2023年(令和5年)10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 なすの味噌汁 さばのそぼろ きりざい	米飯(小盛) 牛乳 ◇トック **茎わかめのきんぴら** 大豆もやしの炒めナムル	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 牛乳 麻婆豆腐 和風サラダ	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 ◇かきたま汁 さばの煮付け 切り干し大根のピリ辛炒め	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 ぱち汁 ひじきと大豆の煮物 昆布とけずり節のふりかけ	コッペパン 牛乳 ◇えびとわかめのスープ チリビーンズ 大学いも	米飯 牛乳 秋のキーマカレー ◇いかと茎わかめのしそドレッシング和え	米飯 牛乳 みそけんちん汁 なすと豚肉の煮物 しらすぼしのふりかけ
材料名よおび使用量(g)	手巻きのり 1袋 ○ なす 20 △ たまねぎ 20 △ うす揚げ 5 ○ にんじん 15 △ もやし 10 △ わかめ(塩蔵) 4 ○ ねぎ 2 △ みそ 14 ○ いりこ 3 酒 0.1 水 150 さば(オイル漬け) 35 ○ にんじん 10 △ しょうが 1 △ 酒 1 こいくちしょうゆ 2 砂糖 1.5 □ あおのり 0.3 ○ 納豆 10 ○ たくあん 10 △ 野沢菜づけ 10 △ うすくちしょうゆ 0.3 すりごま 0.3 □	トック 50 □ 鶏肉 15 ○ 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 0.2 こしょう 0.02 酒 1 でんぷん 0.5 □ けずり節 3 水 120 焼ききざみのり 0.4 ○ 豚肉 15 ○ 酒 0.5 茎わかめ(乾燥) 1.5 ○ つきこんにゃく 10 △ にんじん 10 △ ごぼう 20 △ 綿実油 1 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 1 砂糖 1 □ 大豆もやし 30 △ 塩 0.2 こまつな 10 △ にんにく 0.1 △ こいくちしょうゆ 1 砂糖 0.2 □ ごま油 0.5 □ すりごま 0.5 □	いんげんまめ(乾燥) 12 ○ 豚肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 たまねぎ 30 △ 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 こしょう 0.03 水 120 くるまふ 3 □ 卵◆ 30 ○ ツナ(オイル漬け) 10 ○ にんじん 10 △ キャベツ 20 △ 綿実油 1 □ こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.03 ごま油 0.5 □ グレープジュース 35 △ 砂糖 5 □ 寒天 0.4 ○ 水 40	合いびきミンチ 30 ○ 酒 1 ○ きな粉 5.5 △ 砂糖 5.5 □ 塩 0.05 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 ホールコーン 10 □ キャベツ 25 △ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ ほうれんそう 5 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 3 水 130 豚肉 20 ○ 酒 0.5 じゃがいも 50 □ にんじん 10 △ こまつな 5 △ しょうが 0.5 △ 綿実油 1 □ 砂糖 1.5 □ うすくちしょうゆ 3 塩 0.3 こしょう 0.03 ごま油 0.5 □ ごま 0.5 □	卵◆ 35 ○ 豆腐 40 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ ほうれんそう 5 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 でんぷん 1 □ だし昆布 0.5 けずり節 2 水 140 さば 1切れ ○ しょうが 1.5 △ 酒 3 こいくちしょうゆ 3 □ 砂糖 3 □ 本みりん 0.5 水 12 切り干し大根 3 △ にんにく 0.1 △ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1.5 酒 0.3 トウバンジャン 0.06 ごま油 0.3 □ ごま 1 □	スパゲティ 35 □ 鶏肉 20 ○ 調理ワイン 1 にんじん 15 △ たまねぎ 40 △ しめじ 15 △ エリンギ 15 △ まいたけ 15 △ パセリ 1 △ 粉チーズ 2 ○ 生クリーム 3 ○ 小麦粉 5 □ バター 4 □ 綿実油 1 □ 牛乳 40 ○ 塩 0.6 こしょう 0.05 水 80 豚肉 15 ○ 調理ワイン 1 こまつな 25 △ キャベツ 30 △ 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 □ みかん 1個 △	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 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 4 けずり節 3 だし昆布 0.5 水 150 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 大豆(乾燥) 7 ○ ひじき(乾燥) 2 ○ 竹輪(煮込み用) 10 ○ にんじん 10 △ 綿実油 0.5 □ 砂糖 1.5 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 1 だし汁 10 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 □	えび◆ 20 ○ 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 6 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 30 △ しめじ 15 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 3 水 150 豚肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 13 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 15 △ 綿実油 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 塩 0.3 こしょう 0.03 チリパウダー 0.4 水 5 さつまいも 50 □ コーン油 5 □ 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 0.3 水 3	豚肉ミンチ 30 ○ 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 10 ○ さつまいも 40 □ たまねぎ 50 △ しめじ 15 △ にんにく 0.5 △ しょうが 0.5 △ 綿実油 1 □ 小麦粉 7 □ 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 とんかつソース 1 トマト(水煮) 5 △ 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 20 水 65 いか◆ 20 ○ 酒 0.5 茎わかめ(冷凍) 10 ○ キャベツ 35 △ 塩 0.1 練りしそ 2 △ うすくちしょうゆ 0.5 酢 2 砂糖 0.7 □	さといも 30 □ にんじん 15 △ だいこん 30 △ ごぼう 20 △ 豆腐 40 ○ つきこんにゃく 15 △ 綿実油 1 □ みそ 13 ○ 本みりん 1 けずり節 3 水 120 豚肉 20 ○ 酒 0.5 綿実油 0.5 □ なす 50 △ にんじん 15 △ さんどまめ 5 △ しょうが 0.5 △ 砂糖 2 □ 本みりん 0.5 こいくちしょうゆ 4 しらすぼし 5 ○ 酒 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 0.5 ごま 1 □○ かつお節 0.5 ○ あおのり 0.1 ○
エネルギー／蛋白質	664kcal／27.5g	687kcal／24.9g	710kcal／26.6g	733kcal／29.0g	728kcal／24.5g	722kcal／30.7g	758kcal／28.0g	670kcal／26.0g	706kcal／26.9g	797kcal／28.3g	666kcal／25.5g

