

2022年(令和4年)10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	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 味噌煮 のじき胡麻 ドレッシング和え	米飯 牛乳 心もずく卵のスープ ピンスパイク キムチ入りナムル	コッペパン 牛乳 鮭とチンゲンサイのシチュー ピンスパイク キムチ入りナムル	さつまいもごはん 牛乳 ぶりの赤だし 卵の花の煮つけ	丸型パン 牛乳 野菜スープ なちのフライ トマト入りマリネソース	米飯 牛乳 カレー ごまじゃこサラダ	小型パン 牛乳 ツナの和風スパゲティ チリパウダー みかん	米飯 牛乳 なめこ汁 いしかと里芋の煮物 けずり節と赤しそふりかけ	コッペパン 牛乳 さつまいもポタージュ 小松菜のガーリックポテト 柿	焼き込み炒飯 牛乳 炒り卵-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	鶏肉 30 厚揚げ 1 竹輪(煮込み用) 40 さといも 10 こんにやく 30 にんじん 25 ごぼう 20 れんこん 15 しょうが 1 鶏油 1 砂糖 4 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 1 本みりん 2 でんぶん 2 けずり節 2 すりごま 60	もずく 12 卵 40 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 でんぶん 1 けずり節 2.5 水 150 牛肉 30 酒 0.5 にんにく 0.1 しょうが 0.3 砂糖 2 こしょう 0.05 コチウジャン 1 ごま油 2 切り干し大根 5 大豆もやし 40 ほうれんそう 20 うすくちしょうゆ 0.5 塩 2 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 すりごま 2	さけ 30 調理ワイン 0.5 チンゲンサイ 15 じゃがいも 15 たまねぎ 50 にんじん 20 水 8 鶏油 1 粉チーズ 2 生クリーム 5 小麦粉 3 バター 3 牛乳 40 塩 0.7 にんにく 0.04 水 100 牛乳 40 わかめ(塩蔵) 4 えのきたけ 15 たまねぎ 2 赤みそ 6 みそ 6 けずり節 2 水 150 パン粉 10 コーン油 8 おから(乾燥) 5 鶏肉 15 ほうれんそう 15 にんじん 10 干しいたけ 0.4 ねぎ 2 こいくちしょうゆ 3 砂糖 2 鶏油 1 しょうが 0.5 だれん 30 白菜キムチ 10 うすくちしょうゆ 1 鶏油 0.5	精白米 30 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 水 115 ぶり 40 酒 1 にんじん 10 だれん 30 わかめ(塩蔵) 4 えのきたけ 15 たまねぎ 2 赤みそ 6 みそ 6 けずり節 2 水 150 おから(乾燥) 5 鶏肉 15 ほうれんそう 15 にんじん 10 干しいたけ 0.4 ねぎ 2 こいくちしょうゆ 3 砂糖 2 鶏油 1 しょうが 0.5 だれん 30 白菜キムチ 10 うすくちしょうゆ 1 鶏油 0.5	豚肉 20 酒 0.5 ホールコーン(水煮) 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 にんじん 15 にんにく 0.5 しょうが 10 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 たら 1 調理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 小麦粉 8 おろし 8 水 5 パン粉 10 コーン油 8 たまねぎ 15 ホルトトマト(冷凍) 10 酢 2.5 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 2	豚肉 40 酒 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 70 にんじん 20 にんにく 0.5 しょうが 10 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 130 たら 1 調理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 