

2022年(令和4年)9月分 学校給食献立表(小学校)第2地区

※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          | ごはん(こもり)ぎゅうにゅう<br>トック・やきぎみのり<br>ホイコーロー  | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>きのこチンゲンサイのスープ<br>ビーフンいため<br>ぶどうかん   | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>なつやさいカレー<br>こまじゃこサラダ  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>まきよりの<br>はちじり<br>いためなつとう   | こがたパン<br>ぎゅうにゅう<br>とんかつようゆラーメン<br>わかざきとだしの<br>わかざき<br>あまからに  | こがたパン<br>ぎゅうにゅう<br>とんかつようゆラーメン<br>わかざきとだしの<br>わかざき<br>あまからに   | あきのみりおこわ<br>ぎゅうにゅう<br>もずくのみそしる<br>さといものそばろに   | こがたパン<br>ぎゅうにゅう<br>コンたまごスープ<br>ポークビーンズ<br>みたらしだんご  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>カムジャン<br>チャプチェ  | ごはん【宝塚市産】<br>ぎゅうにゅう<br>のべいしる<br>さばのみそに<br>きゅうりのちゅうかえ   | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>トマトとたまごのスープ<br>じゃがいものちゅうかいため<br>ココアクリーム |
| 材料名および使用量(g) | トック 40<br>鶏肉 10<br>酒 0.5<br>卵 15<br>にんじん 10<br>たまねぎ 20<br>干しいたけ 0.3<br>みそ 4<br>うすくちしょうゆ 3<br>こいくちしょうゆ 0.2<br>塩 0.1<br>こしょう 0.2<br>でんぷん 0.2<br>けずり節 2<br>水 100<br>焼きぎみのり 0.5<br>豚肉 30<br>キャベツ 0.5<br>にんじん 10<br>ピーマン 5<br>にんにく 0.1<br>綿実油 0.5<br>みそ 1.5<br>デンメシジャン 0.7 | 鶏肉 20<br>酒 0.5<br>しめじ 10<br>たまねぎ 10<br>にんじん 15<br>もやし 15<br>うすくちしょうゆ 4<br>こいくちしょうゆ 0.2<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>けずり節 2<br>水 120<br>ビーフン 10<br>豚肉ミンチ 10<br>醤油 0.5<br>キャベツ 30<br>にんじん 5<br>ピーマン 3<br>干しいたけ 0.3<br>綿実油 0.5<br>こいくちしょうゆ 2<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>寒天 0.4<br>グレープジュース 30<br>砂糖 4<br>水 27 | 精白米 65<br>おおむぎ 10<br>水 94<br>鶏肉 7<br>たまねぎ 25<br>調理ワイン 10<br>にんじん 4<br>もやし 35<br>たまねぎ 15<br>じゃがいも 15<br>なす 10<br>トマト 10<br>赤ピーマン 5<br>ホールコーン(水煮) 10<br>しょうが 0.5<br>にんにく 0.2<br>綿実油 0.5<br>カレー粉 0.8<br>小麦粉 0.8<br>バター 4<br>綿実油 3<br>スープベース(丸鶏) 15<br>ウスターソース 4.5<br>ケチャップ 1.5<br>こいくちしょうゆ 0.2<br>塩 0.2<br>こしょう 0.1<br>水 85<br>キャベツ 30<br>きゅうり 15<br>ごま 1<br>すりごま 0.5<br>酒 0.5<br>綿実油 0.5<br>砂糖 0.5<br>こいくちしょうゆ 2<br>ごま油 1<br>塩 0.1 | 手巻きのり 1袋<br>そうめんばち 7<br>かまぼこ 4<br>うす揚げ 10<br>にんじん 10<br>たまねぎ 15<br>ねぎ 2<br>じゃがいも 30<br>干しいたけ 0.3<br>ねぎ 3<br>うすくちしょうゆ 4<br>こいくちしょうゆ 0.2<br>だしの昆布 0.5<br>けずり節 2<br>水 120<br>豚肉ミンチ 15<br>酒 10<br>納豆 20<br>にんじん 10<br>ほうれんそう 5<br>砂糖 0.5<br>ごしょう 2<br>水 1<br>キャベツ 30<br>きゅうり 15<br>ごま 1<br>すりごま 0.5<br>酒 0.5<br>綿実油 0.5<br>砂糖 0.5<br>こいくちしょうゆ 2<br>ごま油 1<br>塩 0.1 | 中華めん(冷凍) 45<br>豚肉 10<br>酒 0.5<br>にんじん 10<br>たまねぎ 