2023年(令和5年)11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。

1日・水

献立名
米飯
牛乳
ミョック
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)

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 635kcal／26.7g

2日・木

献立名
コッペパン
牛乳
◇いかとワンタンのスープ
ドライカレー

材料名よおび使用量(g)

いか◆	20	○
酒	0.5	
ワンタンの皮	10	□
にんじん	10	△
はくさい	30	△
もやし	10	△
干ししいたけ	0.3	△
こまつな	10	△
うすくちしょうゆ	4.5	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
でんぷん	1	□
けずり節	3	
水	150	
合いびきミンチ	35	○
調理ワイン	1	
たまねぎ	25	△
にんじん	10	△
大豆(乾燥)	12	○
ピーマン	6	△
綿実油	1	□
塩	0.6	
こしょう	0.02	
カレー粉	0.7	
トマトピューレ	7	△
ウスターソース	1	
とんかつソース	1	
砂糖	0.3	□

エネルギー／蛋白質 680kcal／29.0g

6日・月

献立名
米飯
牛乳
ぼたん汁
切り干し大根の煮物
さばのふりかけ

材料名よおび使用量(g)

猪肉	15	○
酒	1	
豆腐	20	○
まいたけ	10	△
つきこんにゃく	10	△
ごぼう	10	△
にんじん	15	△
だいこん	30	△
みずな	10	△
八丁みそ	2	○
みそ	12	○
けずり節	3	
水	120	
切り干し大根	6	△
鶏肉	15	○
にんじん	10	△
うす揚げ	5	○
綿実油	0.5	□
砂糖	1	□
こいくちしょうゆ	3	
酒	0.5	
本みりん	0.5	
だし汁	15	
さば(オイル漬け)	15	○
酒	0.5	
しょうが	0.3	△
こいくちしょうゆ	1.5	
砂糖	1	□
あおのり	0.1	○
ごま	0.5	□

エネルギー／蛋白質 681kcal／27.5g

7日・火

献立名
コッペパン
牛乳
冬野菜スープ
鮭のバジルソース
◇カスタードクリーム<除去食対応不可>

材料名よおび使用量(g)

鶏肉	15	○
酒	0.5	
はくさい	30	△
だいこん	40	△
にんじん	15	△
えのきたけ	10	△
みずな	8	△
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	
さけ	30	○
調理ワイン	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
でんぷん	5	□
コーン油	4	□
じゃがいも	60	□
コーン油	4	□
バジルペースト	7	
にんにく	0.2	△
塩	0.3	
調理ワイン	1	
牛乳	27	○
卵◆	5	○
砂糖	4	□
コーンスターチ	2	□
バター	1	□
ワイン(白)	0.7	

エネルギー／蛋白質 728kcal／26.0g

8日・水

献立名
米飯
牛乳
筑前煮
小松菜のじゃこサラダ

材料名よおび使用量(g)

鶏肉	25	○
酒	1	
厚揚げ	50	○
竹輪(煮込み用)	10	○
じゃがいも	70	□
にんじん	25	△
ごぼう	30	△
黒えだまめ(むきみ)	5	△
しょうが	1	△
綿実油	1	□
砂糖	4	□
こいくちしょうゆ	4	
うすくちしょうゆ	2	
本みりん	1	
でんぷん	1	□
けずり節	2	
水	60	
こまつな	35	△
はくさい	35	△
塩	0.1	
しらすぼし	5	○
綿実油	0.5	□
砂糖	0.7	□
こいくちしょうゆ	1	
酢	2	
ごま油	1	□

エネルギー／蛋白質 735kcal／30.4g

9日・木

献立名
小型パン
牛乳
とんこつラーメン
きびなごの南蛮漬け
みかん

材料名よおび使用量(g)

