

2023年(令和5年)3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・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	コッペパン 牛乳 ボーグシチュー グリーンアスパラガスのソテー	赤飯 牛乳 赤出し クレープイリチー スナックえんどうの炒め物	きなご揚げパン 牛乳 ◇もずくと卵のスープ じゃがいも中華炒め	麦入りごはん キーマカレー こまじゅとサラダ	米飯 牛乳 筑前煮 ◇酢味噌和え	コッペパン 牛乳 ◇えびと卵のフォー にらじゅが いちごジャム	コッペパン 牛乳 ミヨック さわらのマリネ ココアクリーム	ひじき五日ご飯 牛乳 石狩汁 卵の花の煮つけ	
材料名および使用量(g)	豚肉 30 調理ワイン 0.5 鶏油 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 4 鶏油 1 トマトピューレ 7 ケチャップ 8 スープベース 5 ウスターソース 5 とんかつソース 3 チーズ 3 アゲガラスソース 2 塩 10 こしょう 0.05 水 100	もち米 50 精白米 55 小豆 12 塩 7 酒 120 ◇ぶり 30 酒 1 わかめ(塩蔵) 15 しめじ 15 だいこん 30 ケチャップ 3 みつこ 2 八丁みそ 6 ウスターソース 2 赤みそ 3 みそ 3 いりこ 3 水 150	コッペパン 1個 コーン油 10 きな粉 5.5 砂糖 5.5 水 0.01 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 にんにく 0.5 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 小麦粉 1 鶏油 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 とんかつソース 2 とんかつソース 1 トマト(水煮) 1 ガラムマサラ 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	精白米【宝塚市産】 95 酒 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 にんにく 0.5 しょうが 0.5 鶏油 1 さくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 でんぶん 1 けずり節 2 水 60	鶏肉 30 酒 1 厚揚げ 50 竹輪(煮込み用) 10 ししがいも 70 にんじん 25 ごぼう 25 むきえんどう 3 しょうが 1 鶏油 1 さくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 でんぶん 1 けずり節 2 水 60	ピーマン(平めん) 10 えび◇ 20 酒 0.5 卵 30 にんじん 10 はくさい 25 もやし 10 ごまっつ 10 うすくちしょうゆ 5 でんぶん 1 塩 0.2 こしょう 0.03 スープベース(丸鶏) 10 水 120	鶏肉 15 水 0.5 にんにく 0.3 鶏肉 0.3 しょうが 6 わかめ(塩蔵) 3 はくさい 30 にんじん 15 にんじん 15 干しいたけ 10 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 3 本みりん 3 塩 0.2 こしょう 0.03 水 10 さくちしょうゆ 10 スープベース 10 水 150	精白米 95 水 110 鶏肉 0.5 しょうが 0.3 鶏油 0.3 ひじき(乾燥) 1 にんじん 5 干しいたけ 0.4 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3 本みりん 3 塩 0.2 さけ 30 酒 1 だいこん 30 しょうゆ 10 うす揚げ 5 にんじん 10 ねぎ 0.1 つきこんにやく 15 コーン油 4 酒かす 15 みそ 13 しょうが 0.3 けずり節 3 水 150	
エネルギー/蛋白質	715kcal / 26.7g	728kcal / 30.6g	745kcal / 25.1g	783kcal / 27.2g	726kcal / 31.3g	701kcal / 26.6g	721kcal / 27.3g	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	米飯 牛乳 ◇ふの卵とじ 鱈の煮付け 菜の花のごま和え	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 味付け海苔 肉団子スープ 切り干し大根の煮物	コッペパン 牛乳 ◇えびと野菜のスープ ドライカレー 甘夏みかん	米飯 牛乳 にらの味噌汁 ◇もずくのかき揚げ おろしだれ	コッペパン 牛乳 ◇コーンのかきたまスープ チリビーンズ デコボン	米飯 牛乳 呉汁 きびなごのから揚げ ◇いかと茎わかめの和え物	選挙のお知らせ	
材料名および使用量(g)	うす揚げ 7 卵◇ 60 ふ 5 たまねぎ 55 にんじん 10 ねぎ 3 でんぶん 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 けずり節 1.5 水 80	うどん(冷凍) 85 豚肉 20 酒 0.5 キャベツ 50 にんじん 15 たまねぎ 30 もやし 10 干しいたけ 0.4 ねぎ 3 鶏油 2 ウスターソース 8 とんかつソース 2 塩 6 こしょう 0.01 かつお節 0.5	味付けのり 1袋 鶏肉ミンチ 15 豚肉ミンチ 20 たまねぎ 15 米粉 4 でんぶん 1 うすくちしょうゆ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.03 けずり節 0.5 酒 0.5 鶏油 2 たまねぎ 20 にんじん 15 はくさい 15 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 0.2 塩 0.02 けずり節 2 水 150	えび◇ 25 酒 0.5 キャベツ 25 たまねぎ 40 にんじん 10 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 けずり節 2 水 130	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 水 0.1 酒 150	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 みそ 15 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 でんぶん 1 けずり節 2 水 130	大豆(乾燥) 8 うす揚げ 5 だいこん 30 はくさい 25 にんじん 15 ねぎ 2 ホールコーン 14 いりこ 3 酒 0.1 水 150	きびなご 40 塩 1 水 1 酒 130 豚肉 15 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 12 たまねぎ 25 にんじん 15 鶏油 0.5 ケチャップ 4 トマトピューレ 3 ウスターソース 1 とんかつソース 0.5 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 1 酒 0.3 チリパウダー 0.4 水 5	投票日 4月23日(日) 4月9日(日)
エネルギー/蛋白質	781kcal / 35.0g	678kcal / 24.8g	652kcal / 25.7g	673kcal / 30.6g	758kcal / 28.8g	662kcal / 28.5g	668kcal / 28.5g	(令和4年度明るく選挙啓発標語入賞作品)	

○…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708kcal たんぱく質28.3g