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 牛乳 にんじんのポタージュ きのこサラダ **黒枝豆**　地産地消	**とふめし** 牛乳 利久汁 クーブイリチー　ひょうご	コッペパン 牛乳 春雨汁 しいらのフライ トマトソース	米飯 牛乳 ◇関東煮 あらめのしらすあえ	米飯(小盛) 牛乳 **ほうとう** 鱈のみぞれ煮　やまなし	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 牛乳 さつま汁 卵の花の煮つけ 小松菜のふりかけ	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	チキンライス 牛乳 根菜スープ さばと大根のサラダ この日のアルファ化米は、宝塚市の備蓄米の一部を提供していただいています。	米飯 牛乳 ミックス いわしのチョリム わかめ入り炒めナムル
材料名よおび使用量(g)	コッペパン 1個 □ ドライフルーツりんご 21 △ 鶏肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 10 ○ にんじん 20 △ じゃがいも 40 □ たまねぎ 40 △ ホールコーン 10 □ 綿実油 1 □ パセリ 1 △ 米粉 5 □ 豆乳 25 ○ スープベース 7 塩 0.8 こしょう 0.05 水 130 しめじ 10 △ えのきたけ 10 △ うすくちしょうゆ 0.5 酒 1 だいこん 30 △ はくさい 20 △ 塩 0.1 かつお節 1 ○ 砂糖 0.8 □ こいくちしょうゆ 1 酢 2 綿実油 1 □ **黒えだまめ[兵庫県産]** 30 △ 塩 0.5	精白米 95 □ さば(オイル漬け) 12 ○ 豆腐 20 ○ ごぼう 5 △ 酒 1 本みりん 1.5 塩 0.2 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 3.5 水 115 うす揚げ 5 ○ にんじん 15 △ ごぼう 10 △ たまねぎ 20 △ じゃがいも 50 □ ねぎ 2 △ みそ 14 ○ ねりごま 2 □ すりごま 1 □ けずり節 3 水 150 豚肉 20 ○ 酒 0.3 角切り昆布 1.5 ○ にんじん 10 △ 切り干し大根 4 △ 糸こんにゃく 15 △ 綿実油 0.5 □ 砂糖 1.5 □ こいくちしょうゆ 2 ごま油 0.3 □	はるさめ 8 □ 豚肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 15 △ はくさい 20 △ もやし 10 △ 干ししいたけ 0.4 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 3 水 160 しいら 1切れ ○ 調理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 小麦粉 8 水 8 パン粉 8 □ コーン油 8 □ トマトピューレ 7 △ ケチャップ 4 △ とんかつソース 1 たまねぎ 15 △ 塩 0.1 ワイン(白) 1 綿実油 0.2 □	鶏肉 30 ○ うずら卵◆ 20 ○ 厚揚げ 30 ○ 竹輪(煮込み用) 10 △ こんにゃく 20 △ じゃがいも 60 □ にんじん 20 △ だいこん 50 △ 砂糖 3.5 □ 本みりん 0.5 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 酒 2 けずり節 2 水 60 あらめ 2.5 ○ うすくちしょうゆ 0.1 しらすぼし 4 ○ 酒 0.5 綿実油 0.3 □ キャベツ 30 △ にんじん 10 △ 塩 0.1 酢 2 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 1 ごま油 0.5 □	ほうとう(冷凍) 40 □ うす揚げ 5 ○ かぼちゃ 20 △ だいこん 25 △ にんじん 15 △ ごぼう 10 △ まいたけ 10 △ はくさい 20 △ みずな 5 △ みそ 12 ○ うすくちしょうゆ 0.5 いりこ 3 酒 0.1 水 110 たら 65 ○ こいくちしょうゆ 2 しょうが 1 △ 酒 1 でんぷん 9 □ コーン油 8 □ だいこん 30 △ 酢 3 砂糖 1.5 □ うすくちしょうゆ 1.5	