2022年（令和4年）11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お申し出ください。

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 牛乳 ◇卵スープ 鯨肉のケチャップ和え フルーツヨーグルト	麦入りごはん 牛乳 チキンカレー ごまじゃこサラダ	米飯 牛乳 ◇ふの卵とじ まぐろの香味焼き	ひじきとしらすの炊き込みご飯 牛乳 のっぺい汁 おからの煮つけ	小型パン 牛乳 きのこスパゲティ ブロッコリーのソテー	米飯 牛乳 **さつま汁** きんぴらごぼう 昆布とけずり節のふりかけ 地産地消	コッペパン 牛乳 かぶのポタージュ ビーンズサラダ りんごのコンポート	米飯 牛乳 味付け海苔 粕汁 五目豆	米飯 牛乳 **筑前煮** さばと野菜の ごまドレッシング和え 地産地消	コッペパン 牛乳 ポテト・スープ ポークビーンズ すだちかん
材料名および使用量（g）	鶏肉 15 酒 0.5 はるさめ 4 卵◆ 35 たまねぎ 20 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 でんぷん 1 けずり節 2 水 160 鯨肉 35 酒 1 しょうが 3 こいくちしょうゆ 3 でんぷん 7 コーン油 4 じゃがいも 50 コーン油 3 砂糖 1.5 ウスターソース 2 ケチャップ 4 水 1 ヨーグルト 50 ぶどう（シロップ漬け） 20 りんご（シロップ漬け） 20 砂糖 0.3	精白米 95 おおむぎ 10 水 131 鶏肉 25 調理ワイン 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 0.5 綿実油 1 小麦粉 6 綿実油 7 カレー粉 1.5 豆乳 25 トマトピューレ 5 ウスターソース 5 こいくちしょうゆ 2.5 とんかつソース 2 りんご 5 ガラムマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.5 こしょう 0.05 スープベース（丸鶏） 15 水 75 キャベツ 35 こまつな 20 塩 0.1 しらすぼし 5 綿実油 0.5 ごま 1 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 1 酢 2 ごま油 1	うす揚げ 7 卵◆ 60 ふ 5 たまねぎ 55 にんじん 10 ねぎ 3 でんぷん 0.7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 本みりん 1 けずり節 1.5 水 80 まぐろ 40 酒 1 キャベツ 20 たまねぎ 20 しょうが 0.7 にんにく 0.7 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 3 砂糖 0.5 本みりん 1 でんぷん 0.3	精白米 95 水 110 しらすぼし 7 酒 0.5 しょうが 0.5 ひじき（乾燥） 1 干ししいたけ 0.4 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3 本みりん 2 塩 0.2 さといも 35 にんじん 15 だいこん 35 つきこんにゃく 10 竹輪（煮込み用） 8 みずな 5 うすくちしょうゆ 5 塩 0.4 でんぷん 1 けずり節 3 水 120 おから（乾燥） 5 鶏肉 20 酒 0.5 うす揚げ 10 にんじん 10 ねぎ 2 干ししいたけ 0.4 こいくちしょうゆ 3 砂糖 2 綿実油 0.5 だし汁 45	スパゲティ 45 ベーコン 15 調理ワイン 1 たまねぎ 40 にんにく 0.5 しめじ 15 生しいたけ 15 まいたけ 15 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.01 