15<br>酒 10<br>みそ 8<br>ねぎ 7<br>ホールコーン(水煮) 8<br>しょうが 0.3<br>にんにく 0.2<br>うすくちしょうゆ 4<br>こいくちしょうゆ 2<br>にんにく 0.2<br>うすくちしょうゆ 4<br>ごしょう 1<br>でんぷん 1<br>けずり節 2<br>水 75<br>もずく 12<br>豆腐 40<br>うす揚げ 10<br>にんじん 4<br>たまねぎ 20<br>酒 11<br>みそ 11<br>けずり節 3<br>水 120<br>ごしょう 50<br>豚肉ミンチ 15<br>さといも 0.5<br>しょうが 0.5<br>綿実油 1<br>うすくちしょうゆ 2<br>こいくちしょうゆ 0.5<br>砂糖 1<br>本みりん 0.5<br>ブルーベリー 1 | 精白米 35<br>もち米 10<br>鶏肉(親鶏) 10<br>うすくちしょうゆ 1<br>酒 1<br>干しいたけ 0.3<br>ホールコーン(水煮) 5<br>はるさめ 8<br>パセリ 7<br>うすくちしょうゆ 0.8<br>こいくちしょうゆ 0.2<br>本みりん 2<br>ごしょう 0.1<br>でんぷん 1<br>けずり節 2<br>水 100<br>豚肉 15<br>調理ワイン 0.5<br>大豆(乾燥) 10<br>にんにく 15<br>にんじん 15<br>たまねぎ 10<br>みそ 6<br>ケチャップ 4<br>トマトピューレ 4<br>ウスターソース 1<br>砂糖 1<br>こいくちしょうゆ 1<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>水 5<br>しらたまご 30<br>砂糖 4<br>ごしょう 0.5<br>でんぷん 0.5<br>だし汁 20 | 卵 30<br>にんじん 10<br>たまねぎ 15<br>干しいたけ 0.3<br>ホールコーン(水煮) 5<br>はるさめ 8<br>パセリ 7<br>うすくちしょうゆ 0.8<br>こいくちしょうゆ 0.2<br>本みりん 2<br>ごしょう 0.1<br>でんぷん 1<br>けずり節 2<br>水 100<br>豚肉 15<br>調理ワイン 0.5<br>大豆(乾燥) 10<br>にんにく 15<br>にんじん 15<br>たまねぎ 10<br>みそ 6<br>ケチャップ 4<br>トマトピューレ 4<br>ウスターソース 1<br>砂糖 1<br>こいくちしょうゆ 1<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>水 5<br>しらたまご 30<br>砂糖 4<br>ごしょう 0.5<br>でんぷん 0.5<br>だし汁 20 | 豚肉 15<br>酒 0.5<br>にんじん 30<br>たまねぎ 0.5<br>干しいたけ 2<br>にんじん 10<br>しょうが 10<br>ごぼう 6<br>きゅうり 10<br>はるさめ 4<br>水 20<br>きゅうり 20<br>にんにく 0.1<br>砂糖 0.1<br>ごしょう 0.3<br>うすくちしょうゆ 0.8<br>ごま油 0.5<br>ごま 0.5 | さば 1枚<br>酒 6<br>じゃがいも 0.5<br>砂糖 3<br>うす揚げ 2<br>にんじん 10<br>しょうが 10<br>ごぼう 2<br>こいくちしょうゆ 1<br>水 20<br>きゅうり 20<br>にんにく 0.1<br>砂糖 0.1<br>ごしょう 0.3<br>うすくちしょうゆ 0.8<br>ごま油 0.5<br>ごま 0.5 | 卵 30<br>鶏肉 10<br>ホールトマト(冷凍) 15<br>たまねぎ 20<br>レタス 10<br>うすくちしょうゆ 4<br>ごしょう 0.2<br>でんぷん 2<br>けずり節 1<br>水 100<br>豚肉 15<br>酒 0.5<br>にんにく 3<br>にんじん 15<br>たまねぎ 10<br>みそ 6<br>ケチャップ 4<br>トマトピューレ 4<br>ウスターソース 1<br>砂糖 1<br>こいくちしょうゆ 1<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>水 1.5 |  |
| エネルギー/蛋白質    | 561kcal / 23.4g   | 504kcal / 19.2g  | 591kcal / 20.9g  | 544kcal / 22.0g   | 551kcal / 22.1g  | 550kcal / 21.2g   | 551kcal / 22.5g   | 574kcal / 22.6g  | 574kcal / 25.1g  | 534kcal / 21.9g  |  |

