

2023年(令和5年)6月分 学校給食献立表(小学校)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「学校給食食物資配表」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・木	2日・金	5日・月	6日・火	7日・水	8日・木	9日・金	12日・月	13日・火	14日・水	15日・木	物質配合表 令和5年度(2023年度) 6月改訂版配布の お知らせ	
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう ワントンスープ ポークビーンズ りんごヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう にらのみそじる うのはなiring ひじきふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシチシュー ツナとかいそうのあえもの	コッペパン ぎゅうにゅう しらたまスープ ◇きんとさまめのマヨネーズサラダ	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう みそキムチうどん ごまじきサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう きのことケンゲサイのスープ フランクフルトのケチャップかけ キャベツのカレーソーテー	ごはん ぎゅうにゅう ゆばじる なすとふたにくのみそいため	ごはん ぎゅうにゅう すましじる さわらのうめに こんぶとけずりふしのふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう やさいスープ チキンのパジルソーテー ラタトゥユ	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる いわしのかぼやき きざみたくあん	コッペパン ぎゅうにゅう ◇うずらたまごのスープ カレーポテト ブラム	コッペパン ぎゅうにゅう うずら卵◆ 豚肉 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 うす揚げ みそや ねぎ いりこ 水	令和5年度(2023年度) 6月改訂版配布の お知らせ 下記物資を物質配 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。
材料名	ワントンの皮 鶏肉 酒 にんじん たまねぎ うす揚げ 干しいいたけ みよし ねぎ うすくちしゅうゆ ごいくちしゅうゆ 塩 こしょう けずり節 水	じゃがいも たまねぎ にんじん わかめ(塩蔵) うす揚げ にら みよし いりこ 水	牛肉 調理ワイン にんじん たまねぎ 干しいいたけ にんにく 小麦粉 綿実油 バター ウスターソース とんかつソース ポークフィヨン トマトピュレ ケチャップ	しらたまもち 豚肉 酒 にんじん たまねぎ 干しいいたけ うす揚げ えのきたけ うすくちしゅうゆ みそ にら みそ ごいくちしゅうゆ いりこ 水	うどん(冷凍) 豚肉 にんじん 白菜キムチ にんじん たまねぎ うす揚げ えのきたけ うすくちしゅうゆ みそ ごいくちしゅうゆ にら みそ ごいくちしゅうゆ けずり節 水	豚肉 にんじん えのきたけ かまぼこ たまねぎ みよし たまねぎ にんじん みよし うすくちしゅうゆ ごいくちしゅうゆ 塩 だし昆布 けずり節 水	豚肉 にんじん えのきたけ かまぼこ たまねぎ みよし たまねぎ にんじん みよし うすくちしゅうゆ ごいくちしゅうゆ 塩 ごしょう けずり節 水	豆腐 わかめ(塩蔵) かまぼこ にんじん たまねぎ みよし みよし ほうれんそう ごいくちしゅうゆ ごいくちしゅうゆ 塩 ごしょう でんぶん けずり節 水	豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン ほうれんそう みそ いりこ 水	なめこ いわし でんぶん ごしょう けずり節 水	うずら卵◆ 豚肉 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 うす揚げ みそや ねぎ いりこ 水 塩 ごしょう ごしょう ごしょう ごしょう ごしょう ごしょう ごしょう ごしょう ごしょう	下記物資を物質配 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。	
使用量(g)	りんご(シロップ漬け) ヨーグルト 砂糖	ひじき(乾燥) かまぼこ ごいくちしゅうゆ 塩 ごしょう 水	竹輪(煮込み用) うす揚げ ねぎ ごいくちしゅうゆ うすくちしゅうゆ 砂糖 ケチャップ トマトピュレ ウスターソース 砂糖 ごいくちしゅうゆ 塩 ごしょう 水	きんとさまめ(乾燥) ツナ(オイル漬け) キャベツ きゅうり たまねぎ 砂糖 みそ ごしょう ごいくちしゅうゆ マヨネーズ◆	キャベツ きゅうり すりごま ごま ウスターソース キャベツ カレー粉 塩 綿実油	チキンフランクフルト 豚肉 酒 にんじん ピーマン しょうが 綿実油 みそ ごいくちしゅうゆ 砂糖 本みりん	なす ゴコン油 豚肉 酒 にんじん ピーマン しょうが 綿実油 みそ ごいくちしゅうゆ 砂糖 本みりん	さわかめ(塩蔵) かまぼこ にんじん たまねぎ みよし みよし ほうれんそう ごいくちしゅうゆ ごいくちしゅうゆ 塩 ごしょう でんぶん けずり節 水	鶏肉 塩 ごしょう ワイン(白) にんにく 綿実油 オリーブオイル パジル	じゃがいも 豚肉 水 砂糖 本みりん 水 塩 ごしょう ごしょう ごしょう ごしょう ごしょう ごしょう ごしょう ごしょう	鶏肉、粉末水あめ、 砂糖、でん粉、 発酵調味料、食塩、 香辛料、水 ※特定アレルゲン：鶏肉		
エネルギー 蛋白質	569kcal/25.2g	510kcal/20.0g	594kcal/20.5g	578kcal/20.4g	513kcal/20.0g	521kcal/21.6g	525kcal/20.0g	538kcal/25.0g	506kcal/24.7g	580kcal/23.4g	530kcal/22.0g		

