2022年（令和4年）12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。

1日・木

献立名
コッペパン
牛乳
ポトフ
チリビーンズ
みかん

材料名および使用量(g)

鶏肉	20	○
調理ワイン	0.5	
じゃがいも	30	□
たまねぎ	50	△
にんじん	20	△
かぶ	40	△
キャベツ	20	△
うすくちしょうゆ	2	
塩	0.6	
こしょう	0.05	
スープベース(丸鶏)	15	
水	70	
豚肉	15	○
調理ワイン	0.5	
大豆(乾燥)	12	○
たまねぎ	25	△
にんじん	15	△
綿実油	0.5	□
ケチャップ	4	△
トマトピューレ	3	△
ウスターソース	1	
とんかつソース	0.5	
砂糖	0.7	□
こいくちしょうゆ	1	
塩	0.3	
こしょう	0.03	
チリパウダー	0.4	
水	5	
みかん	1 個	△

エネルギー／蛋白質　663kcal ／ 27.0g

2日・金

献立名
米飯(小盛)
牛乳
おっきりこみ
◇高野豆腐の卵とじ
しらすぼしのふりかけ
ぐんま

材料名および使用量(g)

ほうとう(冷凍)	45	□
うす揚げ	5	○
だいこん	25	△
にんじん	10	△
ごぼう	15	△
さといも	30	□
まいたけ	10	△
しめじ	10	△
こいくちしょうゆ	1	
うすくちしょうゆ	7	
けずり節	3	
酒	0.1	
水	80	
高野豆腐	11	○
卵◆	25	○
にんじん	10	△
たまねぎ	15	△
砂糖	2.5	□
うすくちしょうゆ	3	
本みりん	0.6	
酒	0.6	
だし汁	45	
しらすぼし	5	○
酒	0.5	
綿実油	0.3	□
こいくちしょうゆ	0.5	
本みりん	0.5	
ごま	1	□
かつお節	0.5	○
あおのり	0.1	○

エネルギー／蛋白質　684kcal ／ 27.8g

5日・月

献立名
米飯
牛乳
のっぺい汁
いわしの松前煮
ほうれんそうと白菜のごま和え

材料名および使用量(g)

さといも	30	□
にんじん	15	△
だいこん	40	△
うす揚げ	5	○
つきこんにゃく	10	△
竹輪(煮込み用)	10	○
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.4	
でんぷん	1	□
けずり節	2	
水	120	
いわし	1 切	○
こんぶ	0.5	○
しょうが	1	△
酒	4	
うすくちしょうゆ	4	
酢	4	
砂糖	4	□
水	15	
ほうれんそう	20	△
はくさい	40	△
すりごま	1.5	□
うすくちしょうゆ	2	
砂糖	0.6	□

エネルギー／蛋白質　654kcal ／ 26.0g

6日・火

献立名
コッペパン
牛乳
もずくと春雨のスープ
焼きビーフン
りんご

材料名および使用量(g)

はるさめ	8	□
もずく	10	○
にんじん	15	△
たまねぎ	20	△
はくさい	20	△
干ししいたけ	0.4	△
もやし	10	△
しょうが	1	△
ごま	1	□
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
けずり節	2	
だし昆布	0.5	
水	160	
ビーフン	10	□
豚肉	20	○
酒	1	
キャベツ	30	△
にんじん	10	△
にら	5	△
うすくちしょうゆ	2	
塩	0.3	
こしょう	0.03	
綿実油	1	□
りんご	1/4 個	△

エネルギー／蛋白質　629kcal ／ 19.6g

7日・水

献立名
黒豆ご飯
牛乳
ぢち汁
はたはたのから揚げ
白菜の煮びたし
ひょうご

材料名および使用量(g)

精白米	90	□
水	115	
黒豆(乾燥)	10	○
塩	1	
酒	1	
本みりん	3	
そうめんぢち	10	□
かまぼこ	7	○
うす揚げ	5	○
じゃがいも	30	□
にんじん	15	△
たまねぎ	20	△
えのきたけ	8	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	4	
けずり節	2	
だし昆布	0.5	
水	150	
はたはた	2 尾	○
酒	1	
塩	0.1	
でんぷん	3	□
コーン油	3	□
はくさい	40	△
うす揚げ	3	○
砂糖	1	□
うすくちしょうゆ	2	
本みりん	1	
酒	0.5	
だし汁	5	

