

2022年(令和4年)7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	1日・金	4日・月	5日・火	6日・水	7日・木	8日・金	11日・月
献立名	米飯 牛乳 ◇木の葉とじ ひじきとさばのサラダ	米飯 牛乳 ◇えびと冬瓜のスープ 麻婆豆腐 そばろ納豆	コッペパン 牛乳 ◇もずくと卵のスープ ◇たまごのパザルソテー ラタトゥユ	米飯 牛乳 ◇カジャタン 海藻サラダ きびなごのから揚げ	コッペパン 牛乳 ◇にんじんのポタージュ ピーマンのカレー炒め すいか	とうもろこしはん 牛乳 ◇そらめん汁 クレープイリチー	米飯 牛乳 ◇まぐろカレー オクラの和風サラダ
材料名および使用量(g)	うす揚げ 7 卵◇ 70 かまぼこ 10 たまねぎ 70 にんじん 20 ねぎ 2 でんぶん 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	えび◇ 20 卵 0.5 豆腐 50 とうがん 70 にんじん 10 もずく 10 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 5 塩 1 こしょう 0.2 でんぶん 3 けずり節 4 水 2	もずく 12 卵 40 たまねぎ 35 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 でんぶん 1 けずり節 2.5 水 150	豚肉 20 酒 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 35 にんじん 15 のきのたけ 10 にら 0.2 うすくちしょうゆ 5 パセリ 1 米粉 0.5 ごま 0.7 にんにく 0.5 塩 0.2 こしょう 0.1 水 130	鶏肉 20 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 12 にんじん 20 じゃがいも 40 たまねぎ 40 ホールコーン(水煮) 10 綿実油 1 パセリ 0.5 米粉 5 豆乳 25 スープベース(丸鶏) 5 塩 0.2 こしょう 0.05 水 130	精白米 90 水 105 とうもろこし 50 塩 0.8 酒 0.5 ◇そうめん 10 うす揚げ 5 にんじん 15 しめじ 7 たまねぎ 35 オクラ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 160	まぐろ 30 調理ワイン 0.5 とうもろこし 50 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.5 しょうゆ 0.5 しろうが 0.5 しめじ 1 綿実油 0.5 小麦粉 6 バター 5 オクラ 1 カレー粉 1 牛乳 1.5 粉チーズ 2 ヨーグルト 2 ケチャップ 5 ウスターソース 5 こいくちしょうゆ 5 ごまかつソース 2
	ひじき(乾燥) 1.5 うすくちしょうゆ 0.5 にんじん 10 キャベツ 25 塩 0.1 さば(オイル漬け) 15 酢 0.5 うすくちしょうゆ 1 酢 1 ワインビネガー 1 砂糖 0.5 綿実油 1.5 レモン 1	豚肉ミンチ 20 酒 1 オリーブオイル 0.3 ごま油 1 たまねぎ 15 ピーマン 8 みそ 3 こいくちしょうゆ 1 砂糖 1 本みりん 0.1 トウバンジャン 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶん 0.5 納豆 15 切り干し大根 1 酒 1 こいくちしょうゆ 2.5	鶏肉 60 塩 0.3 こしょう 0.03 調理ワイン 1 にんにく 0.2 オリーブオイル 1 パザル 0.04 なす 10 ズッキーニ 10 たまねぎ 20 赤ピーマン 4 にんにく 0.1 トマト 2 オリーブオイル 1 ケチャップ 5 ワイン(白) 1 塩 0.2 こしょう 0.02	ゆば 3 ツナ(オイル漬け) 35 キャベツ 25 きゅうり 10 うすくちしょうゆ 10 にんじん 10 塩 0.1 カレー粉 15 綿実油 1 すいか 1/16 きびなご 30 酒 1 塩 0.1 こしょう 0.03 でんぶん 4 コーン油 4	ピーマン 10 豚肉 20 酒 1 キャベツ 35 にんじん 10 うすくちしょうゆ 10 塩 2 塩 0.3 カレー粉 0.5 綿実油 1 すいか 1/16 しいら 1 調理ワイン 0.3 こしょう 0.01 水 1	豚肉 20 酒 0.3 角切り昆布 1.5 にんじん 10 切り干し大根 4 糸こんにやく 15 水 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 オクラ 10 キャベツ 35 きゅうり 15 塩 0.1 砂糖 1.2 こいくちしょうゆ 1 酢 2 綿実油 1 こしょう 0.01	
エネルギー/蛋白質	698kcal / 28.1g	715kcal / 28.2g	629kcal / 29.7g	724kcal / 29.0g	711kcal / 28.8g	587kcal / 20.8g	714kcal / 26.5g

