2023年（令和5年）1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。

11日・水

献立名
コッペパン
牛乳
中華スープ
かつおの香味焼き
きなこクリーム

材料名および使用量(g)

豚肉	20	○
しょうが	0.3	△
酒	0.5	
綿実油	0.5	□
はくさい	35	△
にんじん	15	△
もやし	10	△
たまねぎ	20	△
干ししいたけ	0.4	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
けずり節	2	
水	150	
かつお	40	○
酒	1	
キャベツ	20	△
たまねぎ	20	△
しょうが	0.7	△
にんにく	0.7	△
綿実油	0.5	□
こいくちしょうゆ	3	
砂糖	0.5	□
本みりん	1	
でんぷん	0.3	□
豆乳	22	○
砂糖	4	□
コーンスターチ	1	□
きな粉	4	○
ワイン(白)	1	
水	5	

エネルギー／蛋白質　634kcal ／ 31.3g

12日・木

献立名
米飯(特小盛)
牛乳
雑煮
ぶりの竜田揚げ
紅白なます

材料名および使用量(g)

もち	60	□
鶏肉	15	○
酒	0.5	
かまぼこ	10	○
だいこん	15	△
金時にんじん	15	△
生ししいたけ	5	△
みつば	3	△
うすくちしょうゆ	6	
塩	0.3	
だし昆布	0.5	
けずり節	2	
水	100	
ぶり	45	○
酒	1	
しょうが	1	△
砂糖	2	□
こいくちしょうゆ	4	
でんぷん	9	□
コーン油	8	□
だいこん	30	△
金時にんじん	3	△
塩	0.1	
ゆず	1	△
うすくちしょうゆ	1	
酢	1	
砂糖	0.5	□
ごま	0.5	□

エネルギー／蛋白質　785kcal ／ 29.0g

13日・金

献立名
丸型パン
牛乳
スライスチーズ
◇えびと冬野菜のスープ
ドライカレー
みかん

材料名および使用量(g)

スライスチーズ	1 枚	○
えび◆	20	○
酒	0.5	
はくさい	35	△
だいこん	40	△
にんじん	15	△
えのきたけ	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	
けずり節	2	
水	130	
豚肉ミンチ	40	○
調理ワイン	1	
たまねぎ	25	△
にんじん	10	△
大豆(乾燥)	10	○
綿実油	1	□
塩	0.6	
こしょう	0.02	
カレー粉	0.7	
トマトピューレ	7	△
ウスターソース	1	
とんかつソース	1	
砂糖	0.3	□
みかん	1 個	△

エネルギー／蛋白質　735kcal ／ 33.9g

16日・月

献立名
米飯
牛乳
ビーフシチュー
茎わかめの和風サラダ

材料名および使用量(g)

牛肉	30	○
調理ワイン	0.5	
綿実油	1	□
じゃがいも	50	□
たまねぎ	60	△
にんじん	20	△
トマト(水煮)	10	△
小麦粉	6	□
バター	6	□
スープベース	5	
ウスターソース	5	
とんかつソース	3	
こいくちしょうゆ	3	
粉チーズ	2	○
デミグラスソース	15	□
塩	0.5	
こしょう	0.05	
水	100	
茎わかめ(冷凍)	15	○
キャベツ	35	△
だいこん	15	△
塩	0.1	
かつお節	1.2	○
砂糖	0.8	□
こいくちしょうゆ	2	
酢	2	
綿実油	1	□
こしょう	0.01	

エネルギー／蛋白質　742kcal ／ 23.8g

17日・火

献立名
さばとコーンの炊き込みご飯
牛乳
ふの味噌汁
切り干し大根と厚揚げの煮物

材料名および使用量(g)

精白米	95	□
水	107	
さば(オイル漬け)	12	○
ホールコーン(水煮)	10	□
ひじき(乾燥)	1	○
しょうが	0.4	△
うすくちしょうゆ	5	
酒	0.5	
本みりん	0.5	
塩	0.2	
ふ	3	□
さつまいも	35	□
たまねぎ	35	△
にんじん	15	△
ねぎ	2	△
みそ	14	○
酒	0.5	
けずり節	2	
水	150	
切り干し大根	6	△
鶏肉	15	○
にんじん	10	△
厚揚げ	15	○
干ししいたけ	0.2	△
綿実油	0.5	□
砂糖	1	□
こいくちしょうゆ	3	
酒	0.5	
本みりん	0.5	
だし汁	15	

エネルギー／蛋白質　654kcal ／ 24.3g

「災害時における食」を考える日

大きな災害が起こると、電気やガス・水道などの「ライフライン」が断たれることがあります。そのような時でも、生命をつなぎ、健康を守なければなりません。

1月17日（火）の給食は、米や缶詰・乾物・根菜など日常的に家庭で常温保存することのできる食材を使った献立です。このような食材を活用する方法を知ることは、災害が起こったときに自分だけでなく、家族の生命・健康を守るために役立ちます。

