2023年（令和5年）2月分　学校給食献立表（中学校）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お申し出ください。

1日・水

献立名
米飯
牛乳
じゃがいもの味噌汁
きんぴら大豆
おかかあえ

材料名および使用量(g)

じゃがいも	40	□
うす揚げ	5	○
にんじん	15	△
もやし	10	△
たまねぎ	20	△
ねぎ	3	△
みそ	14	○
いりこ	3	
酒	0.1	
水	150	
鶏肉	15	○
酒	0.5	
大豆(乾燥)	9	○
ごぼう	20	△
にんじん	10	△
つきこんにゃく	10	△
こいくちしょうゆ	3	
砂糖	2	□
本みりん	0.5	
綿実油	0.5	□
ごま油	0.3	□
ごま	1	□
きゅうり	15	△
キャベツ	15	△
塩	0.1	
かつお節	0.5	○
ごま	0.5	□
うすくちしょうゆ	1	

エネルギー／蛋白質　658kcal ／ 24.8g

2日・木

献立名
コッペパン
牛乳
◇いかと冬野菜のスープ
ガーリックポテト
ココアミルクプリン

材料名および使用量(g)

いか◆	15	○
酒	0.5	
はくさい	30	△
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	
鶏肉	15	○
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	
アガー	1.5	○
ココア	0.9	
砂糖	6	□
牛乳	45	○
ワイン(白)	0.5	
生クリーム	10	○
水	10	

エネルギー／蛋白質　648kcal ／ 22.8g

3日・金

献立名
炒り大豆ごはん
牛乳
けんちん汁
切り干し大根の煮物

材料名および使用量(g)

精白米	90	□
水	115	
いり大豆	8	○
しらすぼし	5	○
酒	0.5	
角切り昆布	0.5	○
干ししいたけ	0.4	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	1	
塩	0.2	
豆腐	40	○
つきこんにゃく	15	△
さといも	20	□
にんじん	15	△
だいこん	30	△
ごぼう	20	△
綿実油	1	□
ごま油	1	□
切り干し大根	6	△
鶏肉	15	○
にんじん	10	△
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　619kcal ／ 24.4g

6日・月

献立名
米飯(小盛)
牛乳
◇トック
さばのチョリム
水菜ともやしの炒めチョナムル

材料名および使用量(g)

トック	50	□
鶏肉	20	○
にんじん	15	△
だいこん	25	△
生しいたけ	10	△
みつば	3	△
卵◆	20	○
うすくちしょうゆ	4	
塩	0.4	
こしょう	0.03	
酒	1	
でんぷん	0.5	□
けずり節	2	
水	120	
焼ききざみのり	0.4	○
さば	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	
みずな	20	△
大豆もやし	30	△
にんじん	5	△
うすくちしょうゆ	3	
酢	2	
砂糖	1	□
にんにく	0.5	△
コチュジャン	0.2	
ごま油	1	□
ごま	1	□

エネルギー／蛋白質　783kcal ／ 33.3g

7日・火

献立名
黒糖パン
牛乳
カリフラワーのポタージュ
◇ビーンズサラダ

材料名および使用量(g)

コッペパン	1 個	□
黒砂糖	11.2	□
鶏肉	15	○
調理ワイン	0.5	
いんげんまめ(乾燥)	8	○
たまねぎ	40	△
じゃがいも	40	□
にんじん	10	△
カリフラワー	20	△
パセリ	0.5	△
綿実油	1	□
豆乳	25	○
米粉	5	□
スープベース(丸鶏)	5	
塩	0.7	
こしょう	0.05	
水	120	
きんときまめ(乾燥)	5	○
綿実油	0.5	□
りんご酢	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ツナ(オイル漬け)	10	○
キャベツ	35	△
にんじん	5	△
塩	0.2	
マヨネーズ◆	8	□
うすくちしょうゆ	0.5	
酢	0.3	
砂糖	0.1	□
こしょう	0.03	

エネルギー／蛋白質　714kcal ／ 23.8g

8日・水

献立名
米飯
牛乳
チキンカレー
ごまじゃこサラダ

材料名および使用量(g)

