2022年（令和4年）6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。

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	米飯 牛乳 わかめスープ さばのチョリム なすのチョナムル	コッペパン 牛乳 ◇うずら卵スープ チリコンカーン	米飯 牛乳 肉じゃが煮 茎わかめのしらすあえ	麦入りごはん 牛乳 大豆カレー **はりはりサラダ**	コッペパン 牛乳 えんどう豆とコーンのポタージュ **ごぼうサラダ**	米飯 牛乳 ◇木の葉とじ **きびなごの南蛮漬け**	コッペパン 牛乳 きのことチンゲンサイのスープ 鶏肉とじゃがいものから揚げ **いちご白玉** 地産地消	さばとひじきのご飯 牛乳 なすと油揚げの味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮	米飯 牛乳 手巻き用焼き海苔 ◇**えびばち汁** 穴子の甘辛煮 野沢菜納豆 ひょうご	丸型パン 牛乳 ◇卵スープ ピザペースト スライスチーズ	米飯 牛乳 筑前煮 わかめ和え
材料名および使用量（g）	鶏肉 15 ○ 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 △ 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 水 150 さば 1切 ○ しょうが 0.6 △ しろねぎ 2 △ にんにく 0.7 △ こいくちしょうゆ 4 砂糖 3 □ コチュジャン 1.3 酒 3 本みりん 0.5 水 20 きゅうり 20 △ なす 30 △ うすくちしょうゆ 3 酢 2 砂糖 1 □ コチュジャン 0.2 ごま油 1 □ ごま 1 □	うずら卵◆ 35 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ キャベツ 20 △ 干ししいたけ 0.4 △ もやし 10 △ 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 豚肉ミンチ 15 ○ 調理ワイン 0.5 きんときまめ（乾燥） 12 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ トマト 10 △ にんにく 0.5 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 4 △ ウスターソース 1 砂糖 0.7 □ こいくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.03 オレガノ 0.03 チリパウダー 0.3 水 5	豚肉 30 ○ 酒 1 糸こんにゃく 40 △ じゃがいも 100 △ たまねぎ 50 △ にんじん 25 △ 綿実油 1 □ 砂糖 4 □ こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 3 本みりん 1 水 60 茎わかめ（冷凍） 10 ○ しらすぼし 4 ○ 酒 0.5 綿実油 0.3 □ キャベツ 30 △ にんじん 10 △ 塩 0.1 酢 2 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 1 ごま油 0.5 □	精白米 95 □ おおむぎ 10 □ 水 131 鶏肉ミンチ 20 ○ 調理ワイン 0.5 大豆（乾燥） 15 ○ たまねぎ 70 △ にんじん 20 △ にんにく 0.5 △ しょうが 0.5 △ 綿実油 1 □ 小麦粉 7 □ 綿実油 6 □ カレー粉 1.5 豆乳 25 ○ トマトピューレ 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 りんご 5 △ 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 70 切り干し大根 3 △ きゅうり 15 △ 塩 0.1 しらすぼし 5 ○ 酒 0.5 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.7 □ ごま油 0.3 □ ごま 1 □	鶏肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 綿実油 1 □ じゃがいも 60 □ たまねぎ 50 △ ホールコーン（水煮） 20 □ むきえんどう 10 △ 塩 0.3 豆乳 20 ○ 米粉 5 □ 塩 0.5 こしょう 0.05 スープベース（丸鶏） 5 水 120 ツナ（オイル漬け） 15 ○ ごぼう 30 △ キャベツ 20 △ にんじん 10 △ 塩 0.1 酢 2 綿実油 1 □ 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 2 こしょう 0.01	うす揚げ 7 ○ 卵◆ 70 ○ かまぼこ 10 ○ たまねぎ 70 △ にんじん 15 △ ねぎ 3 △ でんぷん 0.8 □ 砂糖 1 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 けずり節 2 水 80 きびなご 30 ○ 酒 1 でんぷん 6 □ コーン油 5 □ たまねぎ 10 △ ピーマン 5 △ 赤ピーマン 5 △ 酢 2 砂糖 2 □ うすくちしょうゆ 3 一味唐辛子 0.02	豚肉 15 ○ 酒 0.5 しめじ 10 △ えのきたけ 15 △ にんじん 15 △ チンゲンサイ 20 △ キャベツ 30 △ 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 鶏肉 30 ○ 酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.03 でんぷん 5 コーン油 4 □ じゃがいも 40 □ コーン油 4 □ 塩 0.2 **いちご［西谷産］** 20 △ 砂糖 3 □ ワイン（白） 1 しらたまだんご 40 □	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 だし汁 30 水 80 なす 20 △ たまねぎ 30 △ うす揚げ 7 ○ にんじん 15 △ もやし 10 △ わかめ（塩蔵） 4 ○ ねぎ 2 △ みそ 14 ○ けずり節 4 水 150 高野豆腐 10 ○ 鶏肉ミンチ 20 ○ しょうが 0.5 △ 綿実油 0.5 □ 砂糖 2 □ うすくちしょうゆ 2.5 本みりん 0.5 酒 0.5 でんぷん 0.8 □ だし汁 30	手巻きのり 1 袋 そうめんばち 10 □ えび◆ 15 ○ うす揚げ 5 ○ じゃがいも 30 □ にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 4 けずり節 2 水 150 焼きあなご 20 ○ ごぼう 30 △ 砂糖 2 □ こいくちしょうゆ 2 酒 1 水 5 納豆 20 ○ 野沢菜づけ 10 △ うすくちしょうゆ 0.1 かつお節 0.2 ○ ごま 0.5 □	鶏肉 10 ○ 酒 0.5 はるさめ 4 □ 卵◆ 30 ○ 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 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 160 ベーコン 15 調理ワイン 0.5 ○ しめじ 10 △ たまねぎ 30 △ ピーマン 5 △ にんにく 0.5 △ オリーブオイル 2 △ トマト 25 □ トマトピューレ 10 △ ケチャップ 5 △ 塩 0.1 △ こしょう 0.01 オレガノ 0.03 スライスチーズ 1 枚 ○	鶏肉 25 ○ 酒 1 厚揚げ 40 ○ 竹輪（煮込み用） 10 ○ じゃがいも 70 □ にんじん 25 △ ごぼう 30 △ さんどまめ 6 △ しょうが 1 △ 綿実油 1 □ 砂糖 4 □ こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 60 ツナ（オイル漬け） 20 ○ きゅうり 35 △ 塩 0.2 わかめ（乾燥） 1.5 ○ 綿実油 0.5 □ 酢 2 砂糖 0.7 □ うすくちしょうゆ 1.2 レモン 1 △
エネルギー／蛋白質	685kcal ／ 28.7g	629kcal ／ 24.1g	680kcal ／ 24.6g	745kcal ／ 28.1g	658kcal ／ 24.2g	747kcal ／ 30.3g	736kcal ／ 25.1g	650kcal ／ 30.9g	695kcal ／ 28.2g	697kcal ／ 26.4g	730kcal ／ 28.3g

