

2023年(令和5年)10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「学校給食食物資配表」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	米飯 牛乳 手巻き用焼き海苔 さばの味噌汁 さばのそぼろ	コッペパン 牛乳 ミネストローネ ◇ふーイリチー ぶどうかん	米飯(小盛) 牛乳 トック 菱わかめのきんぴら 大豆もやし炒めナムル	きなこ揚げパン 牛乳 野菜スープ じゃがいもの中華炒め	米飯 牛乳 麻婆豆腐 和風サラダ	小型パン 牛乳 きのこのクリームスパゲティ 小松菜のガーリックソテー みかん	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 さばの煮付け 切り干し大根のピリ辛炒め	コッペパン 牛乳 ◇えびとわかめのスープ チリピーズ 大学いも	米飯 牛乳 ばち汁 ひじきと大豆の煮物 昆布とけずり節のふりかけ	米飯 牛乳 秋のキーマカレー ◇いかと菱わかめのしそドレッシング和風	アップルパン 牛乳 にんじんのポタージュ きのこサラダ 黒枝豆
材料名	手巻き用焼き海苔 さばの味噌汁 さばのそぼろ	いんげんまめ(乾燥) 豚肉 調理ワイン たまねぎ うす揚げ にんじん もやし わかめ(塩蔵) ねぎ みそ いりこ 酒 水	鶏肉 にんじん だいこん 生しいたけ みづな 卵◆ うすくちしょうゆ トマト(水煮) トマトビュレ ケチャップ とんかつソース スープベース オリーブオイル	鶏肉 コーン油 きな粉 砂糖 塩 0.05 鶏肉 酒 ホールコーン キャベツ たまねぎ スープベース しょうゆ 水	合いびきミンチ 豆腐 わかめ(塩蔵) たまねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ しょうが 砂糖 こいくちしょうゆ 粉チーズ 生クリーム 小麦粉 バター	卵◆ 豆 わかめ(塩蔵) にんじん たまねぎ ほうれんそう うすくちしょうゆ 塩 まいたけ パセリ 粉チーズ 生クリーム 小麦粉 バター	卵◆ 豆腐 わかめ(塩蔵) にんじん たまねぎ ほうれんそう うすくちしょうゆ 塩 まいたけ パセリ 粉チーズ 生クリーム 小麦粉 バター	えび◆ 酒 わかめ(塩蔵) にんじん たまねぎ しめじ ねぎ うすくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水	そうめんばち かまぼこ うす揚げ じゃがいも にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが うすくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水	豚肉ミンチ 調理ワイン いんげんまめ(乾燥) さつまいも 40 鶏肉 調理ワイン にんじん たまねぎ しょうが 塩 けずり節 小麦粉 砂糖 水	コッペパン ドライフルーツりんご 1個 21 卵 鶏肉 調理ワイン いんげんまめ(乾燥) にんじん たまねぎ じゃがいも 塩 ホールコーン 砂糖 水
エネルギー	664kcal/27.5g	710kcal/26.6g	687kcal/24.9g	728kcal/24.5g	733kcal/29.0g	758kcal/28.0g	722kcal/30.7g	706kcal/26.9g	670kcal/26.0g	797kcal/28.3g	719kcal/25.0g

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	米飯 牛乳 みそけんちん汁 なすと豚肉の煮物 しらすばしのふりかけ	コッペパン 牛乳 春雨汁 しらのフライ トマトソース	とふめし 牛乳 利久汁 クーペイリチー	米飯 牛乳 ◇関東煮 あらめのしらすあえ	コッペパン 牛乳 ◇もずくと卵のスープ カレーツナポテト 柿	米飯(小盛) 牛乳 ほうとう 鍋のみぞれ煮	コッペパン 牛乳 ◇うずら卵とわかめのスープ ほうれんそうのソテー 白玉小豆	米飯 牛乳 さつまいも かきたま汁 卵の花の煮つけ 小松菜のふりかけ	チキンライス 牛乳 根菜スープ さばと大根のサラダ	コッペパン 牛乳 ◇コーンスープ ピーンズサラダ りんごジャム
材料名	さといも にんじん だいこん ごぼう 豆腐 つきこんにやく 絹糸油 みそ 本みりん けずり節 水	はるさめ 豚肉 酒 にんじん はくさい もやし 干しいたけ ねぎ うすくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水	絹白米 さば(オイル漬) 酒 ごぼう 豆腐 本みりん 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 水	鶏肉 うずら卵◆ 厚揚げ 竹輪(煮込み用) にんじん じゃがいも にんじん だいこん 砂糖 本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 けずり節 水	もずく 卵◆ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ごぼう 塩 こしょう ごま油 みそ けずり節 水	ほうとう(冷凍) うす揚げ かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう まいたけ はくさい みずな うすくちしょうゆ いりこ 酒 水	うずら卵◆ わかめ(塩蔵) たまねぎ にんじん しめじ ねぎ うすくちしょうゆ みそ こしょう 酒 けずり節 水	豚肉 酒 うす揚げ さつまいも にんじん もやし だいこん 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース スープベース 水	アルファ(化米(うるち米)) 鶏肉 調理ワイン たまねぎ しめじ 絹糸油 塩 こしょう 0.3 ケチャップ ウスターソース スープベース 水	卵◆ にんじん たまねぎ 干しいたけ ホールコーン ほうれんそう うすくちしょうゆ 塩 こしょう 0.2 ごぼう にんじん うすくちしょうゆ 塩 こしょう 0.2 さば(オイル漬) わかめ(乾燥) だいこん ワイン(白) レモン
エネルギー	666kcal/25.5g	715kcal/30.3g	669kcal/26.0g	696kcal/28.3g	624kcal/21.5g	724kcal/29.2g	698kcal/24.9g	699kcal/27.3g	578kcal/24.5g	665kcal/21.8g

**地産地消給食**

兵庫県産の食材を使っています。

**10/17(火)**

**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。