 塩 2 こしょう 0.03 豆腐 3 でんぶん 30 ボークパイイオン 10 けずり節 2 水 110	なす 20 たまねぎ 20 うす揚げ 5 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 10 えのきたけ 4 ねぎ 2 みそ 14 けずり節 2 水 150	えび◇ 20 豚肉 0.5 わかめ(塩蔵) 30 たまねぎ 15 にんじん 15 えのきたけ 3 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 0.2 塩 5 こしょう 0.03 しょうが 0.7 あおりのり 1 きく 1 すくちしょうゆ 2.5 にんにく 0.5 ごま油 0.5 だし汁 10	焼きそばめん(冷凍) 80 豚肉 30 酒 0.5 干しいたけ 0.8 キャベツ 15 にんじん 50 にんじん 15 たまねぎ 30 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 3 縮み油 2 ウスターソース 7 とんかつソース 9 塩 0.5 こしょう 0.01 鶏肉 45 あおりのり 0.2 かつお節 0.5 ツナ(オイル漬け) 20 ごま油 0.5 塩 0.5 縮み油 1.5 小麦粉(乾燥) 0.5 酢 2 砂糖 0.7 うすくちしょうゆ 1.2 レモン 1
エネルギー 蛋白質	707kcal / 25.0g	826kcal / 27.9g	790kcal / 28.7g	869kcal / 29.6g	669kcal / 22.6g	678kcal / 28.4g	786kcal / 25.8g	660kcal / 29.0g	658kcal / 31.4g	758kcal / 26.2g

物資配合表
令和3年度(2021年度)
9月改訂版配布の
お知らせ

下記物資を物資配合表に追記しましたのでおしらせいたします。
 物資配合表の最新版は、宝塚市のホームページからダウンロードもしくは、学校までお申し出ください。
 (なお、中学校の9月分献立での下記物資の使用はありません)

新規食材
むらさきいも粉末
 [原材料]
 ムラサキ芋
 ※特定アレルゲン:なし

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少し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。

牛肉(兵庫県産和牛肉)

「ビーフカレー」、
 「焼き肉」で使用

※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。

**学校給食課からの
おしらせ**

1学期に警報により給食を中止した日の学校給食費は、廃棄した食材相当額を差し引いた残りの金額相当分を2学期以降の献立で還元措置します。

日・曜	15日・水	16日・木	17日・金	21日・火	22日・水	24日・金	27日・月	28日・火	29日・水	30日・木
献立名	しめじご飯 牛乳 ◇うずろの卵スープ きびなごのカレー揚げ	コッペパン 牛乳 かばちのポタージュ ビーンズサラダ カスタードクリーム(除去食対応不可)	米飯 牛乳 味噌汁 なめこの味噌汁 まくらの香味焼き おかかえ	小型パン 牛乳 ◇コーン卵スープ 焼きビーフン 白玉粟小豆	米飯 牛乳 味噌汁 赤だし いもたき きゅうりの漬物	米飯 牛乳 味噌煮 さわかめの和風サラダ	米飯 牛乳 ◇えびと野菜のスープ 焼き肉 ブルー	きなこ揚げパン 牛乳 ◇卵スープ ガーリックポテ	玄米入りごはん 牛乳 里芋と油揚げの味噌汁 おからの煮付け 青菜のおひたし	コッペパン 牛乳 チキンのトマトシチュー ひきサラダ
材料名および使用量(g)	精白米 90 水 100 しめじ 12 えのきたけ 12 うす揚げ 4 うすくちしょうゆ 5 塩 0.6 本みりん 2 酒 0.5 だし昆布 0.5	鶏肉 10 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 8 かばち 30 にんじん 10 たまねぎ 40 縮み油 1 パセリ 0.5 米粉 5 豆腐 30 スープベース(丸鶏) 7 塩 0.7 こしょう 0.05 水 120	味付けのり(兵庫県産) 1袋 なめこ 12 豆腐 40 ホールコーン(水煮) 30 うす揚げ 5 にんじん 10 ねぎ 5 みそ 14 いりこ 3 酒 0.1 水 150	卵 40 にんじん 15 たまねぎ 30 干しいたけ 0.5 ホールコーン(水煮) 20 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 1 スープベース(丸鶏) 10 水 130	鶏肉 1 厚揚げ 40 竹輪(煮込み用) 10 にんじん 70 たまねぎ 25 ふ 30 みつば 3 さんどまめ 2 みそ 6 赤みそ 6 けずり節 3 水 150	鶏肉 30 酒 1 厚揚げ 40 竹輪(煮込み用) 10 にんじん 25 たまねぎ 30 ふ 1.5 みつば 3 さんどまめ 2 みそ 6 赤みそ 6 けずり節 3 水 150	えび◇ 20 酒 0.5 キャベツ 25 たまねぎ 40 にんじん 15 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 130	コッペパン 1個 牛乳 10 きな粉 5.5 砂糖 4 塩 0.01	鶏肉 90 白米 15 もち玄米 131 水 60 たまねぎ 60 にんじん 15 トマト 1 縮み油 1 小麦粉 6 バター 4 縮み油 2 トマトピューレ 8 ケチャップ 8 スープベース 8 ウスターソース 8 とんかつソース 5 粉チーズ 2 デミグラスソース 8 塩 0.5 こしょう 0.5 水 80	鶏肉 25 調理ワイン 0.5 じゃがいも 60 たまねぎ 15 にんじん 15 トマト 15 縮み油 1 小麦粉 6 バター 4 縮み油 2 トマトピューレ 8 ケチャップ 8 ウスターソース 8 とんかつソース 5 粉チーズ 2 デミグラスソース 8 塩 0.5 こしょう 0.5 水 80
エネルギー 蛋白質	684kcal / 26.1g	709kcal / 24.0g	700kcal / 32.5g	768kcal / 26.3g	674kcal / 25.2g	762kcal / 28.4g	933kcal / 31.0g	805kcal / 26.4g	663kcal / 22.7g	742kcal / 24.4g

○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742kcal たんぱく質27.1g