

2022年(令和4年)6月分 学校給食献立表(小学校)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・水	2日・木	3日・金	6日・月	7日・火	8日・水	9日・木	10日・金	13日・月	14日・火	15日・水	
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ ポークビーンズ オレンジかん	ごはん ぎゅうにゅう ゆばじる さわらのたつたあげ ひじきふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう ◇うずらたまごのスープ ジャーマンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ちゅうかスープ マーボー豆腐	ごはん ぎゅうにゅう うめぼし にらのみそしる あじのマリネ	ごはん ぎゅうにゅう うめぼし にらのみそしる あじのマリネ	ごはん ぎゅうにゅう うめぼし にらのみそしる あじのマリネ	かやくごはん ぎゅうにゅう ◇たまごいりもずくる こうやどうふのそぼろに	コッペパン ぎゅうにゅう チキンクリームシチュー わふうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう すましじる ヤンニョムチキン しろごま	ごはん ぎゅうにゅう すましじる みそしる あなごのおまからに キャベツときゅうりのあかしそえ	コッペパン ぎゅうにゅう ◇たまごスープ ラタトゥユ(ペーコンいり) ココアとうにゅうプリン
材料名および使用量(g)	鶏肉 15 卵 0.5 しめじ 5 えのきたけ 5 チンゲンサイ 10 にんじん 10 たまねぎ 25 もやし 10 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	ゆば 2 豆腐 30 にんじん 10 たまねぎ 20 かまぼこ 4 みつば 3 うすくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120	うずら卵 25 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 20 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 10 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 7 チンゲンサイ 4 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 100	味付けのり 1袋 鶏肉 15 たまねぎ 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 3 うすくちしょうゆ 7 チンゲンサイ 4 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 110	梅干し 1個 じゃがいも 30 たまねぎ 20 にんじん 10 わかめ(塩蔵) 2 マッシュルーム 4 にら 5 みそ 11 いりこ 3 水 110	スパゲティ 40 わかめ 10 調理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 30 ピーマン 5 マッシュルーム 5 干しいたけ 0.3 うすくちしょうゆ 6 塩 0.1 酒 0.5 本みりん 1	精白米 70 だし昆布 0.5 水 91 にんじん 4 たまねぎ 45 しめじ 5 マッシュルーム 5 うす揚げ 0.3 干しいたけ 0.3 うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 小麦粉 5 バター 3 縮み油 2 だし昆布 0.5 牛乳 40 生クリーム 3 塩 0.5 こしょう 0.03 チキンパウダー 5 水 60	鶏肉 25 卵 1 にんじん 15 たまねぎ 10 しめじ 6 マッシュルーム 3 パセリ 0.5 縮み油 1 小麦粉 5 バター 3 縮み油 2 だし昆布 0.5 牛乳 40 生クリーム 3 塩 0.5 こしょう 0.03 チキンパウダー 5 水 60	豆腐 25 かまぼこ(塩蔵) 2 酒 10 にんじん 30 たまねぎ 25 わかめ(塩蔵) 2 うす揚げ 4 うすくちしょうゆ 0.2 みそ 1 本みりん 1 塩 0.1 水 110	手巻きのり 1袋 豆腐 10 酒 30 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ(塩蔵) 4 うす揚げ 4 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 こしょう 110 焼きあなご 20 ごぼう 15 砂糖 1.5 水 100	卵 30 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 5 はるさめ 2.5 パセリ 0.5 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 水 100	
エネルギー /蛋白質	517kcal / 22.3g	582kcal / 25.2g	525kcal / 20.4g	507kcal / 20.7g	574kcal / 23.7g	566kcal / 20.3g	521kcal / 23.0g	562kcal / 20.7g	557kcal / 23.4g	516kcal / 20.4g	578kcal / 21.5g	

