

2023年(令和5年)11月分 学校給食献立表(小学校)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	1日・水	2日・木	6日・月	7日・火	8日・水	9日・木	10日・金	13日・月	14日・火	15日・水	
献立名	ごはん きゅうにゅう ◇このはとじ さりぼしだいこんのはりはり	コッペパン きゅうにゅう はくさいともしのスープ ししゃものからあげ みかん	ごはん きゅうにゅう もずくじる さいこのあけに でんぶ	コッペパン きゅうにゅう きのことチンゲンサイのスープ チリコンカン りんごかん	ごはん きゅうにゅう でまきようやきのり はちまはる さびのそばろ きざみたかあん	ひよこ 手巻きそば 1袋	コッペパン きゅうにゅう きのこシチュー ひじきサラダ	さつまいもとあずきのごはん きゅうにゅう ふのみそじる こうやとうふのそばろに	ごはん きゅうにゅう マーボー豆腐 わかめあえ	コッペパン きゅうにゅう やさいスープ さけとじゃがいものバジルソース	ごはん きゅうにゅう たいすカレー わふうサラダ
材料名	卵◆ 50 うす揚げ 5 かまぼこ 7 にんじん 15 たまねぎ 45 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 塩 0.1 本みりん 1 でんぶ 0.5 けずり節 50	鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 はくさい 30 もやし 10 うすくちしょうゆ 3 ねぎ 3 干しいたけ 0.2 しょうが 0.3 みそ 0.1 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 本みりん 1 でんぶ 0.5 けずり節 50	豆腐 30 もずく 12 にんじん 10 かまぼこ 5 はくさい 6 しめじ 3 みつば 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 本みりん 0.5 けずり節 2 水 100	鶏肉 30 しめじ 7 えのきたけ 4 チンゲンサイ 10 にんじん 10 たまねぎ 15 じゃがいも 30 干しいたけ 0.3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.2 けずり節 2 水 120	手巻きそば 1袋 そば(オイル漬) 30 にんじん 5 しょうが 0.7 こいくちしょうゆ 3 砂糖 0.5 あおのり 0.3 だし汁 10 けずり粉 2.5 あおのり 0.1 砂糖 0.5 こしょう 0.01 オレガノ 0.02 本みりん 0.5 チリパウダー 1.5 水 1	鶏肉 24 調理ワイン 1 にんじん 15 たまねぎ 40 じゃがいも 30 しめじ 10 まいたけ 10 マッシュルーム 5 パセリ 0.3 鶏肉 2 小麦粉 0.5 バター 0.2 綿実油 0.5 牛乳 40 塩 0.5 こしょう 0.3 チキンブイオン 5 生クリーム 4 水 60	鶏肉 24 さつまいも 65 小豆 2 豆腐 2.4 にんじん 0.7 たまねぎ 2 干しいたけ 3 ねぎ 85 ふ 2 にんじん 10 たまねぎ 20 うす揚げ 4 だいこん 20 わかめ(塩蔵) 2 みそ 2 けずり節 11 ごま油 2.5 生クリーム 120 水 60	豚肉ミンチ 25 酒 0.3 にんじん 120 たまねぎ 10 キャベツ 25 ホールコーン 15 ほうれんそう 5 しょうが 0.5 綿実油 1 こいくちしょうゆ 2 砂糖 1 バター 0.1 本みりん 2 トウバンジャン 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 1 でんぶ 2 水 10	豚肉 15 酒 0 にんじん 15 たまねぎ 20 たまねぎ 15 じゃがいも 30 にんにく 0.2 しょうが 0.2 カレー粉 0.8 小麦粉 7 でんぶ 4 けずり節 3 綿実油 3 チキンブイオン 10 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 砂糖 0.4 塩 1 こしょう 0.01 でんぶ 3 じゃがいも 45 コーン油 30 キャベツ 15 きゅうり 30 かつお節 1 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 1 酢 2 綿実油 1 こしょう 0.1	大豆(乾燥) 10 鶏肉 15 調理ワイン 0.5 たまねぎ 4 にんじん 15 じゃがいも 15 しょうが 0.2 こしょう 0.1 水 85	大豆(乾燥) 10 鶏肉 15 調理ワイン 0.5 たまねぎ 4 にんじん 15 じゃがいも 15 しょうが 0.2 こしょう 0.1 水 85
おび使用量(g)	538kcal/22.0g	545kcal/23.9g	552kcal/20.2g	506kcal/20.6g	547kcal/22.3g	576kcal/22.2g	506kcal/20.7g	611kcal/26.4g	564kcal/22.9g	591kcal/21.1g	
エネルギー(蛋白質)	538kcal/22.0g	545kcal/23.9g	552kcal/20.2g	506kcal/20.6g	547kcal/22.3g	576kcal/22.2g	506kcal/20.7g	611kcal/26.4g	564kcal/22.9g	591kcal/21.1g	

