2023年(令和5年)12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。

日・曜	1日・金	4日・月	5日・火	6日・水	7日・木	8日・金	11日・月	12日・火
献立名	米飯 牛乳 ポークシチュー さばと大根のサラダ	米飯 牛乳 カレーけんちん ひじきと大豆の煮物 しらすぼしのふりかけ	コッペパン 牛乳 ◇えびと冬野菜のスープ **さつまいもと大豆ともりめんの揚げ煮** 白あんクリーム	鶏ごぼうご飯 牛乳 粕汁 ◇高野豆腐の卵とじ	コッペパン 牛乳 ◇わかめと卵のスープ 鯛のトマトクリーム煮 みかん	米飯 牛乳 利久汁 いわしの蒲焼き 小松菜と白菜の煮びたし	米飯 牛乳 豆腐のすまし汁 にらじゃが 大豆の鉄火みそ	コッペパン 牛乳 たらのシチュー 茎わかめの和風サラダ
材料名よおび使用量(g)	豚肉 30 ○ 調理ワイン 0.5 綿実油 1 □ じゃがいも 50 □ たまねぎ 55 △ にんじん 20 △ ブロッコリー 10 △ トマト(水煮) 10 △ 小麦粉 6 □ バター 6 □ スープベース 5 ウスターソース 5 とんかつソース 3 こいくちしょうゆ 3 粉チーズ 2 ○ デミグラスソース 15 □ 塩 0.5 こしょう 0.05 水 100 --- さば(オイル漬け) 10 ○ キャベツ 35 △ だいこん 30 △ 塩 0.1 うすくちしょうゆ 1 酢 2 砂糖 0.5 □ 綿実油 1 □	厚揚げ 20 ○ さといも 30 □ しろねぎ 20 △ にんじん 10 △ だいこん 20 △ れんこん 20 △ ごぼう 20 △ 綿実油 0.5 □ カレー粉 1.2 こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 2 砂糖 1 □ 本みりん 2 でんぷん 2 □ けずり節 3 水 120 --- 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 --- 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 ○	えび◆ 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 △ 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 けずり節 3 水 130 --- 大豆(乾燥) 10 ○ でんぷん 3 □ いりこ(揚げ物用) 5 ○ さつまいも 25 □ コーン油 5 □ 砂糖 2 □ こいくちしょうゆ 2 酒 1 本みりん 0.5 ごま 1 □ --- いんげんまめ(乾燥) 15 ○ 砂糖 10 □ 生クリーム 3 ○ バター 1 □ 水 10	精白米 95 □ 水 110 だし昆布 0.5 鶏肉 15 ○ 酒 1 綿実油 0.5 □ ごぼう 15 △ 干ししいたけ 0.3 △ こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3 本みりん 2 塩 0.2 --- 豚肉 20 ○ 酒 0.5 だいこん 30 △ はくさい 15 △ うす揚げ 5 ○ にんじん 15 △ ねぎ 2 △ つきこんにゃく 15 △ 酒かす 7 □ みそ 9 ○ うすくちしょうゆ 1 けずり節 3 水 150 --- 高野豆腐 9 ○ 卵◆ 15 ○ みつば 2 △ たまねぎ 10 △ 砂糖 2 □ うすくちしょうゆ 2.5 本みりん 0.5 酒 0.5 だし汁 30	わかめ(塩蔵) 5 ○ 卵◆ 30 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ えのきたけ 5 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 でんぷん 1 □ ごま油 0.5 □ けずり節 3 水 150 --- たい 50 ○ 調理ワイン 1 たまねぎ 15 △ トマト(水煮) 10 △ にんにく 0.5 △ バター 1 □ 塩 0.3 こしょう 0.01 ケチャップ 3 △ ウスターソース 1 生クリーム 2 ○ 水 15 --- みかん 1個 △	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 --- いわし 1枚 ○ 酒 1 でんぷん 10 □ コーン油 8 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 2 砂糖 2 □ 水 5 --- こまつな 15 △ はくさい 25 △ 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 1.5 本みりん 1 酒 0.5 だし汁 5	豆腐 40 ○ わかめ(塩蔵) 4 ○ にんじん 15 △ しめじ 7 △ かまぼこ 5 ○ うすくちしょうゆ 5 本みりん 0.5 塩 0.3 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 150 --- 豚肉ミンチ 20 ○ 酒 0.5 じゃがいも 65 □ たまねぎ 10 △ にら 10 △ 塩 0.3 こしょう 0.05 綿実油 1 □ うすくちしょうゆ 1.5 --- 大豆(乾燥) 8 ○ ごぼう 15 △ 綿実油 0.5 □ みそ 5 ○ 砂糖 3 □ 本みりん 4 一味唐辛子 0.01 ごま 1 □	たら 45 ○ 調理ワイン 1 じゃがいも 45 □ たまねぎ 55 △ にんじん 20 △ 綿実油 1 □ チンゲンサイ 8 △ 小麦粉 5 □ バター 4 □ 綿実油 1 □ 牛乳 40 ○ 生クリーム 3 ○ 粉チーズ 2 ○ 塩 0.5 こしょう 0.03 水 100 --- 茎わかめ(冷凍) 15 ○ キャベツ 35 △ だいこん 15 △ 塩 0.1 かつお節 1.2 ○ 砂糖 0.8 □ こいくちしょうゆ 2 酢 2 綿実油 1 □ こしょう 0.01
エネルギー／蛋白質	740kcal／25.7g	688kcal／27.1g	738kcal／27.9g	661kcal／29.9g	657kcal／27.8g	795kcal／28.0g	695kcal／25.5g	668kcal／26.1g

