

2023年(令和5年)12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 | コッペパン 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 しらすばしのふりかけ | 鶏ごぼうご飯 牛乳 搾汁 ◇高野豆腐の卵とじ | 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ちりめん揚げ煮 白あんクリーム | 米飯 牛乳 和汁 いわしの蒲焼き 小松菜と白菜の煮びたし | 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 | 米飯 牛乳 豆腐のすまし汁 にらじゃが 大豆の鉄火みそ | 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 にらじゃが 宝塚ねぎの塩炒め |
| 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 にんじん 1 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 1 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 0.05 100 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 2 酢 2 砂糖 0.5 綿実油 1 | 厚揚げ 30 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 2 本みりん 2 でんぶん 2 けずり節 2 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 しらすばし 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 あおりのり 0.1 | 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 干しいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 3 けずり節 3 本みりん 2 塩 0.2 豚肉 20 酒 0.5 だいこん 30 はくさい 13 ごぼう 5 鶏肉 15 ねぎ 2 つきこんにかく 15 酒かす 7 みそ 9 うすくちしょうゆ 3 けずり節 150 高野豆腐 9 卵 15 みつば 0.2 たまねぎ 10 砂糖 2 うすくちしょうゆ 2.5 本みりん 0.5 水 0.5 だし汁 30 | えび 15 酒 0.5 はくさい 10 だいこん 15 にんじん 15 えのきたけ 40 チンゲンサイ 10 干しいたけ 5 塩 0.2 ごぼう 0.02 けずり節 3 水 130 大豆(乾燥) 10 でんぶん 3 いりこ(揚げ物用) 3 さつまいも 25 ごぼう 2 本みりん 2 砂糖 5 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 本みりん 1 生クリーム 3 バター 0.5 水 10 | 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 1 すりごま 1 けずり節 1 水 150 いわし 1 酒 1 でんぶん 10 コーン油 8 調理ワイン 10 たまねぎ 15 トマト(水煮) 2 にんにく 2 バター 5 塩 1 こしょう 15 ケチャップ 25 はくさい 1 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1 本みりん 1 酒 0.5 だし汁 5 | わかめ(塩蔵) 5 卵 5 たまねぎ 30 にんじん 10 えのきたけ 5 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 1 ごま油 0.5 けずり節 3 水 150 豚肉ミンチ 20 じゃがいも 0.5 たい 5 調理ワイン 10 たまねぎ 10 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 1 ウスターソース 1 生クリーム 2 水 15 みかん 1個 | 豆腐 40 わかめ(塩蔵) 5 にんじん 15 れんこん 4 かまぼこ 7 酒 5 うすくちしょうゆ 0.5 ひじき(乾燥) 0.5 干しいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 2 塩 0.2 うすくちしょうゆ 150 肉用ミンチ 20 さつまいも 65 にんじん 10 たまねぎ 10 だいこん 0.3 しらすばし 0.05 みそ 1 うすくちしょうゆ 1.5 水 3 大豆(乾燥) 8 ごぼう 15 砂糖 0.5 鶏肉 0.5 みそ 3 しらすばし 4 本みりん 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 でんぶん 0.5 ごま油 0.5 ごま 0.5 | 精白米【宝塚市産】 95 水 110 しらすばし 7 酒 0.5 酒 0.5 しょう油 5 ひじき(乾燥) 1 干しいたけ 0.4 こいくちしょうゆ 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 たまねぎ 15 だいこん【西谷産】 15 しらすばし【西谷産】 2 みそ 13 うすくちしょうゆ 3 水 130 うす揚げ 5 さつまいも【西谷産】 45 にんじん 15 たまねぎ 15 だいこん【西谷産】 15 しらすばし【西谷産】 2 みそ 13 うすくちしょうゆ 3 水 130 鶏肉 40 みそ 0.5 しらすばし【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 でんぶん 0.5 ごま油 0.5 ごま 0.5 |
| エネルギー/蛋白質 | 706kcal/25.3g | 688kcal/27.1g | 661kcal/29.9g | 738kcal/27.9g | 795kcal/28.0g | 657kcal/27.8g | 695kcal/25.5g | 652kcal/27.6g |

| 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 | コッペパン 牛乳 たらのシチュー まわかめの和風サラダ | 米飯 牛乳 のっぺい汁 さばのみそ煮 白菜のごま和え | むらさきいも揚げパン 牛乳 ◇コーン卵スープ そばカレーポテト | 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 | 米飯(小盛) 牛乳 煮込みうどん 鮭のチャンチャン炒め | 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 牛乳 ◇木の葉とじ ひじきの胡麻ドレッシング和え | コッペパン 牛乳 ポトフ チリパウンズ ゆずかん |
| 材料名よおび使用量(g) | 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 4 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 0.03 100 まわかめ(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 | さといも 30 にんじん 15 だいこん 30 うす揚げ 5 つきこんにかく 10 竹輪(煮込み用) 5 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 5 塩 0.4 でんぶん 3 けずり節 1 水 120 さば 1枚 みそ 6 しょうが 3 酒 2 こいくちしょうゆ 4 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 | 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 にんじん 10 でんぶん 15 スープベース 1 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 酒 0.5 本みりん 2 塩 0.4 カレー粉 0.7 オリーブオイル 1 | そうめんぼち 10 かまぼこ 7 うす揚げ 5 にんじん 30 はくさい 15 干しいたけ 20 干しいたけ 0.4 ねぎ 5 うすくちしょうゆ 2 けずり節 3 ホールコーン 0.5 昆布 2 水 150 切り干し大根 6 鶏肉 15 にんじん 10 厚揚げ 15 干しいたけ 0.2 綿実油 0.5 キャベツ 1 たまねぎ 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 1.5 本みりん 0.5 だし汁 8 ごま 1.5 | うどん(冷凍) 65 かまぼこ 7 うす揚げ 5 にんじん 15 たまねぎ 20 干しいたけ 0.4 しゅんぎく 5 こいくちしょうゆ 15 うすくちしょうゆ 3 本みりん 0.4 うすくちしょうゆ 0.2 だし昆布 0.5 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 でんぶん 12 コーン油 10 みそ 4 砂糖 0.1 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 | コッペパン 1個 卵 7 かまぼこ 70 たまねぎ 65 にんじん 10 ねぎ 20 かぶ 5 キャベツ 0.8 うすくちしょうゆ 1 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 こいくちしょうゆ 15 綿実油 0.5 砂糖 4 ケチャップ 4 にんじん 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 すりごま 2 | うす揚げ 7 卵 70 かまぼこ 15 たまねぎ 60 にんじん 20 かぶ 5 キャベツ 20 うすくちしょうゆ 0.6 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 こいくちしょうゆ 15 綿実油 0.5 砂糖 4 ケチャップ 4 にんじん 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 すりごま 2 ゆず果汁 3.5 砂糖 8 寒天 0.4 水 50 | |
| エネルギー/蛋白質 | 668kcal/26.1g | 692kcal/27.7g | 755kcal/24.0g | 667kcal/25.1g | 639kcal/27.7g | 843kcal/30.7g | 697kcal/28.5g | 670kcal/28.3g |

○…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、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー701kcal たんぱくしつ27.3g