

2023年(令和5年)3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申し出ください。

日・曜	1日・水	2日・木	3日・金	6日・月	7日・火	8日・水	10日・金	13日・月
献立名	米飯 牛乳 ハヤシチュー グリーンアスパラガスのソテー	きなこ揚げパン 牛乳 ◇もずく卵のスープ じゃがいも中華炒め	赤飯 牛乳 赤出し ケープリチー スナップえんどうの炒め物	麦入りごはん 牛乳 ◇キーマカレー きまじやコサラダ	 コッパパン 牛乳 ◇えびと卵のフォー にらじゃが いちごジャム	米飯 牛乳 筑前煮 ◇酢味噌和え	米飯 牛乳 ミョウク さわるのマリネ 切り干し大根のピリ辛炒め	ひじき五日ご飯 牛乳 石狩汁 お花の煮つけ 
材料名および使用量(g)	豚肉 30 調理ワイン 0.5 鶏肉 1 じゃがいも 50 たまねぎ 60 にんじん 20 むきえんどう 3 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 3 とんかつソース 5 こいくちしょうゆ 2 粉チーズ 3 デミグラスソース 1.5 塩 0.05 水 100	コッパパン 1個 コーン油 10 きな粉 5.5 砂糖 5.5 塩 0.01 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 だしこん 2 小麦粉 0.2 縮実油 0.03 でんぷん 1 けずり節 2.5 水 1.5	もち米 50 精白米 55 小豆 1.2 塩 7 酒 120 もずく 12 ぶり 40 酒 30 わかめ(塩蔵) 1 しょうゆ 15 だしこん 30 小麦粉 2 縮実油 3 八丁みそ 1 赤みそ 6 みそ 6 いりこ 3 水 150	精白米(宝塚市産) 95 おむぎ 10 水 131 豚肉ミンチ 30 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 10 じゃがいも 40 たまねぎ 60 にんじん 0.5 しょうゆ 0.5 縮実油 1 小麦粉 7 みみず 7 カレー粉 1.5 豆乳 2.5 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 水 2 卵◆ 5 にんじん 0.1 グラムマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.5 こしょう 0.03 スープベース(丸鶏) 15 水 70	ピーファン(平めん) 10 えび◆ 20 酒 0.5 卵◆ 30 にんじん 10 はくさい 25 ごぼう 20 むきえんどう 10 うすくちしょうゆ 5 でんぷん 1 塩 0.2 こしょう 0.03 スープベース(丸鶏) 10 水 120 豚肉ミンチ 15 ウスターソース 0.5 じゃがいも 70 たまねぎ 10 酒 10 塩 0.3 こしょう 0.05 縮実油 1 うすくちしょうゆ 1.5 いちご 40 砂糖 8 水あめ 3 ワイン(白) 1 レモン 1 コーンスターチ 1	鶏肉 30 酒 1 厚揚げ 50 竹輪(煮込み用) 10 じゃがいも 70 わかめ(塩蔵) 6 はくさい 30 にんじん 15 むきえんどう 3 しょうゆ 1 縮実油 1 塩 4 こしょう 4 スープベース(丸鶏) 2 水 4 本みりん 1 でんぷん 1 スूपベース 2 けずり節 2 水 60	鶏肉 15 酒 0.5 にんにく 0.3 しょうゆ 3 みそ 6 はくさい 30 にんじん 15 しょうゆ 1 えのきたけ 1 ねぎ 2 ごま油 0.5 うすくちしょうゆ 5 塩 2 こしょう 0.03 水 150	精白米 95 水 110 鶏肉 0.5 しょうゆ 0.3 縮実油 0.3 ひじき(乾燥) 1 にんじん 1 干しいたけ 5 こいくちしょうゆ 0.4 うすくちしょうゆ 3 本みりん 3 塩 0.2 さけ 30 酒 10 だしこん 30 ごぼう 10 うす揚げ 5 にんじん 10 ねぎ 0.1 きんぎょ 15 コーン油 4 みそ 13 しょうゆ 0.3 けずり節 3 水 150
エネルギー/蛋白質	750kcal / 27.1g	745kcal / 25.1g	728kcal / 30.6g	783kcal / 27.2g	701kcal / 26.6g	726kcal / 31.3g	723kcal / 27.2g	624kcal / 27.8g