日・曜	29日・水	30日・木
献立名	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 いわしの松前煮 赤しそ和え	コッペパン 牛乳 ワンタンスープ ドライカレー 桃ヨーグルト
材料名および使用量（g）	卵◆ 30 ○ 豆腐 40 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ チンゲンサイ 5 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.5 でんぷん 1 □ だし昆布 0.5 けずり節 2 水 140 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 キャベツ 30 △ 塩 0.1 しそ粉末 0.5 △ うすくちしょうゆ 0.7 ごま 0.5 □	ワンタンの皮 10 □ 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ もやし 10 △ 干ししいたけ 0.4 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 ごま油 0.3 □ けずり節 2 水 130 豚肉ミンチ 40 ○ 調理ワイン 1 たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ 大豆（乾燥） 10 ○ ピーマン 5 △ 綿実油 1 □ 塩 0.6 こしょう 0.02 カレー粉 0.7 トマトピューレ 7 △ ウスターソース 1 とんかつソース 1 砂糖 0.3 □ 白桃（シロップ漬け） 20 △ ヨーグルト 40 ○ 砂糖 0.1 □
エネルギー／蛋白質	668kcal ／ 28.1g	726kcal ／ 31.4g

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
献立名	小型パン 牛乳 夏野菜のミートスパゲティ 小松菜のガーリックソテー	米飯 牛乳 キャベツの味噌汁 はものフライ 梅ソース じゃこピーマン	米飯（小盛） 牛乳 カレーうどん かつおの香味焼き	コッペパン 牛乳 ミネストローネ ◇ピーンズサラダ	米飯 牛乳 赤だし **鰺と大豆の香り和え** おくらとしめじの煮びたし	ココア揚げパン 牛乳 野菜スープ 焼きビーフン	シシジューシー 牛乳 呉汁 ◇ゴーヤチャンプルー おきなわ	米飯 牛乳 もずくと春雨のスープ ◇えびとセロリーのチリソース煮 小松菜のごま炒め	コッペパン 牛乳 ◇えびと春雨のスープ にらじゃが りんごかん
材料名および使用量（g）	スパゲティ 45 □ 合いびきミンチ 25 ○ 調理ワイン 1 たまねぎ 35 △ なす 10 △ ズッキーニ 5 △ エリンギ 5 △ セロリー 5 △ トマト 15 △ ピーマン 5 △ ケチャップ 24 △ ウスターソース 3 デミグラスソース 6 □ オリーブオイル 1 □ 塩 0.2 こしょう 0.01 鶏肉 15 ○ 調理ワイン 1 ごまつな 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 □	キャベツ 25 △ たまねぎ 20 △ うす揚げ 5 ○ にんじん 10 △ もやし 10 △ にら 3 △ みそ 14 ○ いりこ 3 酒 0.1 水 150 はも 1切 ○ 酒 1 塩 0.1 小麦粉 10 □ 水 10 パン粉 17 □ でんぷん 0.1 □ コーン油 9 □ ねり梅 3 △ 酢 1.5 うすくちしょうゆ 0.8 砂糖 1.5 □ ピーマン 20 △ しらすぼし 3 ○ ごま油 0.3 □ 綿実油 0.1 □ こいくちしょうゆ 1 酒 0.5 本みりん 0.5	うどん（冷凍） 65 □ 豚肉 20 □ 酒 0.5 にんじん 15 △ たまねぎ 30 △ うす揚げ 5 ○ ねぎ 2 △ カレー粉 1.2 こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 2 ざらめ 1 □ 本みりん 2 □ でんぷん 2 □ けずり節 2 水 100 かつお 40 ○ 酒 1 キャベツ 20 △ たまねぎ 20 △ しょうが 0.7 △ にんにく 0.7 △ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 3 砂糖 0.5 □ 本みりん 1 でんぷん 0.3 □	マカロニ 8 □ 豚肉 15 ○ いんげんまめ（乾燥） 10 ○ 調理ワイン 0.5 たまねぎ 30 △ じゃがいも 30 □ キャベツ 20 △ セロリー 10 △ 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 