日・曜	16日・木	17日・金	20日・月	21日・火	22日・水	24日・金	27日・月	28日・火	29日・水	30日・木
献立名	コッペパン きゅうにゅう ワタナスープ ほうれんそうのソテー きなこクリーム	ごはん きゅうにゅう ◇かきたまじる いわしのうめじ さつきとだいずのもの	ごはん きゅうにゅう ◇かきたまじる いわしのうめじ こんぶとけずりふしのふりかけ	きなこあげパン きゅうにゅう はるさめとはくさいのスープ さばとかいそうのあえもの	ごはん きゅうにゅう ◇みそおでん はくさいとこまつなのごまあえ	ごはん きゅうにゅう たらチゲ きりぼしだいこんのもの	ごはん きゅうにゅう あじつかり たらのこ おたにくとこまつなのために	コッペパン きゅうにゅう ◇しせんふたまたごスープ くじらとじゃがいものあまからに	ごはん きゅうにゅう とりへのすきやき だいこんサラダ	コッペパン きゅうにゅう ちゅうかスープ にらじゃが ももヨーグルト
材料名	ワンタンの皮 7 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 10 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120	梅干し 1個 さつまいも(西谷産) 40 にんじん 10 だいこん 20 うす揚げ 4 ねぎ 2 みそ 11 けずり節 2.5 水 120	卵◆ 30 豆腐 30 にんじん 10 たまねぎ 20 みつば 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 でんぶ 2.5 だし昆布 10 けずり節 2 水 100	コッペパン 1個 コーン油 10 きな粉 5 砂糖 3 塩 0.05 はるさめ 7 豚肉 20 酒 0.5 みそ 2.5 はくさい 25 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 0.3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 本みりん 0.1 けずり節 2 水 110	鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 30 こんにゃく 30 厚揚げ 30 うすら卵◆ 20 竹輪(煮込み用) 10 みそ 8 鶏肉 1 こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 1 ごま油 1.5 けずり節 60 水 60	たら 30 酒 0.5 豆腐 30 白菜キムチ 15 にんじん 10 たまねぎ 20 もやし 10 鶏肉 10 みそ 0.5 ごま油 1 けずり節 1 水 60	豚肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 だいこん 20 うす揚げ 4 つきこんにゃく 10 ねぎ 2 酒 3 みそ 8 ごま油 0.3 塩 0.1 けずり節 2 水 110	卵◆ 25 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 大豆もやし 10 ねぎ 3 はくさい 7 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 ふ 0.15 ごま油 2 こしょう 0.01 でんぶ 1 けずり節 0.5 水 110	鶏肉 35 酒 0.5 豆腐 40 はくさい 60 にんじん 10 たまねぎ 25 もやし 10 チンゲンサイ 7 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 豚肉 2 素こんにゃく 30 ふ 2 綿実油 0.5 ごま油 0.5 こしょう 6 砂糖 3 でんぶ 0.5 けずり節 2 水 110	鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 7 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごま油 0.5 ごま油 6 でんぶ 0.5 けずり節 2 水 110
おび使用量(g)	526kcal/22.2g	538kcal/20.3g	559kcal/26.3g	599kcal/20.4g	571kcal/24.0g	529kcal/23.7g	506kcal/22.8g	557kcal/24.2g	524kcal/23.2g	505kcal/20.2g
エネルギー(蛋白質)	526kcal/22.2g	538kcal/20.3g	559kcal/26.3g	599kcal/20.4g	571kcal/24.0g	529kcal/23.7g	506kcal/22.8g	557kcal/24.2g	524kcal/23.2g	505kcal/20.2g

物質配合表 令和5年度(2023年度) 11月改訂版 発布のお知らせ

下記物質を物質配合表に追加しましたのでお知らせいたします。物質配合表の最新版は、宝塚市のホームページからダウンロードもしくは、学校までお申し出ください。

新規食材 バジル ベース ※特定アレルゲンなし

◇…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものとなるしよくひん) □…さいろのしよくひん(おもにエネルギーのもととなるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようしをのとるものとなるしよくひん) ※上記材料は、天候等により急き変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 548kcal たんぱく しつ 22.5g