鶏肉	30	○
調理ワイン	0.5	
じゃがいも	50	□
たまねぎ	70	△
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	□
綿実油	7	□
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	2.5	
とんかつソース	2	
りんご	5	△
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	
キャベツ	35	△
こまつな	20	△
塩	0.1	
しらすぼし	5	○
綿実油	0.5	□
ごま	1	□
砂糖	0.8	□
こいくちしょうゆ	1	
酢	2	
ごま油	1	□

エネルギー／蛋白質　743kcal ／ 25.7g

9日・木

献立名
コッペパン
牛乳
ミネストローネ
ブロッコリーの胡麻サラダ
白あんクリーム

材料名および使用量(g)

マカロニ	8	□
豚肉	15	○
調理ワイン	0.5	
じゃがいも	50	□
たまねぎ	35	△
じゃがいも	30	□
キャベツ	20	△
パセリ	1	△
トマト(水煮)	7	△
トマトピューレ	10	△
ケチャップ	10	△
とんかつソース	0.5	
スープベース	12	
オリーブオイル	2	□
塩	0.8	
砂糖	0.5	□
こしょう	0.03	
水	100	
ブロッコリー	25	△
キャベツ	20	△
塩	0.1	
ツナ(オイル漬け)	15	○
酢	2.5	
砂糖	0.5	□
うすくちしょうゆ	2.5	
ねりごま	2.5	□
ごま油	0.5	□
すりごま	1	□
いんげんまめ(乾燥)	15	○
砂糖	10	□
生クリーム	3	○
バター	1	□
水	10	

エネルギー／蛋白質　752kcal ／ 26.4g

10日・金

献立名
米飯
牛乳
◇木の葉とじ
まぐろの香味焼き

材料名および使用量(g)

うす揚げ	7	○
卵◆	70	○
かまぼこ	8	○
たまねぎ	70	△
にんじん	20	△
ねぎ	5	△
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	
まぐろ	40	○
酒	1	
キャベツ	20	△
にんじん	10	△
こまつな	10	△
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	□

エネルギー／蛋白質　701kcal ／ 34.4g

13日・月

献立名
チキンライス
牛乳
鱈とほうれんそうのシチュー（米粉）
炒り卵<除去食対応不可>
ぽんかん

材料名および使用量(g)

アルファー化米(うるち米)	70	□
鶏肉	25	○
調理ワイン	0.5	
たまねぎ	25	△
にんじん	10	△
綿実油	2	□
塩	0.3	
こしょう	0.01	
ケチャップ	30	△
ウスターソース	3	
スープベース	5	
水	100	
たら	30	○
調理ワイン	1	
ほうれんそう	15	△
じゃがいも	40	□
たまねぎ	50	△
にんじん	20	△
綿実油	1	□
粉チーズ	2	○
生クリーム	3	○
米粉	5	□
牛乳	40	○
バター	3	□
塩	0.6	
こしょう	0.05	
水	80	
卵◆	30	○
塩	0.1	
綿実油	0.5	□
ぽんかん	1 個	△

エネルギー／蛋白質　695kcal ／ 29.3g

14日・火

献立名
ココア揚げパン
牛乳
◇もずくと卵のスープ
小松菜のガーリックソテー

材料名および使用量(g)

コッペパン	1 個	□
コーン油	10	□
ココア	5	
砂糖	11	□
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	
ごま油	0.5	□
でんぷん	1	□
けずり節	2.5	
水	150	
鶏肉	15	○
調理ワイン	1	
こまつな	25	△
キャベツ	25	△
にんにく	0.5	△
塩	0.1	
こしょう	0.03	
うすくちしょうゆ	2	
オリーブオイル	0.5	□

エネルギー／蛋白質　706kcal ／ 22.2g

15日・水

献立名
米飯
牛乳
かしわのすきやき
はりはりサラダ
地産地消

材料名および使用量(g)

