

2023年(令和5年)11月分 学校給食献立表(小学校)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	コッペパン ぎゅうにゅう はくさいともやしのスープ ししゃものからあげ みかん	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ きりぼしだいこんのはりはり	ごはん ぎゅうにゅう もずく さといものあげに でんぶ	ごはん ぎゅうにゅう たまきょうやきのり ぼろろ さばのそぼろ きざみたくあん	コッペパン ぎゅうにゅう きのことチンゲンサイのスープ チリコンガン りんごかん	さつまいもとあずきのごはん ぎゅうにゅう ふのみそじる こうやどうふのそぼろに	コッペパン ぎゅうにゅう きのこシチュー ひじきサラダ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう たいすけカレー わふうサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ さけとじゃがいものバジルソース
材料名	鶏肉 15.0 酒 0.5 にんじん 10.0 たまねぎ 10.0 はくさい 30.0 もやし 10.0 ねぎ 3.0 干しいたけ 0.3 しょうが 0.2 うすくちしょうゆ 4.0 ごいくちしょうゆ 0.2 塩 1.0 本みりん 0.1 でんぶ 0.1 けずり節 0.01 だし汁 0.5 水 2.0	卵 50.0 うす揚げ 7.0 かまぼこ 7.0 にんじん 15.0 たまねぎ 6.0 ねぎ 4.0 うすくちしょうゆ 4.0 ごいくちしょうゆ 2.0 砂糖 2.0 塩 0.1 本みりん 0.1 でんぶ 0.5 けずり節 5.0 水 50.0	豆腐 30.0 もずく 12.0 にんじん 10.0 かまぼこ 5.0 しめじ 6.0 みつば 2.0 うすくちしょうゆ 4.0 ごいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 本みりん 0.5 けずり節 2.0 水 100.0	手巻きり 1袋 そうめんばち 7.0 かまぼこ 4.0 うす揚げ 4.0 にんじん 10.0 たまねぎ 15.0 じゃがいも 0.3 干しいたけ 3.0 ねぎ 2.0 ごいくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 本みりん 0.2 けずり節 3.0 水 0.2	鶏肉 15.0 もずく 0.5 しめじ 7.0 えのきたけ 0.7 チンゲンサイ 10.0 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 ごいくちしょうゆ 4.0 塩 0.2 ごしょう 0.01 けずり節 2.0 だし汁 0.5 水 120.0	鶏肉 15.0 さつまいも 6.5 小豆 2.4 塩 0.7 うすくちしょうゆ 2.0 酒 2.0 水 8.5 ふ 0.2 にんじん 2.0 たまねぎ 10.0 小麦粉 5.0 けずり節 3.0 だし汁 2.0 牛乳 2.0 わかめ(塩蔵) 2.0 ねぎ 2.0 みそ 1.0 けずり節 2.5 水 120.0	鶏肉 24.0 調理ワイン 1.0 にんじん 15.0 たまねぎ 40.0 じゃがいも 30.0 しめじ 10.0 まいたけ 10.0 マッシュルーム 5.0 パセリ 0.3 ごいくちしょうゆ 0.5 小麦粉 1.0 バター 1.0 本みりん 3.0 トウキョウソウ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.03 チキンブイオン 5.0 生クリーム 6.0	豚肉ミンチ 2.5 酒 0.3 豆腐 120.0 にんじん 10.0 たまねぎ 40.0 干しいたけ 0.3 じゃがいも 3.0 しょうが 1.0 ごしょう 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 7.0 バター 4.0 本みりん 3.0 チキンブイオン 1.0 ウスターソース 4.5 ごしょう 1.5 ごま油 0.4 でんぶ 0.2 塩 1.0 ごしょう 0.01 水 8.5	大豆(乾燥) 10.0 豚肉 15.0 酒 1.0 にんじん 15.0 たまねぎ 40.0 にんじん 15.0 じゃがいも 30.0 ほうれんそう 5.0 ごいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.1 水 3.0	豚肉 15.0 酒 0.5 にんじん 15.0 たまねぎ 20.0 じゃがいも 25.0 ホールコーン 1.5 うすくちしょうゆ 4.0 ごいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.1 水 0.03
エネルギー	545kcal/23.9g	538kcal/22.0g	552kcal/20.2g	547kcal/22.3g	506kcal/20.6g	506kcal/20.7g	576kcal/22.2g	611kcal/26.4g	591kcal/21.1g	564kcal/22.9g