エネルギー／蛋白質　658kcal ／ 24.8g

8日・木

献立名
コッペパン
牛乳
ミネストローネ
◇ビーンズサラダ

材料名および使用量(g)

マカロニ	10	□
豚肉	15	○
調理ワイン	0.5	
たまねぎ	30	△
じゃがいも	30	□
だいこん	30	△
トマト(水煮)	7	△
トマトピューレ	10	△
ケチャップ	10	△
とんかつソース	0.5	
スープベース	12	
オリーブオイル	2	□
塩	0.8	
こしょう	0.03	
水	100	
きんときまめ(乾燥)	7	○
綿実油	0.5	□
りんご酢	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ツナ(オイル漬け)	10	○
キャベツ	30	△
にんじん	5	△
塩	0.2	
マヨネーズ◆	8	□
うすくちしょうゆ	0.5	
酢	0.3	
砂糖	0.1	□
こしょう	0.03	

エネルギー／蛋白質　689kcal ／ 22.3g

9日・金

献立名
米飯
牛乳
すきやき
和風サラダ
地産地消

材料名および使用量(g)

牛肉	35	○
酒	1	
豆腐	50	○
つきこんにゃく	30	△
ふ	3	□
はくさい【西谷産】	80	△
たまねぎ	30	△
にんじん	20	△
しろねぎ	20	△
しめじ	10	△
しゅんぎく	5	△
綿実油	1	□
砂糖	5	□
こいくちしょうゆ	4	
うすくちしょうゆ	5	
キャベツ	35	△
だいこん【西谷産】	25	△
塩	0.1	
かつお節	1	○
砂糖	0.8	□
こいくちしょうゆ	1	
酢	2	
綿実油	1	□
こしょう	0.01	

エネルギー／蛋白質　704kcal ／ 26.4g

12日・月

献立名
米飯
牛乳
◇関東煮
白菜と茎わかめのサラダ

材料名および使用量(g)

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	△
砂糖	3.5	□
本みりん	0.5	
こいくちしょうゆ	4	
うすくちしょうゆ	2	
酒	2	
けずり節	2	
水	60	
茎わかめ(冷凍)	15	○
はくさい	50	△
かつお節	1	○
こいくちしょうゆ	2	
砂糖	0.7	□
酢	2	
綿実油	1	□
塩	0.1	
こしょう	0.01	

エネルギー／蛋白質　696kcal ／ 26.7g

13日・火

献立名
コッペパン
牛乳
かぶのポタージュ
◇いかと小松菜のガーリックソテー
りんごヨーグルト

材料名および使用量(g)

豚肉	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	15	△
かぶ	20	△
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	
いか◆	10	○
調理ワイン	1	
こまつな	25	△
キャベツ	25	△
にんにく	0.5	△
塩	0.1	
こしょう	0.03	
うすくちしょうゆ	2	
オリーブオイル	0.5	□
ヨーグルト	50	○
りんご(シロップ漬け)	40	△
砂糖	0.3	□

エネルギー／蛋白質　662kcal ／ 23.6g

14日・水

献立名
米飯(小盛)
牛乳
みそキムチうどん
鰆のみぞれ煮

材料名および使用量(g)

うどん(冷凍)	65	□
白菜キムチ	20	△
豚肉	20	○
酒	0.5	
えのきたけ	10	△
にんじん	15	△
たまねぎ	11	△
にら	10	△
みそ	8	○
うすくちしょうゆ	1	
塩	0.2	
けずり節	2	
水	100	
たら	60	○
こいくちしょうゆ	2	
しょうが	1	△
酒	1	
でんぷん	9	□
コーン油	8	□
だいこん	30	△
酢	3	
砂糖	1.5	□
うすくちしょうゆ	1.5	

エネルギー／蛋白質　745kcal ／ 31.1g

15日・木

献立名
アップルパン
牛乳
◇えびと卵のわかめスープ
鶏レバーのケチャップ和え

材料名および使用量(g)

コッペパン	1 個	□
ドライフルーツりんご	21	△
えび◆	20	○
酒	0.5	
卵◆	45	○
わかめ(塩蔵)	5	○
にんじん	10	△
だいこん	20	△
はくさい	20	△
えのきたけ	10	△
チンゲンサイ	10	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.1	
こしょう	0.03	
でんぷん	1	□
けずり節	2	
水	120	
鶏レバー	25	○
鶏肉	25	○
酒	1	
しょうが	3	△
こいくちしょうゆ	3	
でんぷん	10	□
コーン油	7	□
砂糖	1.5	□
ウスターソース	2	
ケチャップ	4	△
水	1	

