

2022年(令和4年)12月分 学校給食献立表(小学校)第2地区

※除去食対応の献立には◇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	ごはん ぎゅうにゅう ◇ここのはとじ ひじきとだいずのもの	コッペパン ぎゅうにゅう したたまスープ カリアラワーとブロッコリーのソテー	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー ごまじゃこサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる はたはたのからあげ でんぶ	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 てまきまよやぎのり はちるる いためなつとう きざみたくあん	コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ チリコンカール ゆずかん	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる はたはたのからあげ でんぶ	とろごぼうごはん ぎゅうにゅう あかだし ぶりだし ぶりだし
材料名および使用量(g)	卵◆ 50 うす揚げ 5 かまぼこ 15 にんじん 15 たまねぎ 45 ねぎ 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	しらたまもち 40 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.4 本みりん 0.2 塩 0.1 けずり節 1 水 100	豚肉ミンチ 25 調理ワイン 1 にんじん 10 たまねぎ 15 じゃがいも 20 にんにく 0.2 しょうが 0.5 しょうゆ 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 7 バター 4 綿実油 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 水 0.5 こしょう 0.01 本みりん 95 水 1.5 ごま 1 しらすばし 3 酒 0.5 綿実油 0.5 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 酢 2 ごま油 1 塩 0.1	さつまいも(西谷産) 40 にんじん 20 だいこん 4 うす揚げ 2 ねぎ 11 いりこ 3 水 120 はたはた 2尾 酒 1 塩 0.1 でんぶ 3 けずり節 3 水 3	鶏肉 20 酒 0.5 だいこん 15 にんじん 10 うす揚げ 4 えのきたけ 7 しゅんぎく 5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶ 0.5 だし昆布 2 けずり節 2 水 110	手巻きのり 1袋 そうめんばち 7 かまぼこ 4 チンゲンサイ 10 にんじん 10 たまねぎ 15 はくさい 30 干しいたけ 0.3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 けずり節 0.1 水 120	鶏肉 20 だし昆布 0.5 酒 7 鶏肉(親鶏) 7 チンゲンサイ 10 にんじん 10 干しいたけ 8 しょうが 20 うすくちしょうゆ 4 砂糖 0.2 酒 0.1 塩 0.2 豆腐 2 わかめ(塩蔵) 2 たまねぎ 2 みつば 3 八丁みそ 3 にんじん 3 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120	鶏肉 15 酒 0.5 豚肉(乾燥) 7 ひじき(乾燥) 1 竹輪(煮込み用) 5 にんじん 10 綿実油 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 だし汁 10	
エネルギー/蛋白質	573kcal / 25.7g	540kcal / 21.5g	621kcal / 20.1g	551kcal / 20.3g	510kcal / 21.2g	550kcal / 22.0g	511kcal / 21.3g	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	ごはん(宝塚市米) ぎゅうにゅう すきやき だいこんサラダ	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 ぎゅうにゅう たらチゲ きりぼしだいこんのはりはり	こがたアップルパン ぎゅうにゅう やさいスープ フライドチキン みかん	ごはん ぎゅうにゅう ◇かんとうに はくさいとごまとなごまあえ	ごはん ぎゅうにゅう みずまる みずなとだいこんのもの こんぶとけずりぶしのふりかけ	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 ◇たまごスープ チンゲンサイとあつあげのもの
材料名および使用量(g)	牛肉 32 酒 0.5 豆腐 40 はくさい(西谷産) 60 にんじん 10 たまねぎ 25 しるねぎ(西谷産) 10 えのきたけ 10 糸こんにゃく 10 ふ 10 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 6 砂糖 3 本みりん 3	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 綿実油 0.5 小麦粉 6 バター 3 綿実油 2 牛乳 40 生クリーム 3 こしょう 0.03	たら 30 豆腐 15 白菜キムチ 15 にんじん 10 たまねぎ 20 にら 5 キャベツ 10 ホールコーン(水煮) 15 ほうれん草 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶ 2 けずり節 2 水 80	小型パン 1個 ドライフルーツりんご 11.4 豚肉 10 にんじん 0.5 たまねぎ 10 キャベツ 25 ホールコーン(水煮) 15 ほうれん草 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶ 2 けずり節 2 水 110	鶏肉 20 酒 0.5 じゃがいも 50 だいこん 30 こんにゃく 30 厚揚げ 30 うずら卵◆ 20 竹輪(煮込み用) 10 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 本みりん 1 砂糖 3 けずり節 1 水 60	鶏肉 15 豆腐 0.5 わかめ(塩蔵) 30 かまぼこ 5 にんじん 10 しめじ 6 みつば 4 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120	ワンタンの皮 7 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 10 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 こしょう 0.01 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 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶ 1 けずり節 2 水 100
エネルギー/蛋白質	560kcal / 22.3g	553kcal / 21.5g	528kcal / 24.2g	657kcal / 25.4g	554kcal / 22.8g	523kcal / 23.5g	516kcal / 23.7g	557kcal / 23.9g

○…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) □…さいいろのしよくひん(おもにエネルギーのもとになるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようしよと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551kcal たんぱく質22.6g