今回の給食献立を食べることで、災害などの非常時に自分や家族の命を守るための備えについて考え、あたたかい食事が心をあたため、絆を深めることを感じてほしいと願っています。

18日・水

献立名
きなこ揚げパン
牛乳
◇えびと春雨のスープ
じゃがいもの中華炒め

材料名および使用量(g)

コッペパン	1 個	□
コーン油	10	□
きな粉	5.5	○
砂糖	5.5	□
塩	0.01	
はるさめ	7	□
えび◆	20	○
酒	0.5	
にんじん	15	△
はくさい	35	△
たまねぎ	15	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
でんぷん	0.5	□
けずり節	2	
水	160	
豚肉	20	○
酒	0.5	
じゃがいも	55	□
にんじん	15	△
にら	5	△
しょうが	0.5	△
綿実油	1	□
砂糖	1.5	□
うすくちしょうゆ	3	
塩	0.3	
こしょう	0.03	
ごま油	0.5	□
ごま	0.5	□

エネルギー／蛋白質　741kcal ／ 25.4g

19日・木

献立名
米飯
牛乳
◇高野豆腐とふの卵とじ
かぶのそぼろ煮
野沢菜ふりかけ

材料名および使用量(g)

卵◆	55	○
高野豆腐	4	○
ふ	3	□
たまねぎ	50	△
にんじん	15	△
ねぎ	3	△
砂糖	1.5	□
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	
でんぷん	0.7	□
けずり節	2	
水	90	
鶏肉ミンチ	20	○
酒	0.5	
しょうが	1	△
綿実油	0.5	□
かぶ	50	△
にんじん	10	△
うすくちしょうゆ	2	
こいくちしょうゆ	1	
砂糖	0.8	□
本みりん	0.3	
でんぷん	0.5	□
水	10	
野沢菜づけ	10	△
しらすぼし	3	○
酒	0.5	
綿実油	0.3	□
うすくちしょうゆ	0.1	
ごま	1	□
かつお節	0.3	○

エネルギー／蛋白質　684kcal ／ 29.9g

20日・金

献立名
コッペパン
牛乳
野菜スープ
ポークビーンズ
白玉栗小豆

材料名および使用量(g)

鶏肉	20	○
酒	0.5	
ホールコーン(水煮)	10	□
キャベツ	40	△
たまねぎ	20	△
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	
豚肉	15	○
調理ワイン	0.5	
大豆(乾燥)	13	○
たまねぎ	25	△
にんじん	15	△
綿実油	0.5	□
ケチャップ	5	△
トマトピューレ	5	△
ウスターソース	1	
とんかつソース	0.5	
砂糖	1	□
こいくちしょうゆ	1	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
水	5	
小豆	12	○
くり(甘露煮)	5	□
砂糖	7	□
塩	0.1	
水	40	
しらたまだんご	30	□

エネルギー／蛋白質　743kcal ／ 29.8g

23日・月

献立名
米飯
牛乳
もずくの味噌汁
チキン南蛮
◇タルタルソース(除去食対応不可)

材料名および使用量(g)

豆腐	40	○
もずく	10	○
にんじん	15	△
たまねぎ	30	△
えのきたけ	10	△
ねぎ	3	△
みそ	14	○
いりこ	3	
酒	0.1	
水	150	
鶏肉	60	○
調理ワイン	1	
塩	0.3	
こしょう	0.05	
でんぷん	8	□
コーン油	7	□
うすくちしょうゆ	3	
酢	2.5	
砂糖	3	□
卵◆	10	○
綿実油	1	□
マヨネーズ◆	10	□
りんご酢	0.5	
酢	0.5	
砂糖	0.1	□

エネルギー／蛋白質　820kcal ／ 30.3g

24日・火

献立名
米飯
牛乳
石狩汁
宝塚ねぎの甘辛煮
はりはり漬け

材料名および使用量(g)

さけ	25	○
酒	1	
だいこん	30	△
ごぼう	10	△
うす揚げ	5	○
にんじん	15	△
キャベツ【西谷産】	25	△
つきこんにゃく	15	△
酒かす	4	□
みそ	13	○
しょうが	0.3	△
けずり節	2	
水	150	
鶏肉	45	○
酒	0.5	
しろねぎ【西谷産】	25	△
たまねぎ	25	△
砂糖	1	□
こいくちしょうゆ	2	
本みりん	1	
綿実油	1	□
切り干し大根	4	△
角切り昆布	0.3	○
砂糖	1.5	□
こいくちしょうゆ	1	
酢	2	
本みりん	0.3	
ごま	0.5	□