小麦粉 8 おろし 8 水 5 パン粉 10 コーン油 8 たまねぎ 15 ホルトトマト(冷凍) 10 酢 2.5 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 2	豚肉 40 酒 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 70 にんじん 20 にんにく 0.5 しょうが 10 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 130 たら 1 調理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 小麦粉 8 おろし 8 水 5 パン粉 10 コーン油 8 たまねぎ 15 ホルトトマト(冷凍) 10 酢 2.5 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 2	スパゲティ 40 ツナ(オイル漬け) 15 にんじん 15 たまねぎ 40 にんじん 10 しょうが 5 みそ 14 けずり節 3 水 150 いしか◇ 20 酒 0.5 さといも 40 にんじん 10 さんどまめ 1 ゆで汁 10 豚肉 15 調理ワイン 10 きんときまめ(乾燥) 10 たまねぎ 30 にんにく 10 けずり節 3 酒 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 0.5 ウスターソース 1 砂糖 0.7 塩 1.5 にんにく 0.1 こしょう 0.03 オメガ3 0.03 チリパウダー 0.3 水 5 みかん 1	なめこ 12 豆腐 50 うす揚げ 5 だしこん 30 にんじん 10 たまねぎ 3 みそ 14 けずり節 3 水 150 いしか◇ 20 酒 0.5 さといも 40 にんじん 10 さんどまめ 1 ゆで汁 10 豚肉 15 調理ワイン 10 きんときまめ(乾燥) 10 たまねぎ 30 にんにく 10 けずり節 3 酒 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 0.5 ウスターソース 1 砂糖 0.7 塩 1.5 にんにく 0.1 こしょう 0.03 オメガ3 0.03 チリパウダー 0.3 水 5 みかん 1	鶏肉 15 いんげんまめ(乾燥) 0.5 さつまいも 10 さつまいも 40 にんじん 15 たまねぎ 15 しょうが 0.4 酒 0.6 米粉 5 豆腐 30 塩 0.4 卵◇ 0.2 はるさめ(塩蔵) 7 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.4 もやし 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2.5 砂糖 150 かき(柿) 1/4個 ごまつな 25 たまねぎ 25 鶏肉 0.5 しょうが 10 厚揚げ 25 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 2 鶏油 1 でんぶん 0.5	精白米 90 キムチパイオン 104 焼き豚 14 にんじん 7 しろねぎ 4 しょうが 0.4 酒 6.6 こいくちしょうゆ 0.7 塩 0.4 こしょう 0.02 卵◇ 30 塩 0.2 ごま油 0.5 はるさめ(塩蔵) 7 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.4 もやし 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2.5 砂糖 150 ごまつな 25 たまねぎ 25 鶏肉 0.5 しょうが 10 厚揚げ 25 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 2 鶏油 1 でんぶん 0.5
エネルギー	725kcal / 28.8g	703kcal / 27.2g	704kcal / 27.8g	657kcal / 28.4g	700kcal / 29.4g	781kcal / 28.7g	756kcal / 27.2g	656kcal / 26.0g	667kcal / 24.3g	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するものです。

