

2023年(令和5年)11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 牛乳 ♡チキン卵スープ ピーンズサラダ りんごジャム	米飯 牛乳 チキンカレー ごまじゃこサラダ	米飯 牛乳 ぼたん汁 切り干し大根の煮物 さばのふりかけ	米飯 牛乳 筑前煮 小松菜のじゃこサラダ	コッペパン 牛乳 冬野菜スープ 鮭のパジルソース ♡カスタードクリーム(除去食対応不可)	さつまいもごはん 牛乳 具汁 ♡にらたま	小型パン 牛乳 ♡んこつラーメン さびなごの南蛮漬け みかん	米飯 牛乳 けんちん汁 鰻の内こほく揚げ ちりめん高菜	米飯 牛乳 ♡おのの葉とじ かつおの香味焼き	コッペパン 牛乳 ♡水橋のチャウダー ひじきとごぼうのごまサラダ
材料名	鶏肉 40.0 たんじん 15.0 たまねぎ 30.0 干しいたけ 0.5 ホールコーン 20.0 ほうれんそう 5.0 うすくちしょうゆ 4.0 塩 0.2 ごしょう 0.02 でんぶん 1.0 けずり節 1.0 水 130.0	鶏肉 30.0 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50.0 たまねぎ 70.0 にんじん 10.0 にんにく 10.0 しょうが 0.5 みそ 1.0 綿実油 6.0 小麦粉 1.0 バター 5.0 綿実油 1.0 カレー粉 20.0	猪肉 15.0 酒 0.5 豆腐 20.0 またけ 10.0 にんじん 10.0 つぎこんにやく 10.0 ごぼう 10.0 にんじん 15.0 だいこん 30.0 しょうが 1.0 みずな 10.0 八丁みそ 2.0 みそ 12.0 けずり節 3.0 水 120.0	鶏肉 25.0 はくさい 30.0 だいこん 40.0 にんじん 15.0 えのきたけ 10.0 みずな 8.0 うすくちしょうゆ 4.0 しょうが 0.2 ごしょう 3.0 けずり節 4.0 水 130.0	鶏肉 15.0 はくさい 0.3 酒 30.0 うすくちしょうゆ 0.4 たまねぎ 20.0 にんにく 0.2 しょうが 0.3 みそ 115.0 大豆(乾燥) 8.0 うす揚げ 5.0 だいこん 30.0 はくさい 20.0 にんじん 15.0 ねぎ 3.0 みそ 14.0 いりこ 3.0 酒 0.1 水 150.0	精白米 90.0 さつまいも(西谷産) 30.0 塩 0.4 うすくちしょうゆ 4.0 たまねぎ 20.0 にんにく 0.2 しょうが 0.2 ごしょう 1.0 もやし 15.0 チンゲンサイ 10.0 うすくちしょうゆ 4.0 本みりん 3.0 けずり節 3.0 水 120.0 ごしょう 0.3 豆乳 20.0 ポークパイオン 15.0 けずり節 6.0 水 130.0	豆腐 50.0 つぎこんにやく 15.0 さといも 0.5 にんじん 20.0 だいこん 0.2 ごしょう 0.2 綿実油 1.0 もやし 1.0 チンゲンサイ 2.0 うすくちしょうゆ 4.0 本みりん 3.0 けずり節 3.0 水 120.0 ごしょう 0.3 豆乳 20.0 ポークパイオン 15.0 けずり節 6.0 水 130.0	豆腐 40.0 つぎこんにやく 15.0 さといも 0.5 にんじん 15.0 だいこん 20.0 ねぎ 5.0 でんぶん 1.0 砂糖 1.5 ごしょう 2.0 かしょうゆ 0.8 砂糖 1.5 ごま 1.0 水 1.0	うす揚げ 7.0 卵 10.0 かまぼこ 10.0 たまねぎ 70.0 にんじん 20.0 ねぎ 5.0 でんぶん 0.8 砂糖 1.5 ごしょうゆ 3.0 うすくちしょうゆ 4.0 生クリーム 1.0 小麦粉 4.0 バター 4.0 綿実油 1.0 牛乳 40.0 塩 0.6 ごしょう 0.05 水 80.0	かき(貝)◇ 30.0 調理ワイン 1.0 じゃがいも 50.0 たまねぎ 40.0 にんじん 15.0 マッシュルーム 5.0 パセリ 1.0 粉チーズ 1.0 生クリーム 1.0 小麦粉 4.0 バター 4.0 綿実油 1.0 牛乳 40.0 塩 0.6 ごしょう 0.05 水 80.0
よび使用量(g)	668kcal/21.8g	745kcal/25.8g	681kcal/27.5g	735kcal/30.4g	728kcal/26.0g	663kcal/27.2g	695kcal/26.5g	742kcal/33.0g	722kcal/35.8g	662kcal/23.0g
エネルギー(蛋白質)	668kcal/21.8g	745kcal/25.8g	681kcal/27.5g	735kcal/30.4g	728kcal/26.0g	663kcal/27.2g	695kcal/26.5g	742kcal/33.0g	722kcal/35.8g	662kcal/23.0g