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 0.02 ごま油 0.5 □ でんぷん 1 □ けずり節 3 水 150 じゃがいも 65 □ ツナ(オイル漬け) 12 ○ 調理ワイン 0.5 キャベツ 25 △ 塩 0.3 カレー粉 0.5 オリーブオイル 0.5 □ かき(柿) 1/4個 △	豚肉 15 ○ 酒 0.5 うす揚げ 5 ○ しめじ 15 △ にんじん 15 △ ねぎ 2 △ ごま 0.5 □ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.02 酒 0.5 けずり節 3 水 140 おから(乾燥) 5 ○ 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ ねぎ 2 △ 干ししいたけ 0.4 △ こいくちしょうゆ 3 砂糖 2 □ 綿実油 0.5 □ だし汁 45 しらすぼし 3 ○ 酒 0.5 こまつな 20 △ 塩 0.1 こいくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 □ 綿実油 0.1 □ ごま油 0.1 □ ごま 1.5 □ かつお節 0.3 ○	うずら卵◆ 25 ○ わかめ(塩蔵) 5 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ しめじ 15 △ にんじん 15 △ ねぎ 2 △ ごま 0.5 □ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.02 酒 0.5 けずり節 3 水 140 ほうれんそう 40 △ たまねぎ 15 △ 豚肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 ホールコーン 15 □ 綿実油 1 □ うすくちしょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.01 小豆 12 ○ 砂糖 7 □ 塩 0.1 水 40 しらたまだんご 30 □	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 △ しめじ 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 105 豚肉 15 ○ 酒 0.5 だいこん 40 △ にんじん 15 △ ごぼう 15 △ れんこん 10 △ みずな 7 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 3 水 130 さば(オイル漬け) 15 ○ 酢 0.1 わかめ(乾燥) 1 ○ だいこん 30 △ 塩 0.1 うすくちしょうゆ 2 酢 3 砂糖 0.5 □ 綿実油 1 □ すだち 0.8 △	鶏肉 15 ○ 酒 0.5 にんにく 0.3 △ 綿実油 0.3 □ 茎わかめ(冷凍) 6 ○ わかめ(塩蔵) 3 ○ はくさい 30 △ にんじん 15 △ えのきたけ 10 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 スープベース 10 水 150 いわし 1切れ ○ 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 わかめ(塩蔵) 3 ○ だいこん 20 △ 白菜キムチ 15 △ にんにく 0.3 △ しょうが 0.3 △ こいくちしょうゆ 1 綿実油 0.1 □ ごま油 0.5 □ すりごま 0.5 □
エネルギー／蛋白質	719kcal／25.0g	669kcal／26.0g	715kcal／30.3g	696kcal／28.3g	724kcal／29.2g	624kcal／21.5g	699kcal／27.3g	698kcal／24.9g	578kcal／24.5g	635kcal／26.7g

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。

10/18(水)

黒枝豆

黒枝豆生産農家の石井(いしい) 伸啓(のぶひろ)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。

○…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 695kcal　たんぱくしつ 26.7g