エネルギー／蛋白質　688kcal ／ 32.5g

25日・水

献立名
コッペパン
牛乳
にんじんのポタージュ
ブロッコリーのソテー
黒糖プリン

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)	10	○
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	1	△
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	
ブロッコリー	35	△
キャベツ	25	△
豚肉	15	○
調理ワイン	0.5	
綿実油	1	□
うすくちしょうゆ	1	
塩	0.2	
こしょう	0.01	
アガー	1.5	○
黒砂糖	5	□
砂糖	1	□
牛乳	50	○
水	10	

エネルギー／蛋白質　698kcal ／ 28.2g

26日・木

献立名
さつまいもと黒豆のご飯
牛乳
ぱち汁
白菜と厚揚げの炒め物

材料名および使用量(g)

精白米	90	□
さつまいも	25	□
黒豆(乾燥)【兵庫県産】	3	○
塩	0.5	
うすくちしょうゆ	2	
酒	5	
だし昆布	0.5	
水	115	
そうめんぱち	10	□
かまぼこ	7	○
じゃがいも	30	□
にんじん	20	△
たまねぎ	20	△
ねぎ	3	△
うすくちしょうゆ	4	
けずり節	2	
だし昆布	0.5	
水	150	
はくさい	40	△
こまつな	10	△
豚肉	25	○
酒	0.5	
しょうが	0.5	△
にんじん	10	△
厚揚げ	20	○
砂糖	0.5	□
こいくちしょうゆ	2	
綿実油	1	□
でんぷん	0.5	□

エネルギー／蛋白質　648kcal ／ 24.0g

27日・金

献立名
小型パン
牛乳
◇**チャンポンメン**
きびなごのマリネ
いよかん

材料名および使用量(g)

中華めん(冷凍)	55	□
豚肉	15	○
いか◆	15	○
えび◆	15	○
酒	0.5	
綿実油	1	□
にんじん	15	△
はくさい	25	△
もやし	10	△
ねぎ	3	△
本みりん	0.4	
うすくちしょうゆ	6	
でんぷん	1	□
塩	0.1	
こしょう	0.03	
けずり節	2	
水	100	
きびなご	35	○
酒	1	
でんぷん	6	□
コーン油	5	□
たまねぎ	20	△
酢	2	
砂糖	2	□
うすくちしょうゆ	3	
いよかん	1/4 個	△

エネルギー／蛋白質　705kcal ／ 32.0g

30日・月

献立名
米飯
牛乳
豚汁
鰆の煮付け
水菜と白菜の煮びたし

材料名および使用量(g)

豚肉	20	○
酒	0.5	
うす揚げ	5	○
つきこんにゃく	15	△
じゃがいも	30	□
にんじん	15	△
もやし	10	△
たまねぎ	20	△
ねぎ	3	△
みそ	13	○
いりこ	3	
水	130	
さわら	1 切	○
しょうが	1	△
酒	3	
こいくちしょうゆ	3	
砂糖	3	□
本みりん	0.5	
水	12	
みずな	10	△
はくさい	30	△
竹輪(煮込み用)	5	○
砂糖	1	□
うすくちしょうゆ	1.5	
本みりん	1	
酒	0.5	
だし汁	5	

エネルギー／蛋白質　703kcal ／ 32.2g

31日・火

献立名
米飯
牛乳
韓式味付け海苔
◇かきチゲ
いわしのチョリム
ごぼうのチョナムル

材料名および使用量(g)

韓式味付けのり	1 袋	○
かき(貝)◆	30	○
酒	0.5	
豆腐	50	○
白菜キムチ	20	△
にんじん	10	△
えのきたけ	10	△
しろねぎ	20	△
綿実油	1	□
うすくちしょうゆ	5	
こいくちしょうゆ	1	
コチュジャン	1	
本みりん	1	
いりこ	3	
水	100	
いわし	1 切	○
しょうが	0.6	△
しろねぎ	2	△
にんにく	0.7	△
こいくちしょうゆ	4	
砂糖	3	□
コチュジャン	1.3	
酒	3	
本みりん	0.5	
水	20	
ごぼう	30	△
みずな	10	△
うすくちしょうゆ	3	
酢	2	
砂糖	1	□
ごま油	1	□
にんにく	0.5	△
コチュジャン	0.2	
ごま	0.5	□

エネルギー／蛋白質　709kcal ／ 29.4g

物資配合表 令和4年度（2022年度）1月改訂版発布のお知らせ

右記物資の規格変更がありましたので、物資配合表を変更しました。
物資配合表の最新版は、宝塚市のホームページからダウンロードもしくは、学校までお申し出ください。
（なお、中学校の1月分献立での右記物資の使用はありません。）

寒天
[原材料] オゴノリ
※特定アレルゲン：なし

○…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713kcal　たんぱくしつ29.1g