日・曜	14日・火	15日・水	16日・木	17日・金	20日・月	22日・水	23日・木	選挙のお知らせ	
献立名	小型パン 牛乳 焼きうどん 鶏肉とチンゲンサイの炒め物 清見オレンジ	米飯 牛乳 ◇ふの卵とじ 鱈の煮付け 菜の花のごま和え	コッパパン 牛乳 ◇えびと野菜のスープ ドラカレー 甘夏みかん	米飯 牛乳 味付け海苔 肉団子スープ 切り干し大根の煮物	米飯 牛乳 にらの味噌汁 ◇もずくのかき揚げ おろしだれ	米飯 牛乳 具汁 ◇きびごのから揚げ ◇いかと茎わかめの和え物	コッパパン 牛乳 ◇コーンのかきたまスープ デコボンズ デコボン	選挙のお知らせ	
材料名および使用量(g)	うどん(冷凍) 85 豚肉 20 酒 0.5 キャベツ 15 にんじん 10 たまねぎ 30 もやし 10 干しいたけ 0.4 ねぎ 3 縮実油 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 あじのり 4 かつお節 0.5	うす揚げ 7 卵◆ 60 ふ 5 たまねぎ 55 にんじん 10 ねぎ 3 でんぷん 0.7 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 1.5 けずり節 1 水 1 にんじん 55 しょうゆ 1.5 酒 1.5 縮実油 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	えび◆ 25 酒 0.5 キャベツ 25 たまねぎ 40 にんじん 10 はくさい 5 でんぷん 4 うすくちしょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.03 こしょう 0.03 酒 0.5 縮実油 20 たまねぎ 20 にんじん 15 もずく 13 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 水 150	味付けのり 1袋 豚肉ミンチ 15 豚肉ミンチ 20 にんじん 15 もやし 15 たまねぎ 4 でんぷん 1 うすくちしょうゆ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.03 酒 0.5 縮実油 20 たまねぎ 20 にんじん 15 もずく 13 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 水 150	にら 7 豆腐 50 うす揚げ 5 にんじん 10 もやし 10 たまねぎ 30 みそ 14 けずり節 3 酒 0.1 水 150 えび◆ 40 酒 1 たまねぎ 20 もずく 13 でんぷん 0.03 米粉 12 塩 0.3 水 6 酢 1 コーン油 8	大豆(乾燥) 8 うす揚げ 5 卵◆ 30 だいきん 25 はくさい 15 にんじん 2 ねぎ 2 ホールコーン 14 みそ 3 酒 0.1 水 150 きびご 40 酒 1 塩 0.1 こしょう 0.03 でんぷん 15 コーン油 4 いか◆ 10 酒 0.5 茎わかめ(冷凍) 10 だいきん 15 縮実油 0.5 ケチャップ 4 トマトピューレ 1 ウスターソース 3 とんかつソース 1 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.3 チリパウダー 1 水 0.3 デコボン 1/4個	鶏肉 15 酒 0.5 卵◆ 25 たまねぎ 30 にんじん 15 干しいたけ 0.4 ホールコーン 1.5 みそ 5 ほうれんそう 5 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぷん 1 けずり節 2 水 130	投票日	投票日
エネルギー/蛋白質	678kcal / 24.8g	781kcal / 35.0g	673kcal / 30.6g	652kcal / 25.7g	758kcal / 28.8g	668kcal / 28.5g	662kcal / 28.5g	4月23日(日)	4月9日(日)

○…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、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー710kcal たんぱく質28.3g