

2022年(令和4年)9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・木	2日・金	5日・月	6日・火	7日・水	8日・木	9日・金	12日・月	13日・火	14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 ピーファンいため ぶどうかん	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう トック・やきぎみのり ホイコーロー	むぎいりごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー こまじゃコサラダ	こがたパン ぎゅうにゅう わかざきとだいたすの あまからに ブルー	手巻きのり 1袋	ごはん ぎゅうにゅう てまきようやきのり ばちじる いためなつとう	こがたパン ぎゅうにゅう コーンたまごスープ ポークビーンズ みたらしだんご	あきのみのおこわ ぎゅうにゅう もずくのみそろし さきものそぼろに	ごはん ぎゅうにゅう カムジャタン チャプチェ	コッペパン ぎゅうにゅう ◇トマトたまごのスープ じゃがいもちゅうかい ココアクリーム	ごはん【宝塚市産】 ぎゅうにゅう のべいじる さきものそぼろに きゅうりのちゅうかあえ
材料名および使用量(g)	鶏肉 20 酒 0.5 しめじ 10 えのきたけ 10 チンゲンサイ 15 にんじん 15 たまねぎ 15 もやし 15 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 ピーファン 10 豚肉ミンチ 10 酒 0.5 キャベツ 30 にんじん 3 ピーマン 3 干しいたけ 0.3 納豆 0.5 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.01 寒天 0.4 グレープジュース 30 砂糖 4 水 27	トック 40 鶏肉 10 酒 0.5 卵 15 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 みそ 3 なす 4 トマト 10 ホールコーン(水煮) 8 しょうが 0.3 にんにく 0.2 ホールコーン(水煮) 4 しょうが 0.2 にんにく 0.5 細実油 0.8 カレー粉 0.8 小麦粉 0.3 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 こいくちしょうゆ 0.2 ピーマン 4 塩 1 こしょう 0.01 みそ 1 キャベツ 30 きゅうり 15 ごま 1 すりごま 0.5 酒 0.5 細実油 0.5 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.3 酢 0.1 ごま油 1 塩 0.1	精白米 65 水 94 鶏肉 25 調理ワイン 4 もやし 35 ねぎ 35 ホールコーン(水煮) 10 しょうが 10 干しいたけ 3 にんにく 0.2 ホールコーン(水煮) 3 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.2 にんにく 0.2 細実油 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 0.3 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 こいくちしょうゆ 0.2 ピーマン 4 塩 1 こしょう 0.01 みそ 1 キャベツ 30 きゅうり 15 ごま 1 すりごま 0.5 酒 0.5 細実油 0.5 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.3 酢 0.1 ごま油 1 塩 0.1	中華めん(冷凍) 45 豚肉 10 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 15 もやし 10 ねぎ 15 ホールコーン(水煮) 8 しょうが 0.3 干しいたけ 0.3 にんにく 0.2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 にんにく 0.2 細実油 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 0.3 ポークパイオン 10 水 110 わかざき 30 塩 10 にんじん 10 ほうれんそう 5 大豆(乾燥) 0.5 でんぶん 1 コーン油 5 砂糖 3 本みりん 0.5 ブルー 1個	手巻きのり 1袋 豚肉ミンチ 15 酒 1 醤油 20 にんじん 10 たまねぎ 15 みそ 5 細実油 0.5 ケチャップ 4 トマトピューレ 1 ウスターソース 1 砂糖 1 塩 1 こしょう 0.1 水 5 しらたまだんご 30 砂糖 4 卵 4 こいくちしょうゆ 0.5 でんぶん 0.5 水 6	卵 30 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 ホールコーン(水煮) 10 はるさめ 5 パセリ 0.5 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 でんぶん 1 けずり節 2 水 100 もずく 12 豆腐 4 うす揚げ 10 にんじん 10 たまねぎ 20 ピーマン 3 みそ 11 けずり節 3 水 120 さといも 50 豚肉ミンチ 15 酒 0.5 しょうが 0.5 細実油 1 こしょう 0.1 水 5 しらたまだんご 30 砂糖 4 卵 4 こいくちしょうゆ 0.5 でんぶん 0.5 だし汁 20	精白米 35 もち米 30 鶏肉(親鶏) 10 たまねぎ 1 じゃがいも 0.5 レタス 8 えのきたけ 7 まいたけ 5 うすくちしょうゆ 0.8 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 