

2022年(令和4年)10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 | 3日・月 | 4日・火 | 5日・水 | 6日・木 | 7日・金 | 11日・火 | 12日・水 | 13日・木 | 14日・金 | 17日・月 |
|---------------|--|--|---|---|---|--|--|--|--|---|
| 献立名 | 米飯 牛乳 煮干し胡麻 ドレッシング和え | コッペパン 牛乳 鮭とチンゲンサイのシチュー ピーズサラダ | 米飯 牛乳 もずく卵のスープ ピロシニ キムチ入りナムル | 丸型パン 牛乳 野菜スープ のちのフライ トマト入りマリネソース | さつまいもごはん 牛乳 卵の赤だし ぶりの花の煮つけ | 小型パン 牛乳 ツナと和風スパゲティ チリコンカーン みかん | 米飯 牛乳 ポークカレー こまじゃこサラダ | コッペパン 牛乳 さつまいものポターージュ 小松菜のガーリックソテー 柿 | 米飯 牛乳 なめこ汁 いかにと里芋の煮物 けずり節と赤しそのふりかけ | 炊き込み炒飯 牛乳 炒り卵と除去食対応不可 わかめと春雨のスープ 小松菜と厚揚げの炒め物 |
| 材料名および使用量(g) | 鶏肉 30 酒 1 厚揚げ 40 竹輪(煮込み用) 10 さといも 50 こんにやく 30 にんじん 20 にんじん 8 ごぼう 20 れんこん 15 しょうが 1 縮み油 1 砂糖 4 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 でんぶん 1 けずり節 2 すりごま 60 | さけ 30 調理ワイン 0.5 チンゲンサイ 15 じゃがいも 40 たまねぎ 50 にんじん 10 たまねぎ 20 うすくちしょうゆ 8 こしょう 1 粉チーズ 2 生クリーム 3 バター 3 牛乳 40 塩 0.7 こしょう 0.04 水 100 | もずく 12 卵 40 たまねぎ 30 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 15 しょうが 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 1 けずり節 2.5 水 150 | 豚肉 20 酒 0.5 ホールコーン(水煮) 10 キャベツ 30 たまねぎ 40 にんじん 15 ほうれんそう 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 1 水 130 | 精白米 90 さつまいも 30 塩 0.4 うすくちしょうゆ 2 酒 4 だし昆布 0.3 しょうが 115 チンゲンサイ 10 縮み油 1 こいくちしょうゆ 4 にんじん 1 だいこん 30 わかめ(塩蔵) 4 えのきたけ 15 オリーブオイル 3 ゆで汁 10 | スパゲティ 40 ツナ(オイル漬け) 15 にんじん 15 たまねぎ 20 じゃがいも 20 たまねぎ 5 しょうが 5 チンゲンサイ 10 縮み油 1 こいくちしょうゆ 1 本みりん 1 調理ワイン 0.5 塩 0.1 こしょう 0.03 オリーブオイル 1 ゆで汁 10 | 豚肉 40 調理ワイン 15 じゃがいも 50 たまねぎ 70 にんじん 20 たまねぎ 40 しょうが 0.5 しょうが 0.5 縮み油 1 パセリ 1 米粉 6 豆乳 30 スープベース(丸鶏) 7 塩 0.8 こしょう 0.04 水 110 | 鶏肉 15 いんげんまめ(乾燥) 10 さつまいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 縮み油 1 パセリ 0.5 米粉 5 豆乳 30 塩 0.8 こしょう 0.04 水 110 | なめこ 12 豆腐 5 うす揚げ 50 だしこん 30 にんじん 10 しょうが 14 みそ 3 けずり節 150 いか◇ 20 酒 0.5 さといも 40 にんじん 10 さんどまめ 4 縮み油 1 砂糖 2 ごま油 0.5 だし汁 20 | 精白米 90 水 104 チキンブイオン 15 佃煮 14 わかめ 7 にんじん 7 しろねぎ 0.4 しょうが 0.7 酒 6.6 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.4 ごしょう 0.02 卵◇ 30 ごま油 0.5 塩 0.2 ごま油 0.5 はるさめ 10 さんどまめ 7 縮み油 1 にんじん 10 ごま油 0.2 ごしょう 0.2 たまねぎ 20 はくさい 0.5 干しいたけ 0.4 もやし 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 酒 0.5 こしょう 0.2 ごしょう 0.2 本みりん 1 だし汁 2.5 しそ粉末 150 ごまつな 25 たまねぎ 20 鶏肉 0.5 酒 0.5 しょうが 10 厚揚げ 25 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 2 でんぶん 1 縮み油 0.1 |
| エネルギー /蛋白質 | 725kcal / 28.8g | 704kcal / 27.8g | 703kcal / 27.2g | 700kcal / 29.4g | 657kcal / 28.4g | 756kcal / 27.2g | 781kcal / 28.7g | 667kcal / 24.3g | 656kcal / 26.0g | 652kcal / 26.9g |