日・曜	13日・水	14日・木	15日・金	18日・月	19日・火	20日・水	21日・木	22日・金
献立名	ひじきとしらすの炊き込みご飯 牛乳 さつまいもの味噌汁 宝塚ねぎの塩炒め 地産地消	むらさきいも揚げパン 牛乳 ◇コーン卵スープ さばカレーポテト	米飯 牛乳 のっぺい汁 さばのみそ煮 白菜のごま和え	米飯 牛乳 ばち汁 **切り干し大根と厚揚げの煮物** 昆布とけずり節のふりかけ ひょうご	黒糖パン 牛乳 冬野菜スープ フライドチキン ブロッコリーとキャベツのソテー	米飯(小盛) 牛乳 煮込みうどん **鮭のチャンチャン炒め** ほっかいどう	コッペパン 牛乳 ポトフ チリビーンズ ゆずかん	米飯 牛乳 ◇木の葉とじ ひじきの胡麻ドレッシング和え
材料名よおび使用量(g)	精白米【宝塚市産】 95 □ 水 110 しらすぼし 7 ○ 酒 0.5 綿実油 0.5 □ しょうが 0.5 △ ひじき(乾燥) 1 ○ 干ししいたけ 0.4 △ こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3 本みりん 2 塩 0.2 --- うす揚げ 5 ○ さつまいも【西谷産】 45 □ にんじん 15 △ はくさい【西谷産】 15 △ だいこん【西谷産】 15 △ しろねぎ【西谷産】 2 △ みそ 13 ○ いりこ 3 酒 0.1 水 130 --- 鶏肉 40 ○ 酒 0.5 しろねぎ【西谷産】 25 △ たまねぎ 25 △ にんにく 0.5 △ 塩 0.5 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.1 綿実油 0.5 □ でんぷん 0.5 □ ごま油 0.5 □ ごま 0.5 □	コッペパン 1個 □ コーン油 10 □ むらさきいも粉末 5.5 □ 砂糖 5.5 □ 塩 0.05 --- 卵◆ 40 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 30 △ 干ししいたけ 0.5 △ ホールコーン 20 □ 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 でんぷん 1 □ スープベース 15 水 130 --- さば(オイル漬け) 20 ○ 調理ワイン 0.5 じゃがいも 55 □ キャベツ 20 △ 塩 0.4 カレー粉 0.7 オリーブオイル 1 □	さといも 30 □ にんじん 15 △ だいこん 30 △ うす揚げ 5 ○ つきこんにゃく 10 △ 竹輪(煮込み用) 5 ○ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.4 でんぷん 1 □ けずり節 3 水 120 --- さば 1枚 ○ みそ 6 ○ 砂糖 3 □ しょうが 2 △ 酒 4 こいくちしょうゆ 2 本みりん 1 水 20 --- はくさい 35 △ すりごま 2 □ うすくちしょうゆ 2 砂糖 0.5 □	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 △ 干ししいたけ 0.4 △ 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 --- 切り干し大根 6 △ 鶏肉 15 ○ にんじん 10 △ 厚揚げ 15 ○ 干ししいたけ 0.2 △ 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 --- 昆布 0.5 ○ けずり節 3 ○ 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 □	コッペパン 1個 □ 黒砂糖 11.2 □ --- 豚肉 15 ○ 酒 0.5 はくさい 30 △ だいこん 30 △ にんじん 15 △ しめじ 5 △ 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 --- 鶏肉(骨付き) 1本 ○ 塩 0.2 こしょう 0.01 にんにく 0.5 △ しょうが 1 △ 砂糖 2 □ こいくちしょうゆ 8 酒 1 でんぷん 12 □ コーン油 10 □ --- ブロッコリー 15 △ キャベツ 15 △ たまねぎ 25 △ 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	うどん(冷凍) 65 □ かまぼこ 7 ○ うす揚げ 5 ○ にんじん 15 △ はくさい 20 △ 干ししいたけ 0.4 △ しゅんぎく 5 △ こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 6 本みりん 0.4 塩 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 3 ゆず 0.5 △ 水 100 --- さけ 45 ○ 酒 1 塩 0.3 キャベツ 20 △ たまねぎ 15 △ ホールコーン 5 □ しめじ 5 △ 綿実油 0.3 □ バター 1 □ うすくちしょうゆ 0.5 みそ 4 ○ 酒 1 砂糖 0.1 □	鶏肉 30 ○ 調理ワイン 0.5 うす揚げ 30 □ にんじん 50 △ はくさい 20 △ かぶ 40 △ キャベツ 20 △ うすくちしょうゆ 2 塩 0.6 こしょう 0.05 スープベース 20 水 70 --- 豚肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 12 ○ 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 --- ゆず果汁 3.5 △ 砂糖 8 □ 寒天 0.4 ○ 水 50	うす揚げ 7 ○ 卵◆ 70 ○ かまぼこ 10 ○ たまねぎ 65 △ にんじん 20 △ ねぎ 5 △ でんぷん 0.8 □ 砂糖 1 □ 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 --- さば(オイル漬け) 15 ○ ひじき(乾燥) 2 ○ こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 0.2 砂糖 0.3 □ にんじん 5 △ キャベツ 30 △ 塩 0.1 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 □ すりごま 2 □
エネルギー／蛋白質	652kcal／27.6g	755kcal／24.0g	692kcal／27.7g	667kcal／25.1g	843kcal／30.7g	639kcal／27.7g	670kcal／28.3g	697kcal／28.5g

○…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 704kcal　たんぱくしつ 27.4g