| 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          | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>わかめのみそしる<br>かぼちゃのカレーに<br>チンゲンサイとしらすのいためもの  | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>ぎょうかスープ<br>にらじゃが<br>とうにゅうプリン(ももソースぞえ)  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さつまいものみそしる<br>きりばしだいこんのもの<br>キャベツのソテー  | まるがたパン<br>ぎゅうにゅう<br>さつまいものみそしる<br>さけのフライ<br>キャベツのソテー   | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ハヤシシチュー<br>ひじきサラダ  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あぶらふとじ<br>さばとかいそうの<br>あえもの  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>わかめスープ<br>ふたじゃがキムチ<br>じゃこだいず  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>はたて貝柱<br>調理ワイン<br>豆腐<br>にんじん<br>たまねぎ<br>じゃがいも<br>マッシュルーム<br>パセリ<br>綿実油<br>小麦粉<br>バター<br>鶏肉<br>酒<br>ごま油<br>水  | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>さつまいものみそしる<br>きゅうり<br>わかめ<br>とうにゅうプリン(ももソースぞえ)   | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>なめこじる<br>ぎゅうにくのうまに   | きなこあげパン<br>ぎゅうにゅう<br>やさいスープ<br>わかめあえ |
| 材料名および使用量(g) | 豆腐 40<br>うす揚げ 4<br>にんじん 10<br>たまねぎ 20<br>わかめ(塩蔵) 2<br>ねぎ 3<br>みそ 11<br>けずり節 3<br>水 120<br>かぼちゃ 50<br>豚肉 10<br>酒 0.5<br>綿実油 0.5<br>カレー粉 0.5<br>だし汁 2<br>本みりん 1<br>こいくちしょうゆ 3<br>チンゲンサイ 30<br>しらすばし 5<br>酒 0.5<br>にんじん 5<br>綿実油 0.5<br>うすくちしょうゆ 1<br>ごま油 1<br>水 0.5 | 鶏肉 20<br>酒 0.5<br>にんじん 10<br>たまねぎ 20<br>干しいたけ 0.3<br>ねぎ 3<br>みそ 15<br>チンゲンサイ 15<br>うすくちしょうゆ 4<br>こいくちしょうゆ 0.2<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>でんぷん 0.5<br>けずり節 2<br>水 110<br>豚肉ミンチ 10<br>酒 0.5<br>じゃがいも 0.5<br>たまねぎ 10<br>にら 5<br>みそ 0.1<br>黄桃(シロップ漬) 30<br>砂糖 2<br>ワイン(白) 1<br>豆乳 40<br>アガー 1.2<br>砂糖 3<br>水 20 | さつまいも 40<br>にんじん 10<br>酒 0.5<br>しめじ 10<br>たまねぎ 10<br>ねぎ 3<br>みそ 11<br>けずり節 3<br>水 120<br>切り干し大根 5<br>鶏肉 15<br>酒 0.5<br>にんじん 10<br>うす揚げ 4<br>綿実油 1<br>ごしょう 0.2<br>にんにく 0.1<br>小麦粉 2<br>うすくちしょうゆ 3<br>こいくちしょうゆ 4<br>バター 3<br>ウスターソース 3<br>ごしょう 0.1<br>けずり節 2<br>水 110<br>さけ 1<br>酒 0.3<br>ごしょう 0.01<br>小麦粉 5<br>でんぷん 1<br>水 0.5<br>パン粉 12<br>コーン油 7<br>キャベツ 25<br>塩 0.1<br>ごしょう 0.01<br>綿実油 0.5<br>ウスターソース 4<br>とんかつソース 4 | はるさめ 7<br>えんじゆ 10<br>酒 0.5<br>にんじん 20<br>たまねぎ 15<br>もやし 10<br>干しいたけ 0.3<br>ねぎ 4<br>うすくちしょうゆ 3<br>こいくちしょうゆ 4<br>ごしょう 0.2<br>ごま油 0.1<br>水 2<br>けずり節 2<br>水 110<br>さけ 1<br>酒 0.3<br>ごしょう 0.01<br>小麦粉 5<br>でんぷん 1<br>水 0.5<br>パン粉 12<br>コーン油 7<br>キャベツ 25<br>塩 0.1<br>ごしょう 0.01<br>綿実油 0.5<br>ウスターソース 4<br>とんかつソース 4 | 牛肉 30<br>調理ワイン 15<br>にんじん 15<br>たまねぎ 50<br>ホールトマト(冷凍) 15<br>綿実油 0.5<br>にんにく 0.3<br>小麦粉 5<br>砂糖 2<br>塩 0.1<br>ウスターソース 3<br>とんかつソース 3<br>ポークパイオン 