2022年（令和4年）7月分　学校給食献立表（中学校）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お申し出ください。

1日・金

献立名
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）

豚肉	20	○
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	
しいら	1 切	○
調理ワイン	1	
塩	0.3	
こしょう	0.01	
小麦粉	8	□
水	8	
でんぷん	0.1	□
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	
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　715kcal ／ 31.3g

4日・月

献立名
米飯
牛乳
◇えびと冬瓜のスープ
麻婆なす
そぼろ納豆
いばらき

材料名および使用量（g）

えび◆	20	○
酒	0.5	
豆腐	50	○
とうがん	30	△
にんじん	10	△
もずく	10	○
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
けずり節	2	
水	150	
なす	50	△
コーン油	5	□
豚肉ミンチ	20	○
酒	1	
しょうが	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	
でんぷん	0.5	□
納豆	15	○
切り干し大根	4	△
酒	1	
こいくちしょうゆ	2.5	

エネルギー／蛋白質　715kcal ／ 28.2g

5日・火

献立名
米飯
牛乳
カムジャタン
湯葉サラダ
きびなごのから揚げ

材料名および使用量（g）

豚肉	20	○
酒	0.5	
じゃがいも	50	□
たまねぎ	35	△
にんじん	15	△
えのきたけ	10	△
にら	5	△
うすくちしょうゆ	5	
こいくちしょうゆ	1	
コチュジャン	3	
砂糖	0.7	□
ごま	0.5	□
にんにく	0.2	△
塩	0.1	
ごま油	0.5	□
けずり節	2	
水	130	
ゆば	3	○
ツナ（オイル漬け）	10	○
キャベツ	25	△
きゅうり	10	△
にんじん	10	△
塩	0.1	
うすくちしょうゆ	1.2	
酢	2	
綿実油	1	□
砂糖	0.1	□
こしょう	0.01	
きびなご	30	○
酒	1	
塩	0.1	
こしょう	0.03	
でんぷん	4	□
コーン油	4	□

エネルギー／蛋白質　724kcal ／ 29.0g

6日・水

献立名
コッペパン
牛乳
◇もずくと卵のスープ
チキンのバジルソテー
ラタトゥユ

材料名および使用量（g）

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	
でんぷん	1	□
けずり節	2.5	
水	150	
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	□
バジル	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	10	△
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	

エネルギー／蛋白質　629kcal ／ 29.7g

7日・木

献立名
とうもろこしごはん
牛乳
そうめん汁
クープイリチー
おきなわ

材料名および使用量（g）

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	
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	△
糸こんにゃく	15	△
綿実油	0.5	□
砂糖	1.5	□
こいくちしょうゆ	2	

エネルギー／蛋白質　587kcal ／ 20.8g

8日・金

献立名
コッペパン
牛乳
にんじんのポタージュ
ビーフンのカレー炒め
すいか

材料名および使用量（g）

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	0.8	
こしょう	0.05	
水	130	
ビーフン	10	□
豚肉	20	○
酒	1	
キャベツ	35	△
にんじん	10	△
うすくちしょうゆ	2	
塩	0.3	
カレー粉	0.5	
綿実油	1	□
すいか	1/16 個	△

エネルギー／蛋白質　711kcal ／ 28.8g

11日・月

献立名
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）

まぐろ	30	○
調理ワイン	0.5	
じゃがいも	50	□
たまねぎ	60	△
にんじん	20	△
にんにく	0.5	△
しょうが	0.5	△
綿実油	1	□
小麦粉	6	□
バター	5	□
綿実油	1	□
カレー粉	1.5	□
牛乳	20	○
粉チーズ	2	○
ヨーグルト	5	○
ケチャップ	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	
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	75	
オクラ	10	△
キャベツ	35	△
きゅうり	15	△
塩	0.1	
かつお節	1.2	○
砂糖	0.8	□
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　714kcal ／ 26.5g

12日・火

献立名
米飯
牛乳
具汁
チンジャオロース
ひじきのふりかけ
地産地消

材料名および使用量（g）

大豆（乾燥）	8	○
うす揚げ	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	15	△
ねぎ	2	△
みそ	14	○
いりこ	3	
酒	0.1	
水	150	
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	□
でんぷん	0.5	□
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	□

エネルギー／蛋白質　691kcal ／ 28.2g

13日・水

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
シークヮーサーかん

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	△
干ししいたけ	0.4	△
パセリ	0.5	△
うすくちしょうゆ	3	
塩	0.4	
こしょう	0.03	
けずり節	2	
水	160	
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	0.5	□
うすくちしょうゆ	2	
塩	0.3	
こしょう	0.03	
シークヮーサー果汁	9	△
砂糖	8	□
寒天	0.4	○
水	55	

エネルギー／蛋白質　614kcal ／ 22.1g

14日・木

献立名
米飯
牛乳
◇かきたま汁
かつおとじゃがいものみそがらめ
ちりめんゴーヤ

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	△
みつば	2	△
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	
かつお	40	○
にんにく	0.5	△
しょうが	0.6	△
酒	2	
こいくちしょうゆ	0.8	
でんぷん	7	□
コーン油	7	□
じゃがいも	40	□
コーン油	2	□
本みりん	1.5	
砂糖	1	□
みそ	3	○
水	5	
にがうり	20	△
しらすぼし	3	○
こいくちしょうゆ	1.5	
砂糖	1.5	□
本みりん	0.5	
酢	1	
水	1	
ごま	1	□

エネルギー／蛋白質　780kcal ／ 31.9g

15日・金

献立名
小型パン
牛乳
ジャージャー麺
さば缶のトマト煮込み

材料名および使用量（g）

豚肉ミンチ	25	○
酒	0.5	
みそ	6	○
にんにく	0.1	△
ごま油	1	□
砂糖	2.5	□
トウバンジャン	0.2	
ごま	1	□
中華めん（冷凍）	60	□
にんじん	15	△
たまねぎ	20	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	6	
こいくちしょうゆ	1	
本みりん	0.5	
塩	0.3	
こしょう	0.05	
けずり節	2	
水	120	
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	5	△
砂糖	0.3	□
塩	0.3	
こしょう	0.02	
水	5	

エネルギー／蛋白質　719kcal ／ 29.0g

19日・火

献立名
米飯
牛乳
◇木の葉とじ
ひじきとさばのサラダ

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	
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	△

エネルギー／蛋白質　698kcal ／ 28.1g

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しています。参考にしていただきますようお願いします。

カミカミ献立
そしゃく力を高めるものを紹介。

郷土料理
ひょうご　かながわ
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
地産地消
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

参議院議員通常選挙

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）

○…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691kcal　たんぱくしつ27.8g