

2022年(令和4年)12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お申し出ください。

日・曜	1日・木	2日・金	5日・月	6日・火	7日・水	8日・木	9日・金	12日・月
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう しらたまスープ カリフラワーとブロッコリーのソテー	ごはん ぎゅうにゅう このはとじ ひじきとだいずのもの	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー ごまじゃこサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのスープ にらじゃが きなこクリーム	ごはん ぎゅうにゅう さつまいもみそ煮 はたはたのからあげ でんぶ	コッペパン ぎゅうにゅう きのことチンゲンサイのスープ チリコンカーン ゆずかん	ごはん ぎゅうにゅう 酒 てまきようやきのり はちる いためなつとう きざみたくあん	どりごぼうごはん ぎゅうにゅう あかだし おりだしこん
材料名および使用量(g)	しらたまもち 40 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 2 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 本みりん 0.2 塩 0.1 けずり節 2 水 100	卵◆ 50 うす揚げ 5 かまぼこ 7 にんじん 15 たまねぎ 45 にんにく 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 塩 0.1 本みりん 1 でんぶ 0.5 けずり節 2 水 50	豚肉ミンチ 25 調理ワイン 1 にんじん 20 じゃがいも 15 たまねぎ 50 にんにく 7 しょうが 4 しょうゆ 0.5 縮実油 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 7 バター 4 本みりん 3 縮実油 3 スープベース(丸鶏) 5 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 塩 1 水 0.01	鶏肉 20 酒 0.5 だしこん 15 にんじん 20 うす揚げ 20 ねぎ 7 みそ 3 いりこ 5 水 4 はたはた 2 酒 1 塩 0.1 でんぶ 0.1 けずり節 2 水 110	さつまいも(西谷産) 40 にんじん 10 だいこん 20 うす揚げ 4 ねぎ 2 みそ 11 いりこ 3 水 120 はたはた 2 酒 1 塩 0.1 でんぶ 0.1 けずり節 2 水 3 けずり粉 2.5 あおのり 0.1 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 にんじん 0.5 本みりん 1.5 水 1 ごま 1	鶏肉 20 にんじん 0.5 しめじ 7 えのきたけ 4 チンゲンサイ 10 にんじん 10 はくさい 20 うすくちしょうゆ 4 干しいたけ 0.2 じゃがいも 30 干しいたけ 0.3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 0.1 塩 1 水 120	手巻きのり 1袋 水 7 そうめんばち 7 かまぼこ 4 うす揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 15 干しいたけ 10 うすくちしょうゆ 5 干しいたけ 0.3 じゃがいも 30 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 0.1 けずり節 2 水 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120	精白米 65 だし昆布 0.5 鶏肉(親鶏) 85 ごぼう 8 干しいたけ 0.2 しょうが 0.2 うすくちしょうゆ 5 砂糖 0.5 塩 0.5 酒 0.2 豆腐 30 わかめ(塩蔵) 2 たまねぎ 20 みつば 3 八丁みそ 3 みそ 3 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 ふり 30 しょうが 0.5 だいこん 50 酒 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 水 15
エネルギー/蛋白質	540kcal / 21.5g	573kcal / 25.7g	621kcal / 20.1g	510kcal / 21.2g	551kcal / 20.3g	511kcal / 21.3g	550kcal / 22.0g	508kcal / 22.7g
日・曜	13日・火	14日・水	15日・木	16日・金	19日・月	20日・火	21日・水	22日・木
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう さけとほうれん草のシチュー わふうサラダ	ごはん(宝塚市米) ぎゅうにゅう すきやき だいこんサラダ	こがたアップルパン ぎゅうにゅう やさしいスープ フライドチキン みかん	ごはん ぎゅうにゅう たらちげ きりぼしだいこんのはりはり	ごはん ぎゅうにゅう ◇かんとうに はくさいとごまなごまあえ	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ ポークビーンズ	ごはん ぎゅうにゅう すましる みずなどだいこんのもの こんぶとけずりおしのふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう ◇たまごスープ じゃがいものちゅうかいため
材料名および使用量(g)	さけ 25 調理ワイン 1 ほうれん草 15 じゃがいも 30 たまねぎ 40 にんじん 10 まいたけ 5 縮実油 0.5 小麦粉 6 バター 2 縮実油 2 牛乳 40 生クリーム 3 こしょう 0.5 チンパイオン 0.03 水 5 60	牛肉 32 豆腐 0.5 はくさい(西谷産) 40 にんじん 10 たまねぎ 25 しらねぎ(西谷産) 10 えのきたけ 10 糸こんにゃく 30 ふ 2 縮実油 0.5 牛乳 6 生クリーム 3 砂糖 3 本みりん 0.1 こしょう 0.5 だいこん(西谷産) 50 わかめ(乾燥) 0.5 かつお節 0.7 うすくちしょうゆ 1 塩 0.5 酢 2 縮実油 1 砂糖 1 酢 1 縮実油 0.1 こしょう 0.01	小型パン 1個 ドライフルーツりんご 11.4 豚肉 60 酒 10 にんじん 0.5 たまねぎ 10 キャベツ 20 ホールコーン(水煮) 15 ほうれん草 3 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.1 ごま油 0.1 水 110 切り干し大根 3 きゅうり 15 にんじん 7 しらすばし 5 酒 0.5 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 1 すりごま 1 ごま 0.5	たら 30 酒 0.5 豆腐 50 白菜キムチ 15 にんじん 10 たまねぎ 20 もやし 5 縮実油 10 こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 1 砂糖 1 けずり節 0.5 水 2 80	鶏肉 20 酒 0.5 だしこん 30 こんにゃく 30 厚揚げ 30 もやし 20 竹輪(煮込み用) 10 うすくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 砂糖 3 けずり節 1 水 60 はくさい 40 ごまなご 20 うすくちしょうゆ 2 砂糖 0.7 すりごま 0.5 ごま 0.5	ワンタンの皮 7 鶏肉 15 豆腐 0.5 わかめ(塩蔵) 10 かまぼこ 2 にんじん 5 しめじ 10 みつば 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 塩 0.2 本みりん 0.1 ごしょう 0.01 だし昆布 2 けずり節 120 水 120	卵◆ 15 鶏肉 10 酒 30 わかめ(塩蔵) 5 にんじん 2 たまねぎ 5 はるさめ 10 パセリ 6 みつば 4 うすくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 塩 0.2 ごしょう 0.1 でんぶ 0.5 けずり節 2 水 120	卵◆ 30 鶏肉 10 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 はるさめ 5 パセリ 0.5 うすくちしょうゆ 4 塩 0.1 ごしょう 0.1 でんぶ 1 けずり節 2 水 1.5
エネルギー/蛋白質	553kcal / 21.5g	560kcal / 22.3g	657kcal / 25.4g	528kcal / 24.2g	554kcal / 22.8g	516kcal / 23.7g	523kcal / 23.5g	515kcal / 21.2g

◇…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものになるしよくひん) □…きいろのしよくひん(おもにエネルギーのものになるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちよしをとのえるものになるしよくひん) ※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22.5g