

2022年(令和4年)4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申し出ください。

日・曜	12日・火	13日・水	15日・金	18日・月	19日・火	20日・水	21日・木
献立名	コッパン 牛乳 コーンシュレー ピーズサラダ	米飯 牛乳 若竹汁 回鍋肉 切り干し大根のピリ辛炒め	米飯 牛乳 ミョウク さわらのチョリム 大豆もやし炒めナムル	米飯 牛乳 じゃがいもの味噌汁 さわらの納豆 キャベツのごま和え	コッパン 牛乳 ◇えびと春雨のスープ ポークビーンズ いちご・ミルクプリン	鯛飯 牛乳 赤だし きんぴら大豆	小型パン 牛乳 ◇チャンポンメン 豆腐チャップルー 甘夏みかん
材料名および使用量(g)	鶏肉 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 50 にんじん 10 鶏実油 1 チンゲンサイ 8 粉チーズ 2 生クリーム 3 ホールコーン(水煮) 15 米粉 5 牛乳 40 バター 3 塩 0.6 こしょう 0.05 水 100	たけのこ(ゆで) 25 酒 40 かまぼこ 5 にんじん 10 たまねぎ 20 わかめ(塩蔵) 4 みつば 2 うすくちしょうゆ 0.4 塩 0.6 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 150	鶏肉 20 酒 5 にんにく 0.3 鶏実油 0.3 さわら(冷凍) 6 わかめ(塩蔵) 3 はくさい 30 にんじん 15 えのきたけ 10 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 スープベース 10 水 150	じゃがいも 40 うす揚げ 5 にんにく 15 たまねぎ 30 ねぎ 2 みそ 14 いりこ 3 酒 0.1 水 150	はるさめ 10 えび◇ 0.5 酒 20 しょうが 15 たまねぎ 20 干しいたけ 0.4 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 だし昆布 0.03 豆腐 0.5 わかめ(塩蔵) 2 水 160	精白米 95 水 121 たい 30 酒 1 しょうが 0.7 うすくちしょうゆ 0.5 本みりん 15 塩 0.2 だし昆布 6	中華めん(冷凍) 50 豚肉 15 いか◇ 15 えび◇ 15 酒 0.5 鶏実油 1 にんじん 15 キャベツ 25 たまねぎ 10 ねぎ 2 本みりん 0.4 うすくちしょうゆ 6 でんぶ 1 塩 0.1 こしょう 0.03 けずり節 2 水 100
エネルギー/蛋白質	698kcal / 26.1g	661kcal / 27.2g	657kcal / 30.1g	664kcal / 28.3g	703kcal / 29.2g	665kcal / 30.9g	659kcal / 29.3g

**物資配合表**  
令和4年度(2022年度)  
版発布のお知らせ

下記物資を物資配合表に追記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、学校まで申し出ください。

**学校給食で使用する豆腐の規格変更について**

今年度より使用する豆腐、厚揚げの規格を下記のように変更します。

**豆腐**  
[原材料]  
大豆(国産)、でんぶん、安定剤(加工でんぶん)、豆腐用凝固剤  
※特定アレルゲン:大豆

**厚揚げ**  
[原材料]  
大豆(国産)、植物油、安定剤(加工でんぶん)、豆腐用凝固剤、酵素  
※特定アレルゲン:大豆

日・曜	22日・金	25日・月	26日・火	27日・水	28日・木
献立名	米飯 牛乳 豚じゃがキムチ 茗わかめの和風サラダ	麦入りごはん 牛乳 チキンカレー はりはりサラダ	きなこ揚げパン 牛乳 ◇うずら卵とわかめのスープ じゃがいものガーリック炒め	米飯 牛乳 ◇高野豆腐とふの卵とじ 春野菜と鯖の胡麻サラダ	コッパン 牛乳 野菜スープ きびなごのカレー揚げ オレンジかん
材料名および使用量(g)	豚肉 30 酒 1 つきこんにゃく 30 じゃがいも 100 たまねぎ 50 にんじん 25 白菜キムチ 20 にんじん 10 鶏実油 1 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 砂糖 0.2 鶏実油 1 こしょう 0.02	精白米 95 おおむぎ 10 水 131 鶏肉 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 70 たまねぎ 20 にんじん 20 にんにく 0.5 しょうが 0.5 鶏実油 6 小麦粉 7 鶏実油 6 カレー粉 1.5 水 25 豆乳 1.5 トマトビュレ 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 2 ガラマサラ 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	コッパン 1個 コーン油 10 きなこ 5.5 砂糖 5.5 塩 0.01	卵◇ 55 高野豆腐 3 ふ 3 たまねぎ 45 にんじん 15 ねぎ 2 砂糖 1.5 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 でんぶ 0.7 けずり節 2 水 90	豚肉 20 酒 10 ホールコーン(水煮) 15 キャベツ 40 たまねぎ 20 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
エネルギー/蛋白質	683kcal / 24.5g	735kcal / 25.6g	731kcal / 24.1g	669kcal / 25.6g	672kcal / 26.3g

**食育ポイントマーク**

学校給食の献立にはそれぞれ「学校給食法」に基づいた「ねらい」があります。毎月の献立の中でポイントをしぼり、マークによって「献立のねらい」をお知らせすることになっています。参考にさせていただきますようお願いいたします。

**カミカミ献立**

そしゃく力を高めるものを紹介。

**郷土料理**

日本各地の伝統的な料理を紹介。  
兵庫県とその他の県は県名が入ります。

**地産地消給食**

兵庫県産の食材を特によく使用する場合は紹介。

**アレルギー表記の見方**  
~除去食対応マークについて~

宝塚市の食物アレルギー対応は「卵、えび、かに、いか、たこ、貝類」の6品目の完全除去対応です。  
献立表には下記のように表記しますので、献立確認の参考にしてください。

\*除去食対応をする献立名に◇マークをつけます。  
\*除去食対応する6品目には注意喚起のため、食材名に◆マークをつけます。

(例)「八宝菜」の場合

日・曜	6日・月
献立名	ごはん きゅうりゆ ◇はっばうさい あらめのしらすあえ
材料名および	豚肉 15 いか◇ 10 酒 0.5 うずら卵◇ 20 はくさい 15 にんじん 15 たまねぎ 0.5 干しいたけ 15 もやし 20 しょうが 0.5 鶏実油 0.3 砂糖 0.4 うすくちしょうゆ 0.5 こいくちしょうゆ 0.1 塩 0.01 スープベース 12 でんぶ 2

八宝菜は除去食対応可能な献立ですので、◇はっばうさいと記しています。  
材料のうち、**いか◇うずら卵◇**を除去することを表しています。  
(注)ただし、調理工程の都合で、除去できない場合、または除去することでメニューとして成り立たない場合などは、献立名に(除去食対応不可)を記しますので、お弁当の用意をお願いします。