鶏肉	40	○
酒	1	
豆腐	50	○
つきこんにゃく	30	△
ふ	3	□
はくさい	80	△
たまねぎ	30	△
にんじん	20	△
しろねぎ［西谷産］	15	△
生しいたけ	10	△
しゅんぎく	5	△
綿実油	1	□
砂糖	5	□
こいくちしょうゆ	4	
うすくちしょうゆ	5	
切り干し大根	3	△
キャベツ	24	△
にんじん	10	△
塩	0.1	
しらすぼし	5	○
酒	0.5	
酢	2	
うすくちしょうゆ	1	
砂糖	0.7	□
ごま油	0.3	□
ごま	1	□

エネルギー／蛋白質　685kcal ／ 29.3g

16日・木

献立名
コッペパン
牛乳
◇えびのワンタンスープ
チリコンカーン
パインヨーグルト

材料名および使用量(g)

ワンタンの皮	10	□
えび◆	20	○
酒	0.5	
たまねぎ	30	△
にんじん	15	△
もやし	10	△
干ししいたけ	0.4	△
ねぎ	3	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
ごま油	0.3	□
けずり節	2	
水	130	
豚肉	15	○
調理ワイン	0.5	
きんときまめ(乾燥)	10	○
たまねぎ	30	△
にんじん	10	△
トマト(水煮)	10	△
にんにく	0.5	△
綿実油	0.5	□
ケチャップ	4	△
ウスターソース	1	
砂糖	0.7	□
こいくちしょうゆ	1.5	
塩	0.1	
こしょう	0.03	
オレガノ	0.03	
チリパウダー	0.3	
水	5	
ヨーグルト	30	○
パインアップル(シロップ漬け)	20	△
砂糖	0.5	□

エネルギー／蛋白質　649kcal ／ 26.7g

17日・金

献立名
米飯
牛乳
豚じゃがキムチ
ひじきとさばのサラダ

材料名および使用量(g)

豚肉	30	○
酒	1	
糸こんにゃく	30	△
じゃがいも	100	□
たまねぎ	50	△
にんじん	25	△
白菜キムチ	20	△
にら	10	△
綿実油	1	□
砂糖	3	□
こいくちしょうゆ	4	
うすくちしょうゆ	2	
本みりん	1	
水	60	
ひじき(乾燥)	1.5	○
うすくちしょうゆ	0.5	
にんじん	10	△
だいこん	22	△
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　710kcal ／ 26.4g

20日・月

献立名
米飯
牛乳
ぱち汁
ぶり大根
昆布とけずり節のふりかけ
ひょうご

材料名および使用量(g)

そうめんぱち	10	□
かまぼこ	7	○
うす揚げ	5	○
じゃがいも	30	□
にんじん	15	△
たまねぎ	20	△
干ししいたけ	0.4	△
ねぎ	3	△
うすくちしょうゆ	4	
けずり節	2.5	
だし昆布	0.5	
水	150	
ぶり	45	○
しょうが	1	△
だいこん	50	△
酒	1	
砂糖	3	□
こいくちしょうゆ	4.5	
本みりん	1	
水	20	
昆布	0.5	○
けずり節	2.5	○
酒	0.5	
砂糖	1	□
こいくちしょうゆ	1.5	
本みりん	0.5	
だし汁	8	
ごま	1.5	□

エネルギー／蛋白質　720kcal ／ 29.4g

21日・火

献立名
小型パン
牛乳
しょうゆラーメン
きびなごのマリネ

材料名および使用量(g)

中華めん(冷凍)	55	□
豚肉	15	○
にんじん	15	△
はくさい	20	△
もやし	10	△
チンゲンサイ	7	△
ごま油	0.8	□
こいくちしょうゆ	1	
うすくちしょうゆ	6	
塩	0.3	
こしょう	0.05	
けずり節	2	
水	130	
きびなご	30	○
塩	0.1	
でんぷん	3	□
コーン油	5	□
たまねぎ	10	△
にんじん	5	△
しょうが	0.5	△
砂糖	4	□
こいくちしょうゆ	3	
酢	2.5	