中華めん(冷凍)	50	□
豚肉	15	○
酒	0.5	
たまねぎ	20	△
にんにく	0.2	△
しょうが	0.2	△
ごま油	1	□
もやし	15	△
チンゲンサイ	10	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	3	
塩	0.3	
こしょう	0.03	
豆乳	20	○
ポークブイヨン	15	
けずり節	2	
水	130	
きびなご	30	○
酒	1	
でんぷん	6	□
コーン油	5	□
たまねぎ	20	△
にんじん	5	△
酢	2	
砂糖	2	□
うすくちしょうゆ	3	
一味唐辛子	0.02	
みかん	1個	△

エネルギー／蛋白質 695kcal／26.5g

10日・金

献立名
さつまいもごはん
牛乳
呉汁
◇にらたま
地産地消

材料名よおび使用量(g)

精白米	90	□
さつまいも【西谷産】	30	□
塩	0.4	
うすくちしょうゆ	2	
酒	4	
だし昆布	0.3	
水	115	
大豆(乾燥)	8	○
うす揚げ	5	○
だいこん	30	△
はくさい	20	△
にんじん	15	△
ねぎ	3	△
みそ	14	○
いりこ	3	
酒	0.1	
水	150	
豚肉	20	○
酒	0.5	
干ししいたけ	0.4	△
こいくちしょうゆ	1	
本みりん	1	
綿実油	1	□
卵◆	40	○
うすくちしょうゆ	1	
塩	0.1	
酒	1	
綿実油	1	□
にら	10	△
ごま油	0.2	□

エネルギー／蛋白質 663kcal／27.2g

13日・月

献立名
米飯
牛乳
けんちん汁
鯨肉のこはく揚げ
ちりめん高菜

材料名よおび使用量(g)

豆腐	40	○
つきこんにゃく	15	△
さといも	30	□
にんじん	15	△
だいこん	30	△
ごぼう	20	△
綿実油	1	□
こいくちしょうゆ	4	
うすくちしょうゆ	2	
本みりん	2	
けずり節	3	
水	120	
鯨肉	60	○
酒	1	
しょうが	3	△
砂糖	1.5	□
こいくちしょうゆ	5	
でんぷん	10	□
コーン油	7	□
高菜づけ	10	△
しらすぼし	3	○
酒	0.1	
ごま油	0.1	□
ごま	0.5	□

エネルギー／蛋白質 742kcal／33.0g

14日・火

献立名
コッペパン
牛乳
◇牡蛎のチャウダー
ひじきとごぼうのごまサラダ

材料名よおび使用量(g)

かき(貝)◆	30	○
調理ワイン	2	
じゃがいも	50	□
たまねぎ	40	△
にんじん	15	△
マッシュルーム	5	△
綿実油	1	□
バセリ	1	△
粉チーズ	1	○
生クリーム	1	○
小麦粉	4	□
バター	3	□
綿実油	1	□
牛乳	40	○
塩	0.6	
こしょう	0.05	
水	80	
ごぼう	25	△
にんじん	5	△
ひじき(乾燥)	1.5	○
鶏肉(ささみ)	15	○
調理ワイン	1	
酢	2.5	
砂糖	0.7	□
うすくちしょうゆ	2.5	
ごま油	0.5	□
ねりごま	2	□
すりごま	1	□

エネルギー／蛋白質 662kcal／23.0g

15日・水

献立名
米飯
牛乳
◇木の葉とじ
かつおの香味焼き

材料名よおび使用量(g)

うす揚げ	7	○
卵◆	70	○
かまぼこ	10	○
たまねぎ	70	△
にんじん	20	△
ねぎ	5	△
でんぷん	0.8	□
砂糖	1.5	□
こいくちしょうゆ	3	
うすくちしょうゆ	4	
塩	0.3	
本みりん	1	
けずり節	2	
水	80	
かつお	40	○
酒	1	
キャベツ	20	△
たまねぎ	20	△
こまつな	5	△
しょうが	0.8	△
にんにく	0.8	△
こいくちしょうゆ	2	
みそ	2	○
砂糖	1	□
本みりん	1	
でんぷん	0.5	□
綿実油	0.5	□

