2023年(令和5年)6月分　学校給食献立表(小学校)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・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
献立名	ごはん ぎゅうにゅう にらのみそしる うのはないり ひじきふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ ポークビーンズ りんごヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー ツナとかいそうのあえもの	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう みそキムチうどん ごまじゃこサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう しらたまスープ ◇きんときまめのマヨネーズサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ゆばじる なすとぶたにくのみそいため	コッペパン ぎゅうにゅう きのことチンゲンサイのスープ フランクフルトのケチャップかけ キャベツのカレーソテー	ごはん ぎゅうにゅう すましじる さわらのうめに こんぶとけずりぶしのふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる いわしのかばやき きざみたくあん	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ チキンのバジルソテー ラタトゥユ	ごはん ぎゅうにゅう うめぼし とうがんスープ **きんぴらだいず**
材料名よおび使用量(g)	じゃがいも 30 □ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ わかめ(塩蔵) 2 ○ うす揚げ 4 ○ にら 5 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 110 おから(乾燥) 4 ○ 鶏肉 10 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ 干ししいたけ 0.3 △ 竹輪(煮込み用) 5 ○ うす揚げ 3 ○ ねぎ 3 △ こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 2 砂糖 2 □ 綿実油 0.5 □ だし汁 30 ひじき(乾燥) 1.5 ○ かつお節 1.5 ○ こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 1 □ 本みりん 1	ワンタンの皮 7 □ 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ もやし 10 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 豚肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 10 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 4 △ トマトピューレ 4 △ ウスターソース 1 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 水 5 りんご(シロップ漬け) 30 △ ヨーグルト 35 ○ 砂糖 0.5 □	牛肉 25 ○ 調理ワイン 1 にんじん 15 △ たまねぎ 50 △ トマト 15 △ 綿実油 0.5 □ にんにく 0.3 △ 小麦粉 5 □ 綿実油 2 □ バター 3 □ ウスターソース 3 とんかつソース 3 ポークブイヨン 10 トマトピューレ 10 △ ケチャップ 5 △ デミグラスソース 7 □ 砂糖 0.3 □ 塩 0.5 こしょう 0.02 水 90 ツナ(オイル漬け) 10 ○ 海藻(乾燥) 1 ○ きゅうり 25 △ 酢 1 □ 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 1 ごま油 0.5 □ すりごま 1 □ ごま 0.5 □	うどん(冷凍) 40 □ 豚肉 15 ○ 酒 0.5 白菜キムチ 15 △ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ うす揚げ 4 ○ えのきたけ 7 △ もやし 10 △ にら 5 △ みそ 10 ○ こいくちしょうゆ 0.5 いりこ 2 水 90 キャベツ 30 △ きゅうり 15 △ すりごま 1 □ ごま 0.5 □ しらすぼし 3 ○ 酒 0.5 綿実油 0.5 □ 砂糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 1 酢 2 ごま油 1 □ 塩 0.1	しらたまもち 40 □ 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.2 塩 0.1 けずり節 2 水 100 きんときまめ(乾燥) 5 ○ ツナ(オイル漬け) 10 ○ キャベツ 20 △ きゅうり 10 △ 綿実油 0.5 □ 酢 1 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.02 マヨネーズ◆ 7 □	ゆば 2 ○ 豆腐 30 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ かまぼこ 4 ○ みつば 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 なす 35 △ コーン油 4 □ 豚肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ ピーマン 7 △ しょうが 1 △ 綿実油 0.5 □ みそ 3 ○ こいくちしょうゆ 1 □ 砂糖 0.5 □ 本みりん 1	豚肉 15 ○ 酒 0.5 しめじ 7 △ えのきたけ 7 △ チンゲンサイ 10 △ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ もやし 10 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 チキンフランクフルト 1本 ○ ケチャップ 5 △ ウスターソース 3 キャベツ 30 △ カレー粉 0.3 塩 0.2 綿実油 1 □	豆腐 30 ○ わかめ(塩蔵) 2 ○ かまぼこ 5 ○ にんじん 10 △ しめじ 6 △ みつば 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 さわら 1尾 ○ 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 3 ねり梅 2 △ 酒 3 水 10 昆布 0.5 ○ けずり節 2 ○ 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 4 ごま 1.5 □	なめこ 10 △ 豆腐 30 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 30 △ うす揚げ 4 ○ ねぎ 3 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 110 いわし 1枚 ○ 酒 0.5 でんぷん 4 □ コーン油 4 □ こいくちしょうゆ 3 砂糖 2 □ 本みりん 2 水 2 たくあん 15 △	豚肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ キャベツ 25 △ ホールコーン 15 □ ほうれんそう 5 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 0.1 □ けずり節 2 水 110 鶏肉 45 ○ 塩 0.2 こしょう 0.02 ワイン(白) 0.5 にんにく 0.2 △ 綿実油 0.5 □ オリーブオイル 1 □ バジル 0.02 なす 8 △ ズッキーニ 8 △ たまねぎ 12 △ 赤ピーマン 8 △ トマト 8 △ にんにく 0.1 △ オリーブオイル 1 □ ケチャップ 4 △ 調理ワイン 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01	梅干し 1個 △ 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 とうがん 30 △ 豆腐 20 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 100 豚肉 10 ○ 酒 0.5 大豆(乾燥) 6 ○ ごぼう 15 △ にんじん 10 △ つきこんにゃく 5 △ こいくちしょうゆ 3 砂糖 2 □ 本みりん 0.5 綿実油 0.5 □ ごま油 0.1 □ ごま 1 □
エネルギー／蛋白質	510kcal／20.0g	569kcal／25.2g	594kcal／20.5g	513kcal／20.0g	578kcal／20.4g	525kcal／20.0g	521kcal／21.6g	538kcal／25.0g	580kcal／23.4g	506kcal／24.7g	506kcal／20.9g

