

2022年(令和4年)6月分 学校給食献立表(小学校)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「学校給食食物資配表」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・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	ごはん ぎゅうにゅう どうがスープ だいたいりドライカレー	コッペパン ぎゅうにゅう どうがスープ ジャーマンサラダ	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	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり きゅうかスープ マーボー豆腐	こがたパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン ひききサラダ	ごはん ぎゅうにゅう うめぼし にちのみそしる あじのマリネ	コッペパン ぎゅうにゅう チキンクリームシチュー わかめサラダ	かやくごはん ぎゅうにゅう ◇たまごじりもずくる こうや豆腐のそぼろ	ごはん ぎゅうにゅう すましじり ヤンニョムチキン しろごま	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) ココアどうがプリン	ごはん ぎゅうにゅう すましじり たまねぎ わかめ(塩蔵) パセリ	ごはん ぎゅうにゅう すましじり たまねぎ わかめ(塩蔵) パセリ
材料名および使用量(g)	鶏肉 15 とうが 0.5 豆 30 にんじん 20 たまねぎ 10 干しいたけ 0.3 ねぎ 3 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 100	うずら卵 25 ペーコン 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 みつば 3 ねぎ 10 うすくちしゅうゆ 3 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 100	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 うすくちしゅうゆ 0.3 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 だし昆布 2 けずり節 2 水 120	味付けのり 1袋 鶏肉 15 たまねぎ 0.5 にんじん 20 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 ねぎ 5 チンゲンサイ 7 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 めんづん 0.5 けずり節 2 水 110	スパゲティ 40 ハム 10 調味ワイン 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 パセリ 4 綿実油 0.5 ケチャップ 15 トマトピューレ 20 デミグラスソース 2 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 オリブオイル 1.5 水 110	梅干し 1個 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 10 わかめ(塩蔵) 2 うす揚げ 4 にら 5 みそ 11 いりこ 3 水 110	鶏肉 25 調味ワイン 1 にんじん 15 たまねぎ 45 ピーマン 5 マッシュルーム 5 パセリ 4 綿実油 1 小麦粉 5 バター 3 綿実油 2 牛乳 40 チーズ 3 塩 0.5 こしょう 0.03 キムチ 6 スパイス 0.02 たまねぎ 6 かまぼこ 7 みそ 1 みつば 3 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.02 たまねぎ 3 パセリ 3 砂糖 3 酢 3	精白米 70 わかめ(塩蔵) 0.5 かまぼこ 91 にんじん 10 にんじん 5 たまねぎ 6 みつば 3 パセリ 4 うすくちしゅうゆ 0.3 うすくちしゅうゆ 6 こいくちしゅうゆ 0.1 みそ 0.5 塩 0.1 本みりん 0.5 卵 30 にんじん 10 たまねぎ 10 かまぼこ 7 みそ 6 みつば 3 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 本みりん 0.5 赤ピーマン 4 トマト(水煮) 2 オリブオイル 1 ケチャップ 1 塩 0.2 こしょう 0.01 高野豆腐 8 鶏肉ミンチ 10 酒 0.5 しょうが 0.5 みょうが 2 にんにく 1 綿実油 2 砂糖 2 酒 2 うすくちしゅうゆ 3 本みりん 0.5 めんづん 0.8 だし汁 30	豆腐 30 卵 30 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ(塩蔵) 5 パセリ 4 うすくちしゅうゆ 0.2 こいくちしゅうゆ 0.2 みそ 0.5 塩 0.1 でんぷん 1 水 120	卵 30 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ(塩蔵) 5 パセリ 4 うすくちしゅうゆ 0.2 こいくちしゅうゆ 0.2 みそ 0.5 塩 0.1 でんぷん 1 水 100	手巻きのり 1袋 豆腐 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 水 110	
エネルギー/蛋白質	521kcal / 22.6g	525kcal / 20.4g	582kcal / 25.2g	507kcal / 20.7g	566kcal / 20.3g	574kcal / 23.7g	562kcal / 20.7g	521kcal / 23.0g	557kcal / 23.4g	578kcal / 21.5g	516kcal / 20.4g	

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	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 ゆばじる ひじきとだいたいりのもの でんぷ	ごはん ぎゅうにゅう きゅうにゅう ごまじゃこサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ きびなごのカラーあげ えだまめ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ◇ゴーヤチャンプルー じゃこだいず	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 あじつけのり わかめスープ ズッキーニのピピンパ	ごはん ぎゅうにゅう すましじり ◇にらたまごスープ なすとぶたにくのみそいため	コッペパン ぎゅうにゅう きゅうにゅう やさいスープ じゃがいものクリームに	ごはん ぎゅうにゅう すましじり たまねぎ わかめ(塩蔵) パセリ	コッペパン ぎゅうにゅう すましじり たまねぎ わかめ(塩蔵) パセリ
材料名および使用量(g)	コッペパン 1個 コーン油 4 きな粉 5 砂糖 3 塩 0.05	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 うすくちしゅうゆ 3 こいくちしゅうゆ 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120	鶏肉 25 調味ワイン 1 酒 20 にんじん 50 たまねぎ 50 じゃがいも 30 しょうが 0.5 にんにく 0.2 綿実油 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) 15 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 砂糖 0.2 塩 1 こしょう 0.01 水 85	ワンタンの皮 7 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 25 うす揚げ 4 わかめ(塩蔵) 2 ねぎ 3 たまねぎ 11 いりこ 3 水 120	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 たまねぎ 11 いりこ 3 水 120	鶏肉 20 調味ワイン 0.5 わかめ(塩蔵) 15 にんじん 10 たまねぎ 40 ピーマン 10 えのきたけ 15 トマト(水煮) 15 パセリ 7 綿実油 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 チーズ 15 水 80	鶏肉 15 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 30 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 えのきたけ 8 たまねぎ 10 はるさめ 5 うすくちしゅうゆ 4 パセリ 0.2 うすくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120	味付けのり 1袋 卵 30 にんじん 30 たまねぎ 15 ピーマン 20 マッシュルーム 10 パセリ 4 うすくちしゅうゆ 0.3 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.1 塩 0.1 でんぷん 2 けずり節 2 水 100	豚肉 15 にんじん 15 たまねぎ 20 うす揚げ 4 キムチ 15 ホールコーン(水煮) 5 ほうれんそう 4 うすくちしゅうゆ 0.2 こいくちしゅうゆ 0.1 塩 0.1 でんぷん 2 けずり節 2 水 110	卵 25 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 10 うす揚げ 5 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 みそ 11 いりこ 3 水 110	鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 うす揚げ 4 えのきたけ 5 たまねぎ 10 はるさめ 5 うすくちしゅうゆ 4 パセリ 0.1 うすくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120
エネルギー/蛋白質	595kcal / 20.2g	542kcal / 22.8g	598kcal / 20.7g	524kcal / 24.2g	543kcal / 23.5g	507kcal / 21.1g	517kcal / 22.0g	561kcal / 22.6g	518kcal / 21.5g	520kcal / 22.4g	517kcal / 22.3g

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、学校までお申し出ください。

味付けのり
 (原材料) 乾のり、昆布エキス、砂糖、食塩、本みりん
 ※特定アレルゲン: なし