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。

新編食材 [原材料]パジル、オリーブ油、水

※特定アレルゲン:なし



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	米飯 牛乳 麻婆豆腐 さばと茗わかめの和え物	コッペパン 牛乳 ♡卵スープ ポークピーンズ みかん団子	米飯(小盛) 牛乳 おっきりこみ 五目豆	米飯 牛乳 豚汁 ♡えびと卵の花の煮つけ	コッペパン 牛乳 ミネストローネ プロッコリーのソテー ゆずかん	コッペパン 牛乳 ♡いかとワントンのスープ ドライカレー	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	米飯 牛乳 すきやき 大根とわかめのサラダ	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	米飯 牛乳 ♡わかめと卵のスープ さばのチorium キムチ入りナムル
材料名	合いびきミンチ 30.0 酒 1.0 豆腐 150.0 たまねぎ 45.0 にんじん 25.0 干しいたけ 0.8 ねぎ 5.0 しょうが 1.5 砂糖 1.0 ごしょう 3.0 みそ 7.0 本みりん 0.5 綿実油 1.0 ごま油 1.0 でんぶん 1.5 トウバンジャン 0.4 塩 0.5 ごしょう 0.01 水 20.0	鶏肉 15.0 酒 0.5 はるさめ 4.0 卵 30.0 たまねぎ 20.0 にんじん 15.0 またけ 10.0 パセリ 1.0 うすくちしょうゆ 4.0 塩 0.2 ごしょう 0.02 みそ 1.0 でんぶん 3.0 けずり節 1.0 水 160.0	ほうとう(冷凍) 45.0 だいこん 25.0 にんじん 10.0 ごぼう 15.0 さといも 30.0 またけ 10.0 パセリ 1.0 ごしょうゆ 1.0 みそ 7.0 けずり節 3.0 水 80.0	猪肉 15.0 酒 0.5 つぎこんにやく 15.0 じゃがいも 40.0 にんじん 15.0 だいこん 20.0 たまねぎ 1.0 ねぎ 3.0 トマト(水煮) 7.0 マドビュール 10.0 ケチャップ 3.0 水 130.0	マカロニ 8.0 豚肉 15.0 ワントンの皮 0.5 たまねぎ 30.0 にんじん 10.0 はくさい 30.0 もやし 20.0 干しいたけ 1.0 ごまつな 10.0 うすくちしょうゆ 4.5 酒 10.0 塩 0.2 ごしょう 0.02 でんぶん 3.0 けずり節 3.0 水 150.0	いか◇ 20.0 酒 0.5 ワントンの皮 10.0 にんじん 30.0 はくさい 10.0 もやし 3.0 干しいたけ 0.3 ごまつな 10.0 うすくちしょうゆ 4.5 酒 150.0 ごしょう 0.02 でんぶん 3.0 けずり節 3.0 水 150.0	豆腐 50.0 もずく 10.0 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 つき 30.0 えのきたけ 10.0 ねぎ 3.0 みそ 14.0 いりこ 3.0 酒 0.1 水 150.0	牛肉 35.0 酒 1.0 豆腐 50.0 つぎこんにやく 30.0 砂糖 5.5 塩 0.05 はくさい 80.0 たまねぎ 30.0 にんじん 20.0 生しいたけ 15.0 れんぎく 10.0 綿実油 1.0 砂糖 5.0 ごしょうゆ 4.0 うすくちしょうゆ 5.0	コッペパン 1個 コーン粉 10.0 きな粉 5.5 砂糖 5.5 塩 0.05 はるさめ 8.0 鶏肉 15.0 酒 0.5 にんじん 15.0 レタス 20.0 けずり節 10.0 干しいたけ 0.4 ごしょう 0.02 けずり節 3.0 水 160.0	わかめ(塩蔵) 5.0 卵 30.0 たまねぎ 30.0 にんじん 10.0 えのきたけ 10.0 ねぎ 3.0 うすくちしょうゆ 4.0 塩 0.2 ごしょう 0.02 でんぶん 1.0 けずり節 3.0 ごしょうゆ 0.7 砂糖 1.3 ごしょうゆ 0.5 本みりん 0.5 水 20.0
よび使用量(g)	737kcal/30.6g	734kcal/29.8g	641kcal/24.0g	634kcal/24.9g	644kcal/22.5g	680kcal/29.0g	689kcal/30.1g	697kcal/26.4g	734kcal/23.8g	694kcal/29.2g
エネルギー(蛋白質)	737kcal/30.6g	734kcal/29.8g	641kcal/24.0g	634kcal/24.9g	644kcal/22.5g	680kcal/29.0g	689kcal/30.1g	697kcal/26.4g	734kcal/23.8g	694kcal/29.2g

○…赤色の食品 (おもに体をつくるものとなる食品) □…黄色の食品 (おもにエネルギーのものとなる食品) △…緑色の食品 (おもに体の調子を整えるものとなる食品) ※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 696kcal たんぱく 27.4g