10<br>トマトピューレ 10<br>ケチャップ 5<br>デミグラスソース 0.3<br>塩 0.5<br>ごしょう 0.02<br>水 90<br>ひじき(乾燥) 1<br>にんじん 5<br>きゅうり 20<br>ツナ(オイル漬) 15<br>本みりん 1.5<br>酢 1<br>ワインピネガー 1<br>砂糖 0.5<br>うすくちしょうゆ 1 | 卵 50<br>あぶら 7<br>かまぼこ 5<br>にんじん 15<br>たまねぎ 45<br>たまねぎ 15<br>ねぎ 3<br>干しいたけ 4<br>こいくちしょうゆ 2<br>砂糖 2<br>塩 0.1<br>本みりん 1<br>でんぷん 0.5<br>けずり節 2<br>水 100<br>海苔(乾燥) 1<br>さば(オイル漬) 10<br>きゅうり 30<br>酢 2<br>ごしょう 0.5<br>水 1<br>ひじき(乾燥) 1<br>にんじん 5<br>きゅうり 20<br>ツナ(オイル漬) 15<br>本みりん 1.5<br>酢 1<br>ワインピネガー 1<br>砂糖 0.5<br>うすくちしょうゆ 1 | 鶏肉 20<br>酒 0.5<br>わかめ(塩蔵) 3<br>にんじん 10<br>たまねぎ 30<br>えのきたけ 10<br>ねぎ 3<br>うすくちしょうゆ 4<br>こいくちしょうゆ 0.2<br>塩 0.1<br>ごしょう 0.01<br>水 120<br>豚肉 20<br>酒 1<br>糸こんにゃく 7<br>水 45<br>にんじん 10<br>たまねぎ 15<br>白菜キムチ 4<br>にら 3<br>綿実油 0.5<br>ごしょう 0.3<br>酢 1<br>綿実油 1<br>塩 0.1<br>ごしょう 0.01<br>大豆(乾燥) 8<br>しらすばし 3<br>酒 0.1<br>綿実油 0.2<br>角切り昆布 0.2<br>砂糖 1.5<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>本みりん 0.5 | はたて貝柱 30<br>調理ワイン 1<br>豆腐 40<br>にんじん 10<br>たまねぎ 20<br>じゃがいも 4<br>マッシュルーム 3<br>パセリ 3<br>綿実油 5<br>水 110<br>牛肉 40<br>酒 1<br>ホールコーン(水煮) 15<br>キャベツ 25<br>牛乳 4<br>生クリーム 4<br>ごしょう 0.5<br>コンソメ 4<br>塩 0.03<br>キノアパイオン 7<br>水 60<br>キャベツ 30<br>きゅうり 15<br>かつお節 1<br>ごしょう 0.8<br>こいくちしょうゆ 1<br>酢 2<br>綿実油 1<br>塩 0.1<br>ごしょう 0.01 | なめこ 15<br>豆腐 40<br>にんじん 10<br>たまねぎ 20<br>うす揚げ 4<br>ねぎ 3<br>パセリ 3<br>水 110<br>牛肉 40<br>酒 1<br>ホールコーン(水煮) 15<br>キャベツ 25<br>牛乳 4<br>生クリーム 4<br>ごしょう 0.5<br>コンソメ 4<br>塩 0.03<br>キノアパイオン 7<br>水 60<br>キャベツ 30<br>きゅうり 15<br>かつお節 1<br>ごしょう 0.8<br>こいくちしょうゆ 1<br>酢 2<br>綿実油 1<br>塩 0.1<br>ごしょう 0.01 | コッペパン 1個<br>コンソメ 10<br>きな粉 5<br>砂糖 3<br>塩 0.05<br>豚肉 20<br>酒 0.5<br>にんじん 15<br>たまねぎ 20<br>うす揚げ 4<br>ごしょう 0.2<br>塩 0.1<br>ごしょう 0.01<br>でんぷん 0.1<br>けずり節 2<br>水 110<br>わかめ(乾燥) 1<br>ツナ(オイル漬) 10<br>きゅうり 20<br>綿実油 0.5<br>酢 2<br>うすくちしょうゆ 0.5<br>砂糖 1<br>塩 0.1 |                                      |
| エネルギー/蛋白質    | 554kcal / 21.6g   | 536kcal / 20.6g   | 545kcal / 19.8g   | 604kcal / 27.2g  | 607kcal / 22.0g   | 569kcal / 22.8g  | 555kcal / 25.6g  | 557kcal / 21.0g   | 572kcal / 23.8g   | 587kcal / 20.7g   |                                      |

○…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものになるしよくひん) □…きいろのしよくひん(おもにエネルギーのもとになるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようしをととのえるものになるしよくひん) ※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561kcal たんぱくしつ22.3g