

2023年(令和5年)10月分 学校給食献立表(小学校)第2地区

※除アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食食物資配合表」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。

日・曜	2日・月	3日・火	4日・水	5日・木	6日・金	10日・火	11日・水	12日・木	13日・金	16日・月	17日・火	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう きつまいものみそしる チキンソテーのいために さばのふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 わかめあえ	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめじり ポークカレー りんごかん	ごはん ぎゅうにゅう このぼとじ きりぼたじんのほりはり	コッペパン ぎゅうにゅう やさしいスープ とんレバーとさといものあけに	ごはん ぎゅうにゅう たまごいりもずくじり ひじきいりおから でんぶ	コッペパン ぎゅうにゅう しらたまもち しらたまスープ いんげんまめドライカレー りんごヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう かんしきあじつかけのり うちまじる ぶたじゃがに	コッペパン ぎゅうにゅう ブナー ツナマヨポテト みかん	もちむぎごはん ぎゅうにゅう さつまいもカレー きつまいもサラダ	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう かぼちゃほうとう かぼちゃのきんぴら	
材料名	さつまいも にんじん たまねぎ うす揚げ ねぎ みそ いりこ 水	豚肉ミンチ 酒 豆腐 にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ しょうが 綿実油 こいくちしょうゆ	はるさめ 鶏肉 酒 にんじん たまねぎ もやし 干しいたけ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	卵 うす揚げ かまぼこ にんじん たまねぎ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	卵 うす揚げ たまご にんじん たまねぎ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	豚肉 酒 にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン ほうれんそう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	卵 豆腐 鶏肉 にんじん たまねぎ かまぼこ しめじ みづば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	しらたまもち 鶏肉 打ち豆 にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ うす揚げ みそ いりこ 水	餅 鶏肉 豆腐 にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ うす揚げ 水	ビーフン(平めん) 鶏肉 水 鶏肉 酒 スーパース 水	精白米 もちむぎ 水 鶏肉 酒 鶏肉 調理ワイン にんじん たまねぎ しょうが みそ しょうが 水	ほうとう(冷凍) 豚肉 酒 かぼちゃ うす揚げ だいこん しめじ ねぎ みそ いりこ 水
エネルギー	552kcal/20.7g	610kcal/25.3g	535kcal/21.9g	540kcal/22.3g	551kcal/21.1g	523kcal/22.4g	603kcal/22.8g	530kcal/21.0g	563kcal/20.1g	613kcal/20.1g	527kcal/21.1g	

日・曜	18日・水	19日・木	20日・金	23日・月	24日・火	25日・水	26日・木	27日・金	30日・月	31日・火	
献立名	アップルパン ぎゅうにゅう ワナンスープ きびなごだすいのかおりあえ	ごはん ぎゅうにゅう ゆはじり いわしのチョリム たいずもやしのいためナムル	コッペパン ぎゅうにゅう さけときのこシチュー ひじきサラダ	きのこごはん ぎゅうにゅう ぼたじり クープリチー	ごはん ぎゅうにゅう うめぼし ツナとみそしる キャベツのみそしる キムチいりやさいいため	コッペパン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ あきぎとさつまいものあかかき くるえだまめ	ごはん ぎゅうにゅう うめぼし かきたまじる がまに	ごはん ぎゅうにゅう ツナとみそ ふくおか	こがたパン ぎゅうにゅう ツナとみそ わふうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう りきゅうじり きゅうにくとみそしる むぎふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ かぼちゃのカレーに しらすふりかけ
材料名	コッペパン ドライフルーツりんご ワナンの皮 豚肉 酒 にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水	卵 豆腐 にんじん たまねぎ かまぼこ みづば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水	さけ 調理ワイン にんじん たまねぎ じゃがいも しめじ またいたけ マッシュルーム パセリ 綿実油 小麦粉 バター 綿実油 水	精白米 だし昆布 水 にんじん たまねぎ しめじ またいたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水	卵 うす揚げ たまご にんじん たまねぎ ねぎ みそ いりこ 水	豚肉 酒 にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン ほうれんそう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	梅干し 卵 豆腐 にんじん たまねぎ 干しいたけ みづば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水	梅干し 卵 豆腐 にんじん たまねぎ 干しいたけ みづば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水	スパゲティ ツナ(オイル漬) たまねぎ 干しいたけ エリンギ みづば パセリ 綿実油 うすくちしょうゆ 調味ワイン 塩 こしょう ゆで汁 オリーブオイル	にんじん だいこん ごぼう うす揚げ 干しいたけ ねぎ みづば みそ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 水 牛肉 酒 またいたけ にんじん 糸こんにゃく 鶏肉 酒 うす揚げ 綿実油 カレー粉 だし汁 砂糖 本みりん 水	鶏肉 酒 わかめ(塩蔵) にんじん だいこん たまねぎ えぎのき ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう 水 かぼちゃ 豚肉 酒 うす揚げ 綿実油 カレー粉 だし汁 砂糖 本みりん 水
エネルギー	605kcal/23.2g	534kcal/24.0g	579kcal/23.3g	506kcal/21.0g	500kcal/20.6g	588kcal/23.9g	517kcal/21.1g	560kcal/21.0g	539kcal/20.0g	519kcal/22.6g	

**地産地消**  
地産地消給食

兵庫県産や宝塚市産の食材を使っています。

10/25(水) 黒枝豆

黒枝豆生産農家の石井伸啓さん

「この時期だけの、貴重な黒枝豆です。みんなでおいしく食べてください!」

※上記の食材は、天候等により急遽産地を変更する場合があります。

〇…あかいろのしくひん(おもにからだをつくるものになるしょくひん) □…さいろのよくひん(おもにエネルギーのもとになるしょくひん) △…みどりいろのしくひん(おもにからだのちようをのとこのえるものになるしょくひん) ※上記材料は、天候等に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 552kcal たんぱく 21.9g