日・曜	16日・金	19日・月	20日・火	21日・水	22日・木	23日・金	26日・月	27日・火	28日・水	29日・木	30日・金	食育ポイントマーク
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ちまき どろろスープ きんぴらだいたい	ごはん ぎゅうにゅう わかめカレー フレンチサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう ワントンスープ さんどさまめのペペロンチーノ しらあんクリーム	ごはん ぎゅうにゅう ◇このぼじ きりぼじ このぼじ きりぼじ	ごがたパン ぎゅうにゅう しょうゆラーメン あじのマリネ	シシジューシー ぎゅうにゅう はるさめとレタスのスープ こうやどうふのそばろに	ごはん ぎゅうにゅう ゆばじる きりぼじ きりぼじ	まっちゃきなごあげパン ぎゅうにゅう はるさめとレタスのスープ わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ やきにく	こくどろパン ぎゅうにゅう ◇たごのスープ じゃがいものちゅうかいため えだめ	ごはん ぎゅうにゅう あじのすり ふのみそじる ◇ゴヤチャンプルー	学校給食の献立は それぞれ「学校給食 法」に基づいた「ねら い」があります。毎月の 献立の中でポイント をばり、マークによっ て「献立のねらい」を お知らせすることに していただきます。参 考にさせていただきます ますようお願いし ます。
材料名	梅干し 鶏肉 酒 どうが 豆腐 にんじん たまねぎ 干しいいたけ ねぎ うすくちしゅうゆ ごいくちしゅうゆ 塩 ごしょう けずり節 水	牛肉ミンチ 調理ワイン にんじん たまねぎ じゃがいも 干しいいたけ にんにく しょうが 綿実油 カレー粉 小麦粉 バター 綿実油 ウスターソース ケチャップ ごいくちしゅうゆ 砂糖 水	鶏肉 調理ワイン にんじん たまねぎ 干しいいたけ みよし チンゲンサイ うすくちしゅうゆ ごいくちしゅうゆ 塩 ごしょう ウスターソース ケチャップ ごいくちしゅうゆ 砂糖 水	卵◆ うす揚げ かまぼこ にんじん たまねぎ 干しいいたけ みよし うすくちしゅうゆ ごいくちしゅうゆ 砂糖 本みりん ごしょう でんぶん けずり節 水	中華めん(冷凍) 豚肉 水 豚肉 にんじん 酒 にんじん たまねぎ 角切り昆布 干しいいたけ 綿実油 うすくちしゅうゆ ごいくちしゅうゆ 塩 ごしょう けずり節 水	精白米 水 豚肉 酒 にんじん にんじん ちんねい ちんねい 綿実油 うすくちしゅうゆ ごいくちしゅうゆ 塩 ごしょう けずり節 水	しょうめいばち かまぼこ うす揚げ にんじん たまねぎ じゃがいも 干しいいたけ ねぎ うすくちしゅうゆ ごいくちしゅうゆ ごいくちしゅうゆ ごいくちしゅうゆ ごいくちしゅうゆ ごいくちしゅうゆ ごいくちしゅうゆ ごしょう でんぶん けずり節 水	コッペパン ゴコン油 抹茶 うぐいすきな粉 ねぎ 塩 はるさめ 豚肉 酒 にんじん たまねぎ 干しいいたけ レタス うすくちしゅうゆ ごいくちしゅうゆ 塩 ごしょう ウスターソース ケチャップ ごいくちしゅうゆ	わかめ(塩蔵) にんじん たまねぎ えのきたけ ごいくちしゅうゆ ごいくちしゅうゆ ごいくちしゅうゆ ごしょう ごしょう ごしょう ごしょう ごしょう ごしょう ごしょう ごしょう	コッペパン 黒砂糖 味付けり ふ にんじん たまねぎ うす揚げ にんじん たまねぎ はるさめ みそ いりこ 水	食育ポイントマーク 学校給食の献立は それぞれ「学校給食 法」に基づいた「ねら い」があります。毎月の 献立の中でポイント をばり、マークによっ て「献立のねらい」を お知らせすることに していただきます。参 考にさせていただきます ますようお願いし ます。	
使用量(g)	豚肉 酒 大豆(乾燥) ごぼう にんじん にんじん ごいくちしゅうゆ 砂糖 本みりん 綿実油 ごま油	りんご 調理ワイン にんにく オリーブオイル ウスターソース ケチャップ ごいくちしゅうゆ 砂糖 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	ベーコン 調理ワイン エリンギ さんどさまめ たまねぎ にんにく オリーブオイル うすくちしゅうゆ 砂糖 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	切り干し大根 きゅうり ごいくちしゅうゆ しょうが しらすばし ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	あじ ごいくちしゅうゆ しょうが ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	高野豆腐 鶏肉ミンチ しょうが みつば 綿実油 砂糖 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	日本各地の伝統的な料 理を紹介。 兵庫県とその他の県は 県名が入ります。 地産地消食材 兵庫県産の食 材を多く 使用する場 合を紹介。 地産地消	
エネルギー 蛋白質	506kcal/20.9g	647kcal/21.1g	542kcal/20.0g	540kcal/22.3g	571kcal/27.0g	504kcal/22.4g	540kcal/21.8g	596kcal/20.4g	518kcal/20.6g	570kcal/23.8g	516kcal/21.8g	

○・・・あかいろのしよひん(おもにからだをつくるもとになるしよひん) □・・・さいるのしよひん(おもにエネルギーのもとになるしよひん) △・・・あじいろのしよひん(おもにからだのちようしをとのえるもとになるしよひん) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 546kcal たんぱくしつ 22.0g