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	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 きのことチンゲンサイのスープ ジャマンポテト りんごジャム	米飯 牛乳 豚肉の四川風味炒め 大豆の鉄火みそ	コッペパン 牛乳 いしかと春雨のスープ ドライカレー 大学いも	米飯 牛乳 麻婆豆腐 茎わかめの和風サラダ	米飯 牛乳 お水の薬とじ 五目豆 キャベツのごま和え	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(小盛) 牛乳 ほうとう 鰯と大豆の香りねえ 黒枝豆	コッペパン 牛乳 ミネストローネ ひじきとれんこんのごまサラダ スイートパンプキン	米飯 牛乳 ばち汁 いわしの松前煮 青菜の煮びたし
材料名	鶏肉 20 酒 0.5 だしめじ 10 えのきたけ 15 いしか◇ 10 うずら卵◇ 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 しょうが 0.6 鶏油 1 砂糖 2 ごま油 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 きびなご 40 酒 1 塩 0.1 こしょう 0.03 でんぶん 4 コーン油 4	鶏肉 20 酒 0.5 だしめじ 10 えのきたけ 15 つきこんにやく 15 チンゲンサイ 20 竹輪(煮込み用) 5 ねぎ 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 じゃがいも 70 たまねぎ 15 ピーマン 10 調理ワイン 0.5 キャベツ 40 にんじん 10 塩 0.3 こしょう 0.05 りんご 50 砂糖 8 水あめ 3 ワイン(白) 1 レモン 2	さといも 30 にんじん 15 だれん 40 うす揚げ 5 にんじん 15 キャベツ 20 たまねぎ 15 干しいたけ 0.3 ごまつな 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.4 でんぶん 2 けずり節 1 水 140 豚肉(ロース) 40 酒 1 にんにく 0.1 鶏油 0.5 キャベツ 40 にんじん 10 塩 0.3 トウバンジャン 0.3 こいくちしょうゆ 3.5 砂糖 0.5	いしか◇ 20 酒 0.5 はるさめ 10 にんじん 10 たまねぎ 35 干しいたけ 15 ねぎ 3 ごまつな 10 しょうが 5 砂糖 5 こいくちしょうゆ 3 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 2 けずり節 1 水 140 豚肉ミンチ 40 調理ワイン 1 塩 1 水 10 茎わかめ(冷凍) 15 キャベツ 35 だいこん 15 塩 0.1 ごまつな 0.7 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 2 酢 2 鶏油 0.1	大豆(乾燥) 8 トウバンジャン 0.6 調理ワイン 1 塩 1 水 10 茎わかめ(冷凍) 15 キャベツ 35 だいこん 15 塩 0.1 ごまつな 0.7 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 2 酢 2 鶏油 0.1	うす揚げ 7 卵◇ 7 かまぼこ 10 たまねぎ 70 たまねぎ 20 ねぎ 3 でんぶん 0.8 砂糖 1 こいくちしょうゆ 4 塩 0.3 本みりん 1 ごま油 1 水 80 豚肉(小盛) 8 調理ワイン 0.5 ホールコーン(水煮) 15 酒 10 竹輪(煮込み用) 10 うすくちしょうゆ 15 酒 0.5 角切り昆布 0.7 鶏肉 0.5 酒 0.7 たまねぎ 0.5 小豆 12 砂糖 7 こいくちしょうゆ 1 水 20	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 3 たまねぎ 25 はくさい 10 みそ 5 みそ 5 塩 12 こしょう 0.03 いりこ 2 水 150 ほうれんそう 50 調理ワイン 15 ホールコーン(水煮) 0.5 酒 1.5 酒 1 でんぶん 7 うすくちしょうゆ 5 れんこん 2 ツナ(オイル漬け) 10 さつまいも 35 小豆 10 砂糖 7 こいくちしょうゆ 3 酢 2.5 水 50	ほうとう(冷凍) 40 かぼちゃ 20 豚肉 25 にんじん 15 たまねぎ 10 キャベツ 20 たまねぎ 10 はくさい 10 みそ 5 みそ 5 塩 12 うすくちしょうゆ 0.5 トマトビュレ 7 トマトピューレ 10 ウスターソース 12 スパークル 0.5 水 110 あじ 45 しょうが 0.8 こいくちしょうゆ 1 水 100 ひじき(乾燥) 1.5 うすくちしょうゆ 0.3 れんこん 25 にんじん 5 ツナ(オイル漬け) 10 酢 2 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 酒 1 だし汁 5	ミネストローネ 8 ひじきとれんこんのごまサラダ 6 スイートパンプキン 20 いわしの松前煮 10 青菜の煮びたし 7 かまぼこ 10 かまぼこ 20 じゃがいも 15 にんじん 30 たまねぎ 20 干しいたけ 0.4 ねぎ 3 ごまつな 4 うすくちしょうゆ 4 けずり節 2 水 150 いわし 1 いんぶ 0.5 こしょう 1 酒 4 うすくちしょうゆ 4 酢 4 砂糖 4 水 15 ごまつな 35 うす揚げ 3 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 酒 1 だれん 1 水 5	
エネルギー	727kcal / 34.5g	692kcal / 22.3g	737kcal / 27.3g	810kcal / 29.4g	742kcal / 28.9g	736kcal / 32.2g	651kcal / 25.8g	782kcal / 29.5g	704kcal / 24.3g	691kcal / 28.0g

**地産地消 地産地消 給食**

物資配合表  
令和4年度(2022年度)  
10月改訂版発刊のお知らせ

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