物資配合表
令和5年度(2023年度)6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
チキンフランクフルト
[原材料]
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

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
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう ◇うずらたまごのスープ カレーツナポテト プラム	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ **きりぼしだいこんのはりはり**	コッペパン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ さんどまめのペペロンチーノ しろあんクリーム	**シシジューシー** ぎゅうにゅう キャベツのみそしる こうやどうふのそぼろに	こがたパン ぎゅうにゅう しょうゆラーメン あじのマリネ	ごはん ぎゅうにゅう **ぱちじる** きりぼしだいこんのにもの でんぶ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ やきにく	まっちゃきなこあげパン 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 あじつけのり ふのみそしる ◇**ゴーヤチャンプルー**	こくとうパン ぎゅうにゅう ◇たまごスープ じゃがいものちゅうかいため えだまめ
材料名よおび使用量(g)	うずら卵◆ 25 ○ 豚肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.3 △ もやし 10 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 100 じゃがいも 50 □ ツナ(オイル漬け) 15 ○ 調理ワイン 0.5 キャベツ 25 △ 塩 0.3 カレー粉 0.5 オリーブオイル 0.5 □ プラム 1個 △	牛肉ミンチ 30 ○ 調理ワイン 1 にんじん 20 △ たまねぎ 50 △ じゃがいも 50 □ にんにく 0.2 △ しょうが 0.5 △ 綿実油 0.5 □ カレー粉 0.8 小麦粉 7 □ バター 4 □ 綿実油 3 □ チキンブイヨン 15 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 △ こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 □ 塩 1 こしょう 0.01 水 85 ハム 10 ○ 調理ワイン 0.5 綿実油 0.5 □ キャベツ 15 △ きゅうり 10 △ パインアップル(シロップ漬け) 15 △ 酢 2 綿実油 1 □ 砂糖 0.2 □ 塩 0.2 こしょう 0.01	卵◆ 50 ○ うす揚げ 5 ○ かまぼこ 7 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 45 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 □ 塩 0.1 本みりん 1 でんぷん 0.5 □ けずり節 2 水 50 切り干し大根 3 △ きゅうり 15 △ にんじん 7 △ しらすぼし 5 ○ 酒 0.5 綿実油 0.5 □ 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 1 □ すりごま 1 □ ごま 0.5 □	鶏肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.3 △ もやし 10 △ チンゲンサイ 7 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 0.3 □ でんぷん 0.5 □ けずり節 2 水 110 ベーコン 15 ○ 調理ワイン 0.5 エリンギ 8 △ さんどまめ 10 △ たまねぎ 20 △ にんにく 0.3 △ オリーブオイル 0.5 □ うすくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 一味唐辛子 0.01 いんげんまめ(乾燥) 10 ○ 砂糖 6 □ 生クリーム 2 ○ バター 0.7 □ 水 5	精白米 65 □ 水 85 豚肉 10 ○ 酒 0.3 にんじん 3 △ 角切り昆布 1 ○ 干ししいたけ 0.3 △ 綿実油 1 □ うすくちしょうゆ 5 こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 酒 0.5 本みりん 0.5 キャベツ 25 △ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ うす揚げ 4 ○ もやし 10 △ ねぎ 3 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 110 高野豆腐 8 ○ 鶏肉ミンチ 10 ○ 酒 0.5 しょうが 0.5 △ みつば 2 △ 綿実油 1 □ 砂糖 2 □ うすくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 でんぷん 0.8 □ だし汁 30	中華めん(冷凍) 45 □ 豚肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ ホールコーン 8 □ もやし 10 