オリーブオイル 1 スープベース 1 ブロッコリー 30 キャベツ 20 鶏肉 15 調理ワイン 0.5 綿実油 1 うすくちしょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.01	豚肉 20 酒 0.5 うす揚げ 5 **さつまいも【西谷産】** 50 にんじん 15 もやし 10 だいこん 15 かぶ 20 パセリ 0.5 綿実油 1 豆乳 25 米粉 5 スープベース（丸鶏） 5 塩 0.7 こしょう 0.03 水 120 鶏肉 20 酒 0.5 ごぼう 30 にんじん 15 竹輪（煮込み用） 5 つきこんにゃく 15 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 3 砂糖 1.5 本みりん 1 一味唐辛子 0.02 昆布 0.5 けずり節 2.5 酒 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.5 だし汁 8 ごま 2	鶏肉 10 調理ワイン 0.5 いんげんまめ（乾燥） 8 たまねぎ 40 じゃがいも 40 にんじん 10 かぶ 20 パセリ 0.5 綿実油 1 豆乳 25 けずり節 2.5 水 120 きんときまめ（乾燥） 7 綿実油 0.3 りんご酢 0.2 塩 0.05 こしょう 0.01 ツナ（オイル漬け） 10 キャベツ 25 にんじん 5 塩 0.2 うすくちしょうゆ 1 酢 2 砂糖 0.2 綿実油 1 こしょう 0.02 りんご 60 砂糖 10 ワイン（白） 1 レモン 1 水 10	味付けのり 1袋 豚肉 20 酒 0.5 だいこん 30 はくさい 20 うす揚げ 5 にんにく 15 ねぎ 3 つきこんにゃく 15 酒かす 7 みそ 9 うすくちしょうゆ 1 けずり節 2 水 150 大豆（乾燥） 10 にんじん 15 ごぼう 10 竹輪（煮込み用） 10 鶏肉 10 酒 0.5 角切り昆布 0.7 綿実油 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2.5 本みりん 1 だし汁 20	鶏肉 30 酒 1 厚揚げ 50 竹輪（煮込み用） 10 じゃがいも 70 にんじん 25 ごぼう 30 **黒えだまめ（むきみ）** 7 しょうが 1 綿実油 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 でんぷん 1 けずり節 2 水 60 さば（オイル漬け） 15 キャベツ 40 にんじん 10 ごま油 0.5 酢 3 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 レモン 1 すりごま 1.5	ベーコン 20 調理ワイン 0.5 じゃがいも 60 はくさい 40 にんじん 20 しめじ 10 綿実油 1 パセリ 0.5 粉チーズ 1 生クリーム 1 米粉 4 バター 2 牛乳 40 塩 0.6 こしょう 0.05 水 80 豚肉 15 調理ワイン 0.5 大豆（乾燥） 15 たまねぎ 25 にんじん 15 綿実油 0.5 ケチャップ 5 トマトピューレ 5 ウスターソース 1 とんかつソース 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.02 水 5 すだち果汁 3.5 砂糖 8 寒天 0.4 水 50
エネルギー／蛋白質	770kcal ／ 32.0g	736kcal ／ 24.9g	689kcal ／ 33.3g	604kcal ／ 24.9g	707kcal ／ 25.6g	714kcal ／ 28.1g	695kcal ／ 22.8g	661kcal ／ 28.0g	753kcal ／ 30.5g	798kcal ／ 28.1g

