

2022年(令和4年)12月分 学校給食献立表(中学校)第2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	米飯(小盛) 牛乳 わつさりこみ 高野豆腐の卵とじ しらすばしのふりかけ	コッペパン 牛乳 ポテト チリピーズ みかん	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	黒豆ご飯 はち汁 はたはたのから揚げ 白菜の煮びたし	ひょうこ	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	米飯 牛乳 すきやき 和風サラダ	コッペパン 牛乳 ミネストローネ ◇ピーズサラダ	米飯 牛乳 ◇関東煮 白菜とまわかめのサラダ
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 15 ごぼう 15 さといも 30 まいたけ 10 しめじ 1 こいくちしょうゆ 10 うすくちしょうゆ 7 けずり節 3 酒 0.1 水 8.0	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 ごま油 0.05 スープベース(丸鶏) 15 水 70	さといも 20 にんじん 15 だいこん 40 うす揚げ 1 つきこんかく 10 竹輪(煮込み用) 2 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 5 塩 0.4 でんぶん 1 じゃがいも 2 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 酒 150	精白米 90 水 115 黒豆(乾燥) 10 塩 1 酒 1 本みりん 3 そうめんばち 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 酒 150	はるさめ 8 もずく 10 にんじん 15 たまねぎ 20 さといも 20 干しいたけ 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 酒 160	牛肉 35 酒 50 豆腐 15 つきこんかく 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 鶏肉 1 塩 5 こしょう 4 水 5	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 1.5 本みりん 0.2 こいくちしょうゆ 2 オリブオイル 2 塩 0.8 こしょう 0.03 水 100	鶏肉 20 うずら卵 30 厚揚げ 10 竹輪(煮込み用) 30 にんじん 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	
	高野豆腐 11 卵 25 にんじん 15 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 しらすばし 5 酒 0.5 鶏肉 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	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 鶏肉 4 ケチャップ 4 トマトピューレ 3 ウスターソース 3 とんかつソース 3 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	いわし 1 こぶ 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	はたはた 2尾 にんじん 1 塩 0.1 でんぶん 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 だし汁 5	ビーフン 10 豚肉 20 塩 1 かつお節 1 砂糖 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 鶏肉 1 りんご 1/4個	キャベツ 35 だいこん【西谷産】 25 塩 0.1 かつお節 0.1 砂糖 0.8 こしょう 1 鶏肉(オイル漬け) 1 キャベツ 30 にんじん 5 酢 2 鶏肉 0.01 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	きんときまめ(乾燥) 7 鶏肉 0.5 りんご酢 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 砂糖 10 酢 30 鶏肉 5 塩 0.2 こしょう 8 うすくちしょうゆ 0.5 酢 0.3 砂糖 0.1 こしょう 0.03	まわかめ(冷凍) 15 はくさい 50 かんご酢 1 こいくちしょうゆ 2 砂糖 0.7 ツナ(オイル漬け) 2 酢 1 鶏肉 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01	
エネルギー/蛋白質	684kcal / 27.8g	663kcal / 27.0g	654kcal / 26.0g	658kcal / 24.8g	629kcal / 19.6g	704kcal / 26.4g	689kcal / 22.3g	696kcal / 26.7g	
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	米飯(小盛) 牛乳 みそキムチうどん 鰯のみぞれ煮	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	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	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	麦入りごはん 牛乳 わかめカレー ごまじゃこサラダ	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	コッペパン 牛乳 わかめと春雨のスープ フライドチキン コーンスロー	米飯 牛乳 ふの味噌汁 ひじきと大豆の煮物 切り干し大根のピリ辛炒め	
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 0.2 塩 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 でんぶん 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	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 鶏肉 1 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 水 0.5 調理ワイン 1 ごまつな 25 キャベツ 1 にんじん 0.5 塩 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 オリブオイル 0.5 ヨーグルト 50 りんご(シロップ漬け) 40 砂糖 0.3	うす揚げ 5 さつまいも【西谷産】 15 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 0.5 酒 45 しょうが 25 塩 35 こしょう 0.1 でんぶん 2 けずり節 1 水 0.01 鶏レバー 0.1 鶏肉 0.5 酒 0.5 しょうが 3 こいくちしょうゆ 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	コッペパン 1個 ドライフルーツりんご 21 水 131 まぐろ 0.5 調理ワイン 30 じゃがいも 50 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 20 しょうが 0.5 綿実油 10 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 2 ガラムマサラ 1 パプリカ 0.1 塩 0.5 こしょう 0.05 水 15 酒 7 キャベツ 7.5 ごまつな 25 塩 21 しらすばし 5 みずな 0.5 にんじん 1 うすくちしょうゆ 2 砂糖 0.8 酢 1 ごま油 1	精白米 95 おむぎ 10 水 131 まぐろ 0.5 調理ワイン 30 じゃがいも 50 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 20 しょうが 0.5 綿実油 10 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 2 ガラムマサラ 1 パプリカ 0.1 塩 0.5 こしょう 0.05 水 15 酒 7 キャベツ 7.5 ごまつな 25 塩 21 しらすばし 5 みずな 0.5 にんじん 1 うすくちしょうゆ 2 砂糖 0.8 酢 1 ごま油 1	精白米 95 さば(オイル漬け) 20 えび(乾燥) 131 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 0.5 けずり節 2 こしょう 110 豆腐 100 にんじん 20 えび 10 綿実油 0.5 えのきたけ 15 干しいたけ 0.4 黒えだまめ【むさみ】(兵庫県産) 5 ゆず 0.8 うすくちしょうゆ 5 本みりん 2 塩 0.3 だし昆布 0.5 けずり節 2 でんぶん 4 水 50 豚肉 15 酒 10 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 砂糖 1 本みりん 0.3 水 10	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 4 しょうが 1 うすくちしょうゆ 5 みそ 1 けずり節 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 15 大豆(乾燥) 0.5 ひじき(乾燥) 7 竹輪(煮込み用) 2 にんじん 10 綿実油 0.5 しょうが 1.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 1 本みりん 3 だし汁 10 切り干し大根 3 にんにく 0.1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 酒 0.3 トウバンジャン 0.06 ごま油 0.3 ごま 1 みそ 0.1 砂糖 0.2	ふ 3 うす揚げ 7 たまねぎ 35 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 ねぎ 2 みそ 14 けずり節 2 こしょう 150 鶏肉 15 大豆(乾燥) 0.5 ひじき(乾燥) 7 竹輪(煮込み用) 2 にんじん 10 綿実油 0.5 しょうが 1.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 1 本みりん 3 だし汁 10 切り干し大根 3 にんにく 0.1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 酒 0.3 トウバンジャン 0.06 ごま油 0.3 ごま 1 みそ 0.1 砂糖 0.2	
	エネルギー/蛋白質	745kcal / 31.1g	662kcal / 23.6g	669kcal / 25.9g	787kcal / 33.6g	727kcal / 27.8g	672kcal / 29.5g	789kcal / 26.6g	647kcal / 24.6g

○…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、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー692kcal たんぱく質26.5g