

2022年(令和4年)9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 | 米飯 牛乳 手巻き用焼き海苔 なすの味噌汁 さばのそぼろ オクラ納豆 | コッペパン 牛乳 えびと春雨のスープ チリパウダー いちじくヨーグルト | 米飯 牛乳 果汁 さばのチヨム 赤しそ和え | 米飯 牛乳 夏野菜のカレー いかにとまねぎの ごまドレッシング和え | 小型パン 牛乳 沖湯そば とうがんのそぼろ煮 ブルーーン | 米飯 牛乳 なすと豚肉の味噌煮 切り干し大根のピリ辛炒め | コッペパン 牛乳 メネズトロネ トマゾサラダ みたらし団子 | 米飯 牛乳 梅菜のすまし汁 揚げパン炒め ひじきのふりかけ | チキンライス 牛乳 コンソメスープ クレープリチー もも(シロップ漬) | コッペパン 牛乳 具持のシュー 棒棒糖 |
| 材料名 | 手巻きのり 1袋 | はるさめ 10 えび◇ 5 | 大豆(乾燥) 8 うす揚げ 5 | 鶏肉 25 調理ワイン 0.5 | 豚肉(ばら) 70 こいくちしょうゆ 4 | そうめんばち 10 かまぼこ 7 | マカロニ 8 豚肉 20 | 豆腐 40 ゆば 4 | アルファー化米(うるち米) 70 調理ワイン 25 | はたて貝柱◆ 40 調理ワイン 1 |
| および使用量(g) | なす 20 たまねぎ 30 うす揚げ 5 にんじん 15 もやし 10 わかめ(塩蔵) 4 ねぎ 2 みそ 14 いりこ 3 酒 0.1 水 150 | 酒 0.5 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 干しいたけ 0.4 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 0.5 けずり節 1 水 160 | じゃがいも 30 たまねぎ 30 にんじん 15 ねぎ 3 みそ 14 いりこ 3 酒 0.1 水 150 | たまねぎ 40 にんじん 15 じゃがいも 30 なす 15 トマト 7 ピーマン 35 にんにく 15 綿実油 1 小麦粉 6 綿実油 1 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 ごま油 1 水 170 | こいくちしょうゆ 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 だし昆布 5 うすくちしょうゆ 5 本みりん 1 塩 0.1 こしょう 0.04 砂糖 0.5 酒 15 しょうゆ 15 しょうが 0.5 みそ 0.5 砂糖 2 本みりん 0.5 水 20 | とうがんにんじん 0.5 たまねぎ 0.1 しょうが 1 水 170 | なす 50 豚肉 20 酒 0.5 綿実油 15 にんじん 15 しょうが 0.5 みそ 0.5 砂糖 2 本みりん 0.5 水 1 | 塩 0.8 こしょう 0.03 酒 100 | 卵◆ 30 にんじん 10 干しいたけ 30 ホムレウ(水煮) 20 モロヘイヤ 5 きゅうり 30 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 綿実油 0.03 バター 1 キャベツ 2.5 みそ 130 | 塩 40 こしょう 0.6 水 80 |
| エネルギー /蛋白質 | 691kcal / 29.6g | 669kcal / 27.2g | 722kcal / 30.8g | 706kcal / 25.5g | 877kcal / 32.9g | 662kcal / 23.0g | 715kcal / 24.0g | 659kcal / 31.1g | 636kcal / 26.8g | 686kcal / 31.6g |

| 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 | 米飯(宝塚市産) 牛乳 かぼちゃの味噌汁 ◇ふーイリチー 麩のふりかけ | 小型パン 牛乳 麻婆豆腐 わかめ和え(さば缶) | 米飯 牛乳 麻婆豆腐 ごまじゃこサラダ | コッペパン 牛乳 えびとワナタンのスープ さつまいもと大豆と ちりめん揚げ煮 | 米飯 牛乳 卵◆ さつまいもと卵のスープ きびなごの南蛮漬け 大豆もやしの炒めナムル | とふめし 牛乳 さつまいもの味噌汁 卵の花の煮つけ | 米飯 牛乳 肉じゃが煮 さわかめのしらすあえ | コッペパン 牛乳 ◇うずら卵とわかめのスープ ドライカレー ピーチ豆乳プリン | 米飯 牛乳 牛すくちしょうゆ ひじき(乾燥) にんじん 干しいたけ ごぼう えのきたけ ねぎ ごま うすくちしょうゆ 塩 こしょう 酒 けずり節 水 | 丸型パン 牛乳 ◇えびとときのこチンゲンサイのスープ まぐろカツ ソース キャベツのソテー |
| 材料名 | かぼちゃ 30 たまねぎ 20 うす揚げ 5 もやし 10 わかめ(塩蔵) 4 ねぎ 3 みそ 14 いりこ 3 酒 0.1 水 150 | うどん(冷凍) 80 豚肉 20 酒 0.5 キャベツ 140 にんじん 15 たまねぎ 45 ねぎ 20 干しいたけ 0.8 ねぎ 5 しょうが 1.5 砂糖 10 綿実油 2 ウスターソース 8 とんかつソース 6 塩 0.2 こしょう 0.01 かつお節 0.5 | 合いびきミンチ 30 豆腐 140 たまねぎ 45 にんじん 20 干しいたけ 0.8 ねぎ 5 しょうが 1.5 砂糖 10 本みりん 0.5 綿実油 1.5 トウバンジャン 0.6 水 10 | もずく 12 卵◆ 40 たまねぎ 30 にんじん 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 でんぶん 2 けずり節 2.5 水 150 | きびなご 30 酒 1 しょうゆ 6 ごま油 3 砂糖 2 酢 2 しょうが 2 みそ 2 本みりん 1 ごま 1 | 精白米 95 さば(オイル漬) 20 豆腐 10 ごぼう 5 本みりん 1.5 塩 0.2 うすくちしょうゆ 3 さつまいも 2 だし汁 10 水 105 | 牛肉 40 水 1 さきこんにゃく 40 じゃがいも 100 たまねぎ 50 にんじん 25 さんどまめ 10 綿実油 1 塩 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 | うずら卵◆ 20 わかめ(塩蔵) 4 たまねぎ 30 にんじん 15 えのきたけ 15 ねぎ 2 ごま 0.5 うすくちしょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.03 酒 0.5 けずり節 1 水 140 | さといも 30 にんじん 10 酒 0.5 だれこん 20 ごぼう 15 えのきたけ 50 つきこんにゃく 15 綿実油 1 みそ 13 本みりん 1 けずり節 3 水 120 | えび◆ 20 酒 0.5 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 2 塩 0.5 こしょう 0.03 水 150 |
| エネルギー /蛋白質 | 665kcal / 28.0g | 666kcal / 24.7g | 749kcal / 29.9g | 699kcal / 25.0g | 685kcal / 26.0g | 654kcal / 24.3g | 719kcal / 25.9g | 744kcal / 29.5g | 681kcal / 26.8g | 688kcal / 32.9g |

○…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699kcal たんぱく質27.8g