地産地消 地産地消給食

兵庫県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。

味付けのり
(兵庫県産味付けのり)

「味付け海苔」で使用

原材料:
乾燥海苔、砂糖、蛋白加水分解物、みりん、食塩、昆布、かつお削り節

※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しております。

| 日・曜 | 18日・火 | 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 | コッペパン 牛乳 きのこチンゲンサイのスープ ジャーマンポテト りんごジャム | 米飯 牛乳 味付け海苔 ◇八宝菜 きびなごのから揚げ | コッペパン 牛乳 いかに春雨のスープ ドライカレー 大学いも | 米飯 牛乳 のっぺい汁 豚肉の四角風味炒め 大豆の鉄火みそ | 米飯 牛乳 麻婆豆腐 茎わかめの和風サラダ | コッペパン 牛乳 ◇えびとわかめのスープ ほうれんそうのソテー いもぜんざい | 米飯 牛乳 きのこの菜とじ 五豆汁 キャベツのごま和え | コッペパン 牛乳 マカロニ ビスケットとんこのごまサラダ スイートトランプキン | 米飯(小盛) 牛乳 ほうとう 鮭と大豆の香りねえ 黒枝豆 | 米飯 牛乳 はくち いわしの松前煮 青菜の煮びん |
| 材料名および使用量(g) | 鶏肉 20 酒 10 しめじ 10 えのきたけ 15 にんじん 15 チンゲンサイ 20 はくさい 25 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 150 | 味付けのり(兵庫県産) 1袋 豚肉 25 いかに 10 キャベツ 10 うす揚げ 20 はくさい 80 もやし 10 たまねぎ 60 にんじん 20 チンゲンサイ 10 干しいたけ 0.8 けずり節 0.6 水 140 | いか◇ 20 酒 0.5 はるさめ 10 にんじん 10 キャベツ 35 たまねぎ 15 干しいたけ 3 ごまつな 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.4 こしょう 0.2 みそ 0.03 でんぶん 1 けずり節 2 水 140 | さといも 30 にんじん 15 だいこん 40 うす揚げ 5 こんにやく 10 竹輪(煮込み用) 3 ねぎ 3 しょうが 1.5 塩 1 こいくちしょうゆ 3 みそ 7 本みりん 0.5 縮み油 1 だし汁 45 | 合いびきミンチ 30 豆腐 1 たまねぎ 45 にんじん 20 干しいたけ 0.8 ねぎ 3 しょうが 1.5 塩 1 こいくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 縮み油 1 ごまつな 1.5 ドライパンジャン 0.5 水 10 | えび◇ 20 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 6 にんじん 15 たまねぎ 20 キャベツ 25 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 5 こしょう 0.03 けずり節 2 水 150 | うす揚げ 7 卵◇ 70 かまぼこ 10 たまねぎ 70 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベツ 3 でんぶん 0.8 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 本みりん 1 けずり節 2 水 80 | マカロニ 8 いんげんまめ(乾燥) 8 縮み油 26 調理ワイン 0.5 たまねぎ 30 じゃがいも 30 まいたけ 10 キャベツ 20 パセリ 0.5 トマト(水煮) 7 トマトピューレ 10 ケチャップ 10 どんかつソース 0.5 スープベース 12 オリーブオイル 2 | ほうとう(冷凍) 40 かまぼこ 20 だいこん 25 にんじん 15 じゃがいも 15 たまねぎ 20 干しいたけ 10 みそ 5 うすくちしょうゆ 12 けずり節 0.5 水 0.1 塩 110 | そうめんばち 10 かまぼこ 7 おす揚げ 5 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 20 干しいたけ 0.4 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 けずり節 2 本みりん 1 酒 150 |
| エネルギー /蛋白質 | 692kcal / 22.3g | 727kcal / 34.5g | 810kcal / 29.4g | 737kcal / 27.3g | 742kcal / 28.9g | 651kcal / 25.8g | 736kcal / 32.2g | 704kcal / 24.3g | 782kcal / 29.5g | 691kcal / 28.0g |

物資配合表
令和4年度(2022年度)
10月改訂版発布のお知らせ

下記物資の規格変更がありましたので、物資配合表を変更しました。

物資配合表の最新版は、塚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10月分献立での下記物資の使用はありません)

ふ

【原材料】
小麦粉、小麦たんぱく、酸化防止剤(ビタミンE)
※特定アレルゲン:小麦