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	ごはん ぎゅうにゅう うめぼし ひじきのみそじる ひじきだいずのもの	コッペパン ぎゅうにゅう ワタンスープ ほうれんそうのソテー きなこクリーム	ごはん ぎゅうにゅう ◇かきたまじる いわしのうめぼし いんぶふとけずりぶのふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう ◇みそおでん はくさいとこまつなごまあえ	きなこあげパン ぎゅうにゅう 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	コッペパン ぎゅうにゅう あじつけのり にもろヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ぶたにくとこまつなのために	ごはん ぎゅうにゅう どりにのすきやき だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう くじらとじゃがいものあまからに	ごはん ぎゅうにゅう たらちげ きりぼしだいこんのもの
材料名	梅干し 1個 さつまいも(西谷産) 40.0 にんじん 10.0 だいこん 20.0 うす揚げ 4.0 ねぎ 2.0 みそ 11.0 けずり節 2.5 水 120.0	ワンタンの皮 7.0 鶏肉 15.0 酒 0.5 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 干しいたけ 0.3 もやし 10.0 ねぎ 2.0 うすくちしょうゆ 2.0 ごいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 2.0 水 120.0	卵 50.0 豆腐 30.0 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 みつば 2.0 うすくちしょうゆ 4.0 ごいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 でんぶ 1.0 だし昆布 0.5 けずり節 2.0 水 100.0	鶏肉 15.0 酒 0.5 じゃがいも 5.0 だいこん 30.0 こんにゃく 30.0 厚揚げ 4.0 うすら卵 20.0 竹輪(煮込み用) 10.0 みそ 8.0 ごいくちしょうゆ 1.0 本みりん 2.5 けずり節 1.0 水 60.0	はるさめ 7.0 豚肉 20.0 酒 0.5 ごしょう 2.5 塩 0.1 にんじん 10.0 たまねぎ 10.0 干しいたけ 0.3 ねぎ 2.0 うすくちしょうゆ 4.0 ごいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 2.0 水 110.0	鶏肉 20.0 酒 0.5 にんじん 5.0 たまねぎ 20.0 干しいたけ 0.3 もやし 10.0 チンゲンサイ 7.0 うすくちしょうゆ 4.0 ごいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 みそ 0.3 ごま油 0.5 けずり節 2.0 水 110.0	豚肉 20.0 酒 0.5 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 干しいたけ 0.3 もやし 10.0 チンゲンサイ 7.0 うすくちしょうゆ 4.0 ごいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 みそ 0.3 ごま油 0.5 けずり節 2.0 水 110.0	鶏肉 35.0 酒 0.5 豆腐 40.0 はくさい 60.0 にんじん 10.0 たまねぎ 25.0 ごぼう 7.0 うすくちしょうゆ 4.0 えのきたけ 10.0 素こんにゃく 0.15 ごしょう 0.5 ごま油 6.0 塩 3.0 ごしょう 0.01 本みりん 1.0 けずり節 2.0 水 60.0	卵 25.0 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 干しいたけ 0.3 にんじん 10.0 たまねぎ 3.0 たら 7.0 うすくちしょうゆ 4.0 ごいくちしょうゆ 0.2 ごしょう 0.15 ごま油 0.3 塩 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 1.0 水 60.0	たら 30.0 酒 0.5 豆腐 30.0 白菜キムチ 15.0 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 たら 5.0 もやし 2.0 ごしょう 0.5 ごま油 1.0 ごしょう 0.1 ごま油 1.5 けずり節 0.5 水 60.0
エネルギー	538kcal/20.3g	526kcal/22.2g	559kcal/26.3g	571kcal/24.0g	599kcal/20.4g	505kcal/20.2g	506kcal/22.8g	524kcal/23.2g	557kcal/24.2g	529kcal/23.7g

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
 ベースト
 ※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とになるしよくひん) □…さいろのしよくひん(おもにエネルギーのもとになるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようしをどとのえるもとになるしよくひん) ※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 548kcal たんぱく 12.7g