日・曜	16日・木	17日・金	20日・月	21日・火	22日・水	23日・木	24日・金	27日・月	28日・火	29日・水	30日・木		
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ばちじる ひじきとだいずのもの でんふ	きなこあげパン ぎゅうにゅう はるさめとレタスのスープ わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ごまじゃこサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる ◇ゴーヤチャンプル じゃこだいず	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ きびなごのカレーあげ えだまめ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ズッキーニのピピンパ	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ さばとかいそうのあえもの	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのり ◇にらたまスープ なすとぶたにくのみそいため	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのり いわしのうめ きゅうりとたくあんのあえもの	コッペパン ぎゅうにゅう じゃがいものクリームに	ごはん ぎゅうにゅう とうがんスープ だいずいりドライカレー		
材料名および使用量(g)	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 じゃがいも 30 干しいたけ 0.3 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120	コッペパン 1個 コーン油 10 きな粉 5 砂糖 3 塩 0.05 はるさめ 7 豚肉 20 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 もやし 10 干しいたけ 0.3 レタス 10 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 110	鶏肉 25 調理ワイン 1 たまねぎ 20 たまねぎ 50 じゃがいも 50 しょうが 0.5 にんにく 2 縮み油 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 7 バター 4 縮み油 3 スープベース(丸鶏) 15 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 卵 0.2 縮み油 0.2 塩 1 こしょう 0.01 水 85	ふ 2 にんじん 10 たまねぎ 25 うす揚げ 4 わかめ(塩蔵) 2 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 水 120 にがり 10 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 5 たまねぎ 10 卵 0.2 縮み油 0.2 塩 1 こしょう 0.01 ごま油 0.5	ワンタンの皮 7 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 25 干しいたけ 0.3 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 きびなご 35 酒 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 カレー粉 0.3 でんふん 3.5 コーン油 3.5	鶏肉 15 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 10 にんじん 10 たまねぎ 20 えのきたけ 8 みそ 4 うすくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 けずり節 2 水 120 牛 30 肉 0.5 ズッキーニ 20 にんにく 0.1 しょうが 0.2 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 コチジャン 0.2 縮み油 0.5 大豆油 20 すりごま 1 ごま油 0.5	鶏肉 20 調理ワイン 0.5 たまねぎ 15 じゃがいも 35 キャベツ 40 トマト 10 トマト(水煮) 15 いんげんまめ(乾燥) 7 パセリ 4 縮み油 0.5 ケチャップ 6 砂糖 0.5 ウスターソース 2 塩 0.2 こしょう 0.01 チキンパウダー 100 水 80	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのり ◇にらたまスープ なすとぶたにくのみそいため	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのり いわしのうめ きゅうりとたくあんのあえもの	豚肉 15 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 10 うす揚げ 4 キャベツ 25 ホールコーン(水煮) 15 みそ 5 いりこ 5 水 110 いわし 40 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 本みりん 2.5 卵 2 水 6	鶏肉 15 豚肉 15 調理ワイン 1 たまねぎ 25 ピーマン 0.5 マッシュルーム 2 パセリ 0.2 小麦粉 1.5 バター 0.5 縮み油 0.5 牛乳 30 カットチーズ 5 こしょう 0.03	豚肉 15 調理ワイン 0.5 たまねぎ 15 ピーマン 0.5 マッシュルーム 2 パセリ 0.2 小麦粉 1.5 バター 0.5 縮み油 0.5 牛乳 30 カットチーズ 5 こしょう 0.03	鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 うす揚げ 4 キャベツ 25 ホールコーン(水煮) 15 みそ 5 いりこ 5 水 110 豚肉 15 調理ワイン 1 たまねぎ 25 ピーマン 0.5 マッシュルーム 2 パセリ 0.2 小麦粉 1.5 バター 0.5 縮み油 0.5 牛乳 30 カットチーズ 5 こしょう 0.03
エネルギー /蛋白質	542kcal / 22.8g	595kcal / 20.2g	598kcal / 20.7g	543kcal / 23.5g	524kcal / 24.2g	517kcal / 22.0g	507kcal / 21.1g	561kcal / 22.6g	520kcal / 22.4g	518kcal / 21.5g	521kcal / 22.6g		

物資配合表 令和4年度(2022年度)6月改訂版発布のお知らせ
 下記物資の規格変更がありましたので、物資配合表を変更しました。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。
 ※特定アレルギーなし