エネルギー／蛋白質 722kcal／35.8g

物資配合表 令和5年度(2023年度) 11月改訂版 発布のお知らせ

下記物資を物資配合表に追加しましたのでおしらせいたします。物資配合表の最新版は、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 **バジルペースト** [原材料]バジル、オリーブ油、水
※特定アレルゲン:なし

16日・木

献立名
コッペパン
牛乳
◇卵スープ
ポークビーンズ
みたらし団子

材料名よおび使用量(g)

鶏肉	15	○
酒	0.5	
はるさめ	4	□
卵◆	30	○
たまねぎ	20	△
にんじん	15	△
パセリ	1	△
うすくちしょうゆ	4	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
でんぷん	1	□
けずり節	3	
水	160	
豚肉	20	○
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	5	△
トマトピューレ	5	△
ウスターソース	1	
とんかつソース	0.5	
砂糖	1	□
こいくちしょうゆ	1	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
水	5	
しらたまだんご	30	□
砂糖	4	□
こいくちしょうゆ	1.5	
でんぷん	0.3	□
水	6	

エネルギー／蛋白質 734kcal／29.8g

17日・金

献立名
米飯
牛乳
麻婆豆腐
さばと茎わかめの和え物

材料名よおび使用量(g)

合いびきミンチ	30	○
酒	1	
豆腐	150	○
たまねぎ	45	△
にんじん	25	△
干ししいたけ	0.8	△
ねぎ	5	△
しょうが	1.5	△
砂糖	1	□
こいくちしょうゆ	3	
みそ	7	○
本みりん	0.5	
綿実油	1	□
ごま油	1	□
でんぷん	1.5	□
トウバンジャン	0.4	
塩	0.5	
こしょう	0.01	
水	20	
さば(オイル漬け)	10	○
茎わかめ(冷凍)	10	○
はくさい	15	△
だいこん	15	△
塩	0.1	
酢	2	
砂糖	0.3	□
うすくちしょうゆ	1	

エネルギー／蛋白質 737kcal／30.6g

20日・月

献立名
米飯(小盛)
牛乳
おっさりこみ
五目豆
ぐんま

材料名よおび使用量(g)

ほうとう(冷凍)	45	□
だいこん	25	△
にんじん	10	△
ごぼう	15	△
さといも	30	□
まいたけ	10	△
しめじ	10	△
こいくちしょうゆ	1	
うすくちしょうゆ	7	
いりこ	3	
酒	0.1	
水	80	
大豆(乾燥)	10	○
にんじん	15	△
ごぼう	10	△
竹輪(煮込み用)	10	○
豚肉	15	○
酒	0.5	
角切り昆布	0.7	○
綿実油	0.5	□
砂糖	1	□
こいくちしょうゆ	2.5	
本みりん	1	
だし汁	20	

エネルギー／蛋白質 641kcal／24.0g

21日・火

献立名
コッペパン
牛乳
ミネストローネ
ブロッコリーのソテー
ゆずかん

材料名よおび使用量(g)

マカロニ	8	□
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	
ブロッコリー	20	△
キャベツ	15	△
ホールコーン	5	□
鶏肉	15	○
調理ワイン	0.5	
綿実油	1	□
うすくちしょうゆ	1	
塩	0.2	
こしょう	0.01	
ゆず果汁	3.5	△
砂糖	8	□
寒天	0.4	○
水	50	

エネルギー／蛋白質 644kcal／22.5g

22日・水

献立名
米飯
牛乳
豚汁
◇えびと卯の花の煮つけ

材料名よおび使用量(g)

豚肉	15	○
酒	0.5	
つきこんにゃく	15	△
じゃがいも	40	□
にんじん	15	△
だいこん	10	△
たまねぎ	20	△
ねぎ	3	△
みそ	13	○
けずり節	3	
水	130	
おから(乾燥)	4	○
えび◆	15	○
酒	0.5	
にんじん	10	△
竹輪(煮込み用)	10	○
ねぎ	3	△
干ししいたけ	0.4	△
こいくちしょうゆ	3	
砂糖	2	□
綿実油	1	□
だし汁	45	