2 こしょう 0.1 塩 1 水 75 もずく 12 豆腐 4 うす揚げ 10 にんじん 10 たまねぎ 20 ピーマン 3 みそ 11 けずり節 3 水 120 さといも 50 豚肉ミンチ 15 酒 0.5 しょうが 0.5 細実油 1 こしょう 0.1 水 5 しらたまだんご 30 砂糖 4 卵 4 こいくちしょうゆ 0.5 でんぶん 0.5 だし汁 20	豚肉 15 酒 0.5 にんじん 10 ホールトマト(冷凍) 15 じゃがいも 20 レタス 10 えのきたけ 7 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 ココア 0.1 塩 1 水 100 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 10 ピーマン 3 しょうが 0.5 ごぼう 6 きゅうり 10 はるさめ 4 細実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 こしょう 1 ごま油 0.5 ごま 1.5 牛乳 20 砂糖 2 コーンスターチ 1.5 ココア 0.1 ワイン(白) 0.5 生クリーム 0.8	卵 30 鶏肉 10 酒 0.5 ホールトマト(冷凍) 15 じゃがいも 20 レタス 10 えのきたけ 7 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 ココア 0.1 塩 1 水 100 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 10 ピーマン 3 しょうが 0.5 ごぼう 6 きゅうり 10 はるさめ 4 細実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 こしょう 1 ごま油 0.5 ごま 1.5 牛乳 20 砂糖 2 コーンスターチ 1.5 ココア 0.1 ワイン(白) 0.5 生クリーム 0.8	さといも 20 だいこん 20 にんじん 10 ごぼう 10 うす揚げ 4 つきこんやく 10 竹輪(煮込み用) 5 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 3 塩 0.1 でんぶん 1 けずり節 2 でんぶん 1 水 110 さば 1枚 みそ 6 砂糖 3 しょうが 4 こいくちしょうゆ 2 本みりん 1 水 20 きゅうり 20 ごま油 0.1 にんにく 0.1 砂糖 0.3 うすくちしょうゆ 0.8 ごま油 0.5 ごま 0.5	
エネルギー/蛋白質	504kcal / 19.2g	561kcal / 23.4g	591kcal / 20.9g	551kcal / 22.1g	544kcal / 22.0g	551kcal / 22.5g	550kcal / 21.2g	574kcal / 22.6g	534kcal / 21.9g	574kcal / 25.1g	

日・曜	15日・木	16日・金	20日・火	21日・水	22日・木	26日・月	27日・火	28日・水	29日・木	30日・金	
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう わかめスープ にらじゃが とうにゅうプリン(ももソースそえ)	ごはん ぎゅうにゅう わかめのみそろし かぼちゃのカレー チンゲンサイとしらすのいためもの	まるがたパン ぎゅうにゅう ◇えびとはるさめのスープ さけのフライ キャベツのソテー ソース	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそろし きりぼしだいこんのもの じゃこピーマン	コッペパン ぎゅうにゅう ハヤシチュー ひじきサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ◇あぶらふとじ さばとかいそうの あえもの	コッペパン ぎゅうにゅう ◇かいばしらのシチュー わふうサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう わかめスープ おたじゃがキムチ じゃこだいず	きなおけパン ぎゅうにゅう やさいスープ わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう なめこ ぎゅうにゅう なめこ ぎゅうにゅう なめこ	なめこ 15 豆腐 40 にんじん 10 だいこん 10 ごぼう 20 うす揚げ 4 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 1 水 30 牛肉 40 酒 1 しょうが 0.3 たまねぎ 1 たまたまねぎ 30 ごぼう 10 ごま油 0.5 酒 0.5 細実油 0.5 ごま 0.5 水 0.5
材料名および使用量(g)	鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 15 チンゲンサイ 15 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 ごま油 0.5 でんぶん 0.3 けずり節 2 水 110 豚肉ミンチ 10 酒 0.5 じゃがいも 60 たまねぎ 10 にら 5 塩 0.1 こしょう 0.02 綿実油 0.5 うすくちしょうゆ 1 黄桃(シロップ漬) 30 砂糖 2 小麦粉(白) 40 豆乳 1.2 アガー 3 砂糖 3 水 20	ごはん 40 ぎゅうにゅう 10 わかめ(塩蔵) 20 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 みそ 3 なす 11 けずり節 3 水 120 かぼちゃ 50 豚肉 10 酒 0.5 細実油 0.5 カレー粉 0.5 小麦粉 20 砂糖 2 本みりん 7 こしょう 0.1 キャベツ 25 きゅうり 0.1 ごま油 0.5 ごま 1 すりごま 0.5 酒 0.5 