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	米飯 牛乳 **けんちん汁** かれいのから揚げ 赤しそ和え かながわ	コッペパン 牛乳 ◇もずくと卵のスープ ドライカレー 柿	米飯 牛乳 **ぼたん汁** 切り干し大根の煮物 白菜とツナの和え物 ひょうご	米飯 牛乳 すきやき 大根とわかめのサラダ	コッペパン 牛乳 たらのシチュー ◇**いかと茎わかめの** **しそドレッシング和え**	小型パン 牛乳 とんこつラーメン **わかさぎのから揚げ** みかん	米飯 牛乳 豆腐の味噌汁 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草の煮びたし 11月24日は「和食の日」	米飯 牛乳 ◇みそおでん 小松菜とツナの和え物	抹茶きな粉揚げパン 牛乳 ◇えびと冬野菜のスープ さばカレーポテト	米飯 牛乳 ◇わかめと卵のスープ さばのチョリム 炒めチョナムル
材料名および使用量（g）	豆腐 40 つきこんにゃく 15 さといも 30 にんじん 15 だいこん 30 ごぼう 20 綿実油 1 ごま油 1 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 2 けずり節 2 水 120 かれい 50 酒 1 塩 0.3 こしょう 0.05 でんぷん 8 コーン油 8 キャベツ 35 塩 0.1 しそ粉末 0.5 うすくちしょうゆ 0.7 ごま 0.5	もずく 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 でんぷん 1 けずり節 2.5 水 150 合いびきミンチ 40 調理ワイン 1 たまねぎ 30 にんじん 15 大豆（乾燥） 12 綿実油 1 塩 0.6 こしょう 0.02 カレー粉 0.7 トマトピューレ 7 ウスターソース 1 とんかつソース 1 砂糖 0.3 かき（柿） 1/4個	猪肉 15 さんしょう 0.01 酒 1 豆腐 20 こいくち 1 まいたけ 10 つきこんにゃく 10 ごぼう 10 にんじん 10 だいこん 30 みずな 10 八丁みそ 2 みそ 12 けずり節 2 水 120 切り干し大根 6 鶏肉 15 にんじん 10 うす揚げ 5 綿実油 0.5 砂糖 1 いくちしょうゆ 3 酒 0.5 本みりん 0.5 だし汁 15 はくさい 40 ツナ（オイル漬け） 10 酢 1 砂糖 0.2 うすくちしょうゆ 1	牛肉 40 酒 1 豆腐 50 つきこんにゃく 30 ふ 3 はくさい 80 ごぼう 30 にんじん 20 だいこん 20 しろねぎ 10 生しいたけ 7 しゅんぎく 1 綿実油 5 砂糖 4 こいくちしょうゆ 5 わかめ（乾燥） 1 だいこん 60 塩 0.1 かつお節 0.7 こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 0.5 酢 2 綿実油 1 こしょう 0.01	たら 30 調理ワイン 1 じゃがいも 50 たまねぎ 60 にんじん 20 綿実油 1 チンゲンサイ 8 粉チーズ 2 生クリーム 3 米粉 5 牛乳 40 バター 2 塩 0.8 こしょう 0.05 水 80 いか◆ 20 酒 0.5 茎わかめ（冷凍） 10 だいこん 35 塩 0.1 練りしそ 2 酢 2 砂糖 0.7	中華めん（冷凍） 50 豚肉 15 酒 0.5 たまねぎ 20 にんにく 0.2 しょうが 0.2 ごま油 1 もやし 15 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 3 塩 0.3 こしょう 0.03 豆乳 20 ポークブイヨン 15 すりごま 1 けずり節 2 水 130 わかさぎ 40 酒 1 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぷん 4 コーン油 4 みかん 1個	豆腐 40 うす揚げ 5 にんじん 15 たまねぎ 25 わかめ（塩蔵） 4 ねぎ 3 ごま油 1 みそ 14 だし昆布 0.5 けずり節 2.5 水 150 さといも 40 鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 15 綿実油 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 だし汁 20 ほうれんそう 40 うす揚げ 3 砂糖 1 本みりん 2 酒 0.5 だし汁 5	鶏肉 20 うずら卵◆ 30 厚揚げ 30 竹輪（煮込み用） 10 こんにゃく 20 じゃがいも 60 にんじん 20 だいこん 50 みそ 11 砂糖 3 本みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1 酒 2 けずり節 2 水 60 こまつな 50 はくさい 20 ツナ（オイル漬け） 15 酢 2 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 2	コッペパン 1個 コーン油 10 抹茶 1 うぐいすきな粉 6 砂糖 5 塩 0.06 えび◆ 15 酒 0.5 はくさい 30 だいこん 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 2 水 130 さば（オイル漬け） 20 調理ワイン 0.5 じゃがいも 60 キャベツ 20 塩 0.4 カレー粉 0.7 オリーブオイル 1	わかめ（塩蔵） 5 卵◆ 30 たまねぎ 30 にんじん 10 えのきたけ 10 ねぎ 3 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 2.5 水 150 さば 1切 しょうが 0.6 しろねぎ 2 にんにく 0.7 こいくちしょうゆ 4 砂糖 3 コチュジャン 1.3 酒 3 本みりん 0.5 水 20 大豆もやし 40 塩 0.2 ごま油 0.5 綿実油 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 砂糖 0.5 酢 1.5 ごま 1.5
エネルギー／蛋白質	729kcal ／ 26.9g	714kcal ／ 29.5g	672kcal ／ 26.4g	713kcal ／ 27.1g	638kcal ／ 25.7g	669kcal ／ 26.4g	650kcal ／ 24.4g	732kcal ／ 29.8g	707kcal ／ 24.9g	707kcal ／ 30.0g

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。

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 ※特定アレルゲン：なし
もちむぎ ［原材料］もちむぎ精麦 ※特定アレルゲン：なし
（なお、中学校の11月分献立での「もちむぎ」の使用はありません。）

○…赤色の食品（おもに体をつくるもとになる食品）　□…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とになる食品）　※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。　平均栄養摂取量　エネルギー703kcal　たんぱくしつ27.5g