エネルギー／蛋白質 634kcal／24.9g

24日・金

献立名
米飯
牛乳
チキンカレー
ごまじゃこサラダ

材料名よおび使用量(g)

鶏肉	30	○
調理ワイン	0.5	
じゃがいも	50	□
たまねぎ	70	△
にんじん	20	△
にんにく	0.5	△
しょうが	0.5	△
綿実油	1	□
小麦粉	6	□
バター	5	□
綿実油	2	□
カレー粉	1	
牛乳	20	○
粉チーズ	2	○
ヨーグルト	5	○
ケチャップ	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	
りんご	5	△
ガラムマサラ	0.1	
塩	0.5	
こしょう	0.05	
スープベース	20	
水	70	
キャベツ	40	△
だいこん	20	△
塩	0.1	
しらすぼし	5	○
綿実油	0.5	□
ごま	1	□
砂糖	0.8	□
こいくちしょうゆ	1	
酢	2	
ごま油	1	□

エネルギー／蛋白質 745kcal／25.8g

27日・月

献立名
米飯
牛乳
もずくの味噌汁
切り干し大根のピリ辛炒め
炒め納豆

材料名よおび使用量(g)

豆腐	50	○
もずく	10	○
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
えのきたけ	10	△
ねぎ	3	△
みそ	14	○
いりこ	3	
酒	0.1	
水	150	
しらすぼし	5	○
ごま油	1	□
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	
酒	0.3	
トウバンジャン	0.06	
綿実油	0.3	□
ごま	1	□
鶏肉ミンチ	30	○
酒	2	
綿実油	1	□
納豆	20	○
にんじん	15	△
こいくちしょうゆ	3	
砂糖	1.5	□

エネルギー／蛋白質 689kcal／30.1g

28日・火

献立名
きなこ揚げパン
牛乳
春雨とレタスのスープ
じゃがいもの中華炒め

材料名よおび使用量(g)

コッペパン	1個	□
コーン油	10	□
きな粉	5.5	○
砂糖	5.5	□
塩	0.05	
はるさめ	8	□
鶏肉	15	○
酒	0.5	
にんじん	15	△
レタス	20	△
もやし	10	△
干ししいたけ	0.4	△
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	
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	□

エネルギー／蛋白質 734kcal／23.8g

29日・水

献立名
米飯
牛乳
すきやき
大根とわかめのサラダ

材料名よおび使用量(g)

牛肉	35	○
酒	1	
豆腐	50	○
つきこんにゃく	30	△
ふ	3	□
はくさい	80	△
たまねぎ	30	△
にんじん	20	△
しろねぎ	20	△
生しいたけ	10	△
しゅんぎく	10	△
綿実油	1	□
砂糖	5	□
こいくちしょうゆ	4	
うすくちしょうゆ	5	
わかめ(乾燥)	1	○
だいこん	60	△
塩	0.1	
かつお節	0.7	○
こいくちしょうゆ	1.5	
砂糖	0.5	□
酢	2	
綿実油	1	□
こしょう	0.01	

エネルギー／蛋白質 697kcal／26.4g

30日・木

献立名
コッペパン
牛乳
いんげん豆とコーンのポタージュ
焼きビーフン
りんご

材料名よおび使用量(g)

鶏肉	15	○
調理ワイン	0.5	
じゃがいも	40	□
たまねぎ	40	△
綿実油	1	□
ホールコーン	15	□
いんげんまめ(乾燥)	10	○
パセリ	1	△
米粉	5	□
豆乳	25	○
スープベース	6	
塩	0.7	
こしょう	0.02	
水	130	
ビーフン	10	□
豚肉	15	○
酒	1	
キャベツ	30	△
にんじん	10	△
こまつな	5	△
うすくちしょうゆ	2	
塩	0.3	
こしょう	0.03	
綿実油	1	□
りんご	1/4個	△

エネルギー／蛋白質 697kcal／25.1g

○…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 27.4g