25 △ きゅうり 10 △ 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	豆腐 40 ○ わかめ（塩蔵） 5 ○ たまねぎ 30 △ えのきたけ 10 △ うす揚げ 5 ○ みつば 2 ○ 八丁みそ 2 ○ みそ 6 ○ 赤みそ 6 ○ けずり節 2 水 150 あじ 45 ○ しょうが 1 △ こいくちしょうゆ 1.5 酒 1 でんぷん 7 □ 大豆（乾燥） 5 ○ でんぷん 2 □ コーン油 10 □ たまねぎ 10 △ 砂糖 4 □ こいくちしょうゆ 3 酢 2.5 オクラ 10 △ しめじ 15 △ 酒 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 1 かつお節 0.2 ○	コッペパン 1個 □ コーン油 10 □ ココア 5 砂糖 11 □ 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 ホールコーン（水煮） 10 □ キャベツ 20 △ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ 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 ビーフン 10 □ 豚肉 20 ○ 酒 1 キャベツ 30 △ にんじん 10 △ ピーマン 5 △ うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.03 綿実油 1 □	精白米 100 □ 水 115 ○ 豚肉 15 ○ 酒 0.5 綿実油 0.3 □ 角切り昆布 2 ○ 干ししいたけ 0.4 △ こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 5 本みりん 1 塩 0.2 大豆（乾燥） 8 ○ うす揚げ 5 ○ じゃがいも 25 □ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ ねぎ 2 △ みそ 14 ○ いりこ 3 酒 0.1 水 150 にがうり 15 △ 豆腐 30 ○ ツナ（オイル漬け） 10 ○ にんじん 10 △ 卵◆ 25 ○ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.03 ごま油 0.5 □	はるさめ 10 □ もずく 10 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ キャベツ 20 △ 干ししいたけ 0.4 △ もやし 10 △ 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 えび◆ 30 ○ 調理ワイン 1 でんぷん 1 □ セロリー 20 △ 綿実油 1 □ たまねぎ 20 △ しょうが 0.3 △ こいくちしょうゆ 1 砂糖 1 □ 酢 3 ケチャップ 5 △ トウバンジャン 0.15 こまつな 40 △ うすくちしょうゆ 1.5 砂糖 0.5 □ ごま 1.5 □ ごま油 0.5 □	はるさめ 10 □ えび◆ 20 ○ 酒 0.5 にんじん 15 △ レタス 20 △ たまねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.4 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぷん 0.5 □ けずり節 2 水 160 豚肉ミンチ 20 ○ 酒 0.5 じゃがいも 65 □ たまねぎ 10 △ にら 10 △ 塩 0.3 こしょう 0.05 綿実油 1 □ うすくちしょうゆ 1.5 りんごジュース 40 △ 砂糖 5 □ 寒天 0.4 ○ ワイン（白） 1 水 35
エネルギー／蛋白質	721kcal ／ 26.5g	792kcal ／ 32.1g	675kcal ／ 30.8g	711kcal ／ 24.4g	785kcal ／ 30.3g	746kcal ／ 23.3g	688kcal ／ 28.7g	621kcal ／ 22.2g	655kcal ／ 23.0g

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。（なお、中学校の6月分献立での下記物資の使用はありません）

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

○…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702kcal　たんぱくしつ27.3g