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.02 けずり節 2 水 110 あじ 50 ○ こいくちしょうゆ 2 しょうが 1 △ 酒 1 でんぷん 5 □ コーン油 5 □ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ うすくちしょうゆ 3 砂糖 3 □ 酢 3	そうめんぱち 7 □ かまぼこ 5 ○ うす揚げ 4 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ じゃがいも 30 □ 干ししいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 切り干し大根 5 △ 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ うす揚げ 4 ○ 綿実油 1 □ 砂糖 2 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 だし汁 15 けずり粉 2.5 ○ あおのり 0.1 ○ 砂糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 水 1.5 ごま 1 □	わかめ(塩蔵) 3.5 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ えのきたけ 8 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 牛肉 40 ○ 酒 0.5 キャベツ 40 △ 綿実油 0.5 □ すりごま 1 □ たまねぎ 0.5 △ にんじん 0.5 △ りんご 0.5 △ にんにく 0.2 △ しょうが 0.3 △ みそ 1.2 ○ こいくちしょうゆ 2.5 ウスターソース 1 本みりん 1 酢 1.2 □ 酒 0.5 ケチャップ 1.2 △	コッペパン 1個 □ コーン油 10 □ 抹茶 0.8 うぐいすきな粉 5 ○ 砂糖 4 □ 塩 0.05 はるさめ 7 □ 豚肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 10 △ もやし 10 △ 干ししいたけ 0.3 △ レタス 10 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 110 わかめ(乾燥) 1 ○ ツナ(オイル漬け) 10 ○ きゅうり 20 △ 綿実油 0.5 □ 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 □ 塩 0.1	味付けのり 1袋 ○ ふ 2 □ にんじん 10 △ たまねぎ 30 △ うす揚げ 4 ○ わかめ(塩蔵) 2 ○ ねぎ 3 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 120 にがうり 10 △ 豆腐 15 ○ 豚肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 5 △ たまねぎ 10 △ 卵◆ 15 ○ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 0.5 □	コッペパン 1個 □ 黒砂糖 8 □ 卵◆ 30 ○ 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ はるさめ 5 □ パセリ 0.5 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 100 豚肉 15 ○ 酒 0.5 じゃがいも 40 □ にんじん 10 △ ピーマン 5 △ しょうが 0.5 △ 綿実油 0.5 □ 砂糖 1.5 □ こいくちしょうゆ 3 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 0.5 □ ごま 1 □ えだまめ 30 △ 塩 0.5
エネルギー／蛋白質	530kcal／22.0g	647kcal／21.1g	540kcal／22.3g	542kcal／20.0g	504kcal／22.4g	571kcal／27.0g	540kcal／21.8g	518kcal／20.6g	596kcal／20.4g	516kcal／21.8g	570kcal／23.8g

食育ポイントマーク

学校給食の献立にはそれぞれ「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しぼり、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ます。参考にしていただきますようお願いします。

カミカミ献立
そしゃく力を高めるものを紹介。

郷土料理
ひょうご　おきなわ
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
地産地消　兵庫県産の食材を特に多く使用する場合を紹介。

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるもとになるしょくひん)　□…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもとになるしょくひん)　△…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん)　※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 546kcal　たんぱくしつ 22.0g