日・曜	12日・火	13日・水	14日・木	15日・金	19日・火
献立名	コッペパン 牛乳 ◇えびとトマトのスープ ガーリックポテト シークワーサーかん	米飯 牛乳 呉汁 チンジャオロース ひじきのふりかけ	小型パン 牛乳 ◇ジャージャー麺 さば缶のトマト煮込み	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 かつおとじゃがいものみそがらめ ちりめんゴヤヤ	コッペパン 牛乳 野菜スープ しいらのフライ ソース キャベツのソテー
材料名および使用量(g)	はるさめ 8 えび◇ 15 酒 0.5 たまねぎ 20 トマト 30 干しいたけ 10 パセリ 0.4 うすくちしょうゆ 0.5 塩 0.2 こしょう 0.3 けずり節 2 水 160	大豆(乾燥) 8 酒 0.5 たまねぎ(西谷産) 35 ごぼう 10 じゃがいも(西谷産) 30 にんじん 10 ねぎ 2 みそ 14 いりこ 3 酒 0.1 水 150	豚肉ミンチ 25 酒 0.5 みそ 6 にんにく 0.1 みつば 1 うすくちしょうゆ 2.5 塩 1 でんぶん 60 だし昆布 15 にんじん 20 たまねぎ 2 ねぎ 2	卵◇ 30 豆腐 0.5 たまねぎ 40 にんじん 15 みつば 2 うすくちしょうゆ 5 塩 0.5 でんぶん 1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 140	豚肉 40 酒 0.5 ホールコーン(水煮) 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 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
	鶏肉 20 酒 0.5 じゃがいも 70 キャベツ 20 にんにく 0.8 オリーブオイル 2 うすくちしょうゆ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.03	豚肉 30 酒 1 こいくちしょうゆ 0.5 たまねぎ(西谷産) 30 干しいたけ 0.4 赤ピーマン 6 ピーマン 20 にんにく 0.3 綿実油 1 塩 0.3 こいくちしょうゆ 3 砂糖 0.5 でんぶん 0.5	さば(オイル漬け) 20 にんじん 15 たまねぎ 25 大豆(乾燥) 10 綿実油 1 ケチャップ 5 トマトピューレ 1 砂糖 0.3 塩 0.3 こしょう 0.02 水 5	かつお 40 にんにく 0.5 しょうが 0.6 塩 1.2 こいくちしょうゆ 0.8 でんぶん 7 コーン油 4 じゃがいも 7 コーン油 2 本みりん 1.5 砂糖 1 みそ 3 水 5	しいら 1 調理ワイン 0.3 こしょう 0.01 小麦粉 8 水 8 でんぶん 8 パン粉 8 コーン油 8 ウスターソース 3 とんかつソース 3
シークワーサー果汁 9 砂糖 8 寒天 0.4 水 55	ひじき(乾燥) 1.5 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 2 本みりん 1 かつお節 1 ごま 1.5	にがうり 20 しらずばし 3 こいくちしょうゆ 0.2 砂糖 1.5 本みりん 0.5 酢 1 水 1	にがうり 20 しらずばし 3 こいくちしょうゆ 0.2 砂糖 1.5 本みりん 0.5 酢 1 水 1	キャベツ 40 こしょう 0.01 塩 0.2 ホールコーン(水煮) 5 綿実油 0.5	
エネルギー/蛋白質	614kcal / 22.1g	691kcal / 28.2g	719kcal / 29.0g	780kcal / 31.9g	715kcal / 31.3g

### 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。参考にし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多く使用する場合を紹介。

## 選挙のお知らせ

投票日

# 7月10日(日)

さあ行こう 明るい未来 つくるため

(令和3年度明るい選挙啓発標語入賞作品)

## 参議院議員通常選挙

○…赤色の食品(おもに体をつくるものとなる食品) □…黄色の食品(おもにエネルギーのもととなる食品) △…緑色の食品(おもに体の調子を整えるものとなる食品) ※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691kcal たんぱく質27.8g