細実油 0.5 コーン油 7 キャベツ 25 塩 0.1 ごま油 0.5 ウスターソース 4 とんかつソース 4	はるさめ 7 えび 20 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 わかめ(塩蔵) 20 もやし 3 干しいたけ 0.3 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 こしょう 0.1 けずり節 2 水 110 さけ 1 キャベツ 25 きゅうり 0.1 ごま油 0.5 ごま 1 すりごま 0.5 酒 0.5 細実油 0.5 コーン油 7 キャベツ 25 塩 0.1 ごま油 0.5 ウスターソース 4 とんかつソース 4	さつまいも 40 にんじん 15 しめじ 10 ねぎ 3 みそ 11 けずり節 3 水 120 切り干し大根 5 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 うす揚げ 4 細実油 1 ケチャップ 5 こいくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 だし汁 15 しらすばし 3 酒 0.5 パン 10 綿実油 0.5 コーン油 7 キャベツ 25 塩 0.1 ごま油 0.5 ごま 1 すりごま 0.5 酒 0.5 細実油 0.5 コーン油 7 キャベツ 25 塩 0.1 ごま油 0.5 ウスターソース 4 とんかつソース 4	牛肉 30 調理ワイン 15 にんじん 15 たまねぎ 50 ホールトマト(冷凍) 15 細実油 0.5 にんにく 0.3 小麦粉 5 細実油 2 バター 3 ウスターソース 3 とんかつソース 10 ポークパイオン 10 トマトピューレ 5 ケチャップ 5 チーズソース 3 砂糖 0.3 本みりん 0.5 こしょう 0.02 水 90 ひじき(乾燥) 1 にんじん 5 きゅうり 20 ツナ(オイル漬) 15 本みりん 1.5 ワインビネガー 1 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1	卵 50 あぶら 7 かまぼこ 15 にんじん 15 たまねぎ 15 じゃがいも 4 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 塩 0.1 本みりん 1 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 100 海藻(乾燥) 1 さば(オイル漬) 10 きゅうり 30 酢 2 ごま油 0.5 ごま 1 すりごま 0.5 うすくちしょうゆ 1 ごま油 1 ごま 1 酢 1 細実油 0.1 ごま油 0.01 大豆(乾燥) 8 しらすばし 3 酒 0.1 細実油 0.2 角切り昆布 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.5	はたて貝柱 30 調理ワイン 1 わかめ(塩蔵) 15 たまねぎ 40 じゃがいも 50 マッシュルーム 5 パセリ 0.5 細実油 0.5 小麦粉 5 バター 3 こしょう 2 生クリーム 4 水 0.5 チーズパイオン 5 水 60 キャベツ 30 きゅうり 15 かつお節 1 こしょう 0.8 ごま油 1 ごま 2 酢 1 細実油 0.1 ごま油 0.01 大豆(乾燥) 8 しらすばし 3 酒 0.1 細実油 0.2 角切り昆布 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.5	鶏肉 20 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 たまねぎ 30 じゃがいも 10 えのきたけ 10 ねぎ 3 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 水 120 豚肉 20 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 25 ホールコーン(水煮) 15 ほうれんそう 5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 ごま油 0.1 ごま 1 生クリーム 2 水 20 卵 1 チーズパイオン 5 水 60 キャベツ 30 にんじん 15 たまねぎ 15 白菜キムチ 4 ごま油 0.5 細実油 0.5 きゅうり 3 うすくちしょうゆ 0.5 砂糖 1.2 酢 0.1 本みりん 1 水 10 大豆(乾燥) 8 しらすばし 3 酒 0.1 細実油 0.2 角切り昆布 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.5	なめこ 15 豆腐 40 にんじん 10 だいこん 10 ごぼう 20 うす揚げ 4 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 1 水 30 牛肉 40 酒 1 しょうが 0.3 たまねぎ 1 たまたまねぎ 30 ごぼう 10 ごま油 0.5 酒 0.5 細実油 0.5 ごま 0.5 水 0.5		
エネルギー/蛋白質	536kcal / 20.6g	554kcal / 21.6g	604kcal / 27.2g	545kcal / 19.8g	584kcal / 21.7g	569kcal / 22.8g	557kcal / 21.0g	555kcal / 25.6g	587kcal / 20.7g	572kcal / 23.8g	

○…あかいろのしよひん(おもにからだをつくるものになるしよひん) □…きいろのしよひん(おもにエネルギーのもとになるしよひん) △…みどりいろのしよひん(おもにからだのちよしょうをとのえるものになるしよひん) ※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560kcal たんぱくしつ22.3g