エネルギー／蛋白質　787kcal ／ 33.6g

16日・金

献立名
米飯【宝塚市米】
牛乳
さつまいもの味噌汁
宝塚ねぎの塩炒め
地産地消

材料名および使用量(g)

うす揚げ	5	○
さつまいも【西谷産】	50	□
にんじん	15	△
はくさい	20	△
だいこん	20	△
ねぎ	2	△
みそ	13	○
いりこ	3	
酒	0.1	
水	130	
鶏肉	45	○
酒	0.5	
しろねぎ【西谷産】	25	△
にんにく	25	△
塩	0.5	△
こしょう	0.01	
うすくちしょうゆ	0.1	
綿実油	0.5	□
でんぷん	0.5	□
ごま油	0.5	□
ごま	0.5	□

エネルギー／蛋白質　669kcal ／ 25.9g

19日・月

献立名
麦入りごはん
牛乳
まぐろカレー
ごまじゃこサラダ

材料名および使用量(g)

精白米	95	□
おおむぎ	10	□
水	131	
まぐろ	30	○
調理ワイン	0.5	
じゃがいも	50	□
たまねぎ	60	△
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	□
バター	5	□
綿実油	1	□
カレー粉	1.5	
牛乳	20	○
粉チーズ	2	○
ヨーグルト	5	○
ケチャップ	5	△
ウスターソース	5	
こいくちしょうゆ	2	
とんかつソース	1	
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	25	△
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	□

エネルギー／蛋白質　727kcal ／ 27.8g

20日・火

献立名
コッペパン
牛乳
わかめと春雨のスープ
フライドチキン
コールスロー

材料名および使用量(g)

はるさめ	10	□
わかめ(塩蔵)	7	○
にんじん	15	△
たまねぎ	20	△
はくさい	30	△
しょうが	1	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
けずり節	2	
スープベース(丸鶏)	5	
水	150	
鶏肉(骨付き)	1 本	○
塩	0.2	
こしょう	0.01	
にんにく	0.5	△
しょうが	1	△
砂糖	2	□
こいくちしょうゆ	8	
酒	1	
でんぷん	12	□
コーン油	10	□
キャベツ	30	△
塩	0.1	
ホールコーン(水煮)	5	□
酢	1	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
綿実油	0.3	□
砂糖	0.2	□

エネルギー／蛋白質　789kcal ／ 26.6g

21日・水

献立名
さばとひじきのご飯
牛乳
◇豆腐の和風あんかけ
豚肉と大根の煮物
地産地消

材料名および使用量(g)

精白米	95	□
さば(オイル漬け)	20	○
ひじき(乾燥)	1	○
こいくちしょうゆ	1	
うすくちしょうゆ	4	
本みりん	0.5	
塩	0.2	
けずり節	2	
水	110	
豆腐	100	○
にんじん	20	△
えび◆	10	○
酒	0.5	
えのきたけ	15	△
干ししいたけ	0.4	△
黒えだまめ(むきみ)【兵庫県産】	5	△
ゆず	0.8	△
うすくちしょうゆ	5	
本みりん	4	
塩	0.3	
だし昆布	0.5	
けずり節	2	
でんぷん	4	□
水	50	
豚肉	15	○
酒	0.5	
綿実油	0.5	□
だいこん	50	△
みずな	10	△
にんじん	10	△
うすくちしょうゆ	2	
こいくちしょうゆ	1	
砂糖	1	□
本みりん	0.3	
水	10	

エネルギー／蛋白質　672kcal ／ 29.5g

22日・木

献立名
コッペパン
牛乳
わかめスープ
◇いかのガーリックポテト

材料名および使用量(g)

鶏肉	20	○
酒	0.5	
わかめ(塩蔵)	6	○
たまねぎ	30	△
にんじん	15	△
えのきたけ	10	△
ごま	0.5	□
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	
いか◆	20	○
調理ワイン	0.2	
じゃがいも	70	□
キャベツ	20	△
にんにく	0.8	△
オリーブオイル	0.5	□
うすくちしょうゆ	2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	

エネルギー／蛋白質　562kcal ／ 22.7g

○…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687kcal　たんぱくしつ26.3g