

2022年(令和4年)11月分 学校給食献立表(小学校)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「学校給食食物資配合表」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・火	2日・水	4日・金	7日・月	8日・火	9日・水	10日・木	11日・金	14日・月	15日・火
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ だいきりドライカレー さつまいもチップス	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる だいきり さばとくわかめのごまあえ	ごはん ぎゅうにゅう かすじる だいきりとこまつなごまいため こうやどうふのふくめに	もちむぎごはん ぎゅうにゅう さつまいもカレー ごまじゃこサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう フォー さばのトマトにこみ ぶどうヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう かんしきあじつけのり かきたまじる キムチいりやさいいため	コッペパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのスープ さけのマリネ	ごはん ぎゅうにゅう みそ入る さわらにのつけ おやどりのおろしに	ごはん ぎゅうにゅう たまごいも さわらにのつけ おやどりのおろしに	コッペパン ぎゅうにゅう きさいのり やさいのスープ くらにくとさといものおまからに みかん
材料名および使用量(g)	鶏肉 15 酒 0.5 しめじ 7 えのきたけ 7 チンゲンサイ 7 にんじん 10 もやし 10 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 けずり節 2 水 120	鶏肉 10 にんじん 10 だいこん 15 さといも 20 ごぼう 10 豆腐 20 つきこんやく 10 納実油 1 うすくちしょうゆ 4 こしょう 2 けずり節 2 水 90	さけ 5 鶏肉 70 酒 94 にんじん 10 だいこん 20 ごぼう 10 うす揚げ 25 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 10 ねぎ 2 酒かす 3 みそ 8 けずり節 2 水 2.5	もちむぎ 5 精白米 70 水 94 鶏肉 25 調理ワイン 1 もやし 20 干しいたけ 3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 スープベース 10 水 100	ピーマン(平めん) 8 豆腐 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 もやし 15 干しいたけ 0.3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 スープベース 10 水 100	韓式味付けのり 1袋 豚肉 10 酒 0.5 だいこん 15 にんじん 10 たまねぎ 15 えのきたけ 7 しめじ 5 みそ 11 いりこ 3 水 120	豆腐 30 卵 4 にんじん 10 たまねぎ 15 わかめ(塩蔵) 2 かまぼこ 5 みそ 6 しめじ 6 みつば 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 さわら 1枚 しょうが 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 水 110	卵 30 卵 30 にんじん 10 たまねぎ 20 わかめ(塩蔵) 2 かまぼこ 5 みそ 6 しめじ 6 みつば 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 さわら 1枚 しょうが 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 水 110	豚肉 30 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 15 わかめ(塩蔵) 2 かまぼこ 5 みそ 6 しめじ 6 みつば 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 さわら 1枚 しょうが 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 水 110	豚肉 10 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 15 わかめ(塩蔵) 2 かまぼこ 5 みそ 6 しめじ 6 みつば 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 さわら 1枚 しょうが 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 水 110
エネルギー/蛋白質	538kcal / 22.5g	534kcal / 22.2g	549kcal / 25.2g	624kcal / 20.4g	558kcal / 24.0g	523kcal / 22.7g	514kcal / 23.4g	571kcal / 26.3g	538kcal / 21.6g	562kcal / 22.9g
物資配合表 令和4年度 (2022年度) 11月改訂版 発布のお知らせ	下記物資を物資配合表に追加しましたのでお知らせいたします。 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、学校まで申し出ください。 新規食材: ぶどう(シロップ漬け) [原材料] ぶどう、砂糖、酸味料、酸化防止剤(ビタミンC)、乳酸Ca もちむぎ [原材料] もちむぎ精麦 ※特定アレルゲン: なし									

日・曜	16日・水	17日・木	18日・金	21日・月	22日・火	24日・木	25日・金	28日・月	29日・火	30日・水
献立名	とふめし ぎゅうにゅう ぼちじる クープイリチー	コッペパン ぎゅうにゅう たらとほうれんそうのシチュー ひききサラダ	ごはん ぎゅうにゅう すきやき だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう くかんとうに あらめのしらすあえ	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ じゃがいものちゅうかいため りんごジャム	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめとほくさいのスープ わかさぎのカレーあげ ごまペースト	ごはん ぎゅうにゅう まじめる みずなどいこんのもの ごんおとけずりふしのふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう マールー豆腐 わかめあえ	コッペパン ぎゅうにゅう さつまいもポタージュ フランチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ぼたんじる あらめのしらすあえ
材料名および使用量(g)	精白米 65 だし昆布 0.5 水 85 豆腐 10 さば(オイル漬け) 5 ごぼう 5 酒 1 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1	たら 25 調理ワイン 1 しょうゆ 15 じゃがいも 30 たまねぎ 35 にんじん 10 もやし 10 まいたけ 10 納実油 0.5 小麦粉 6 バター 2 納実油 3 牛乳 40 生クリーム 3 塩 0.5 ごしょう 0.05	牛肉 30 鶏肉 40 酒 50 じゃがいも 60 だいこん 30 にんじん 10 たまねぎ 25 厚揚げ 30 うすら卵 20 竹輪(煮込み用) 10 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 2 砂糖 3 けずり節 1 水 60	鶏肉 20 酒 0.5 じゃがいも 50 だいこん 30 にんじん 30 たまねぎ 30 干しいたけ 0.3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 120	コッペパン 7 鶏肉 7 酒 10 豆腐 120 わかめ(塩蔵) 2 かまぼこ 5 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 0.3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 110	はるさめ 10 鶏肉 10 豆腐 120 わかめ(塩蔵) 2 かまぼこ 5 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 0.3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 110	豚肉ミンチ 20 酒 0.5 豆腐 40 にんじん 10 たまねぎ 5 干しいたけ 0.3 しめじ 6 みつば 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 2 砂糖 0.5 みそ 11 本みりん 2 だし昆布 1 けずり節 2 水 120	豚肉 15 調理ワイン 0.5 しょうゆ 7 にんじん 10 たまねぎ 10 さつまいも 30 まいたけ 6 納実油 6 ごぼう 6 にんじん 10 だいこん 20 みずな 6 みそ 11 ごしょう 2 こりこ 1 水 100	豚肉 10 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 さつまいも 30 まいたけ 6 納実油 6 ごぼう 6 にんじん 10 だいこん 20 みずな 6 みそ 11 ごしょう 2 こりこ 1 水 100	味付けのり 1袋 猪肉 10 酒 1 にんじん 10 酒 15 豆腐 10 さつまいも 10 納実油 6 まいたけ 6 ねぎ 6 ごぼう 6 にんじん 10 だいこん 20 みずな 6 みそ 11 ごしょう 2 こりこ 1 水 100
エネルギー/蛋白質	516kcal / 21.5g	561kcal / 22.0g	555kcal / 21.9g	560kcal / 23.5g	529kcal / 19.9g	569kcal / 20.9g	507kcal / 21.0g	611kcal / 25.2g	513kcal / 19.5g	518kcal / 20.9g

○…あかいろのしよひん(おもにからだをつくるものとなるしよひん) □…きいろのしよひん(おもにエネルギーのもととなるしよひん) △…みどりいろのしよひん(おもにからだのちよしをとのえるものとなるしよひん) ※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548kcal たんぱくしつ22.4g