エネルギー／蛋白質　647kcal ／ 24.6g

22日・水

献立名
米飯
牛乳
麻婆豆腐
小松菜のじゃこ炒め

材料名および使用量(g)

豚肉ミンチ	30	○
酒	1	
豆腐	140	○
たまねぎ	45	△
にんじん	20	△
干ししいたけ	0.8	△
ねぎ	5	△
しょうが	1.5	△
砂糖	1	□
こいくちしょうゆ	3	
みそ	7	○
本みりん	0.5	
綿実油	1	□
ごま油	1	□
でんぷん	1.5	□
トウバンジャン	0.6	
塩	0.5	
水	20	
しらすぼし	3	○
酒	0.5	
こまつな	20	△
はくさい	15	△
こいくちしょうゆ	0.5	
砂糖	0.3	□
綿実油	0.2	□

エネルギー／蛋白質　722kcal ／ 28.7g

24日・金

献立名
米飯
牛乳
みそだれ
豆腐のすまし汁
豚カツ
あいち

材料名および使用量(g)

みそ	7	○
砂糖	5	□
こいくちしょうゆ	0.7	
ごま油	0.3	□
酒	4	
にんにく	0.2	△
水	3	
ごま	0.7	□
豆腐	40	○
わかめ(塩蔵)	4	○
にんじん	15	△
しめじ	8	△
かまぼこ	5	○
ほうれんそう	5	△
うすくちしょうゆ	5	
本みりん	0.5	
塩	0.3	
だし昆布	0.5	
けずり節	2	
水	150	
豚肉	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	□

エネルギー／蛋白質　821kcal ／ 29.0g

27日・月

献立名
米飯
牛乳
◇いかとわかめのスープ
ビビンバ

材料名および使用量(g)

いか◆	20	○
酒	0.5	
わかめ(塩蔵)	6	○
豆腐	20	○
たまねぎ	30	△
にんじん	15	△
えのきたけ	15	△
ねぎ	3	△
しょうが	1	△
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	
牛肉	30	○
酒	0.5	
にんにく	0.1	△
しょうが	0.3	△
砂糖	2	□
こいくちしょうゆ	4	
こしょう	0.05	
コチュジャン	1	
ごま油	1	□
切り干し大根	5	△
大豆もやし	40	△
ほうれんそう	13	△
にんじん	5	△
うすくちしょうゆ	0.5	
ごま	2	□
ごま油	0.5	□

エネルギー／蛋白質　674kcal ／ 27.7g

28日・火

献立名
コッペパン
牛乳
野菜スープ
かつおとじゃがいもの甘辛煮
りんごかん

材料名および使用量(g)

豚肉	20	○
酒	0.5	
ホールコーン	10	□
キャベツ	20	△
たまねぎ	40	△
にんじん	15	△
チンゲンサイ	5	△
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	
かつお	35	○
酒	1	
塩	0.2	
こしょう	0.01	
でんぷん	5	□
コーン油	4	□
じゃがいも	60	□
コーン油	4	□
砂糖	3	□
こいくちしょうゆ	3	
本みりん	0.8	
りんごジュース	40	△
砂糖	5	□
寒天	0.4	○
ワイン(白)	1	
水	35	

エネルギー／蛋白質　739kcal ／ 28.5g

学校給食課からのおしらせ

子育て家庭を支援するため、令和4年9月から翌年3月までの学校給食において、物価高騰による食材費の値上がり分を市が負担し、給食の質を維持しています。
（負担額：小学校及び特別支援学校　25円/食、中学校　30円/食）

物資配合表 令和4年度(2022年度) 2月改訂版発布のお知らせ

下記物資を物資配合表に追加および変更しましたのでおしらせいたします。
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、2月分献立での「もちむぎ麺」の使用はありません。）

新規食材

ホールコーン
[原材料] とうもろこし
※特定アレルゲン：なし

原材料の変更

もちむぎ麺
[原材料]
小麦粉、もちむぎ粉、塩、はったい粉、植物油脂
(でんぷんの使用がなくなりました)
※特定アレルゲン：小麦

○…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705kcal　たんぱくしつ27.2g