2023年(令和5年)6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・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	コッペパン 牛乳 ◇もずくと卵のスープ ポークビーンズ プラム	米飯 牛乳 みそけんちん汁 ひじきと大豆の煮物 鰹のふりかけ	切り干し大根の炊き込みご飯 牛乳 にらの味噌汁 クーブイリチー	きなこ揚げパン 牛乳 野菜スープ じゃがいもの中華炒め	米飯(小盛) 牛乳 カレーうどん ひじきとごぼうのごまサラダ	丸型パン 牛乳 ◇コーンのかきたまスープ ビザペースト **いちご・ミルクプリン** 地産地消	米飯 牛乳 豚じゃがキムチ はりはりサラダ	米飯 牛乳 なすの味噌汁 ◇ふーイリチー 切り干し大根のピリ辛炒め	小型パン 牛乳 夏野菜のミートスパゲティ チンゲンサイのガーリックソテー	米飯 牛乳 もずくの味噌汁 はものフライ 梅ソース ひじきのふりかけ	コッペパン 牛乳 ◇えびとわかめのスープ 麻婆春雨 きなこクリーム
材料名よおび使用量(g)	もずく 12 ○ 卵◆ 40 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ チンゲンサイ 10 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぷん 1 □ けずり節 2.5 水 150 --- 豚肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 13 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 15 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 5 △ トマトピューレ 5 △ ウスターソース 1 とんかつソース 0.5 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.02 水 5 --- プラム 1個 △	じゃがいも 30 □ にんじん 10 △ だいこん 30 △ ごぼう 20 △ 豆腐 40 ○ つきこんにゃく 15 △ 綿実油 1 □ みそ 13 ○ 本みりん 1 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 --- なまりぶし 15 ○ しょうが 1.5 △ 酒 2 こいくちしょうゆ 2 砂糖 1.5 □ あおのり 0.3 ○ ごま 1 □	精白米 95 □ 水 107 切り干し大根 4 △ しらすぼし 5 ○ 酒 1 しょうが 0.7 △ うすくちしょうゆ 5 本みりん 0.5 塩 0.2 --- にら 8 △ 豆腐 40 ○ うす揚げ 5 ○ にんじん 10 △ もやし 10 △ たまねぎ 20 △ みそ 14 ○ いりこ 3 酒 0.1 水 150 --- 豚肉 20 ○ 酒 0.3 角切り昆布 1.5 ○ にんじん 10 △ 切り干し大根 4 △ 糸こんにゃく 15 △ 綿実油 0.5 □ 砂糖 1.5 □ こいくちしょうゆ 2 ごま油 0.3 □	コッペパン 1個 □ コーン油 10 □ きな粉 5.5 □ 砂糖 5.5 □ 塩 0.01 --- 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 ホールコーン 10 □ キャベツ 20 △ たまねぎ 40 △ にんじん 10 △ モロヘイヤ 5 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 130 --- 豚肉 20 ○ 酒 0.5 じゃがいも 50 □ にんじん 10 △ ピーマン 5 △ しょうが 0.5 △ 綿実油 1 □ 砂糖 1.5 □ うすくちしょうゆ 3 塩 0.3 こしょう 0.03 ごま油 0.5 □ ごま 0.5 □	うどん(冷凍) 65 □ 豚肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 15 △ たまねぎ 30 △ うす揚げ 5 ○ ねぎ 3 △ カレー粉 1.2 こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 2 ざらめ 1 □ 本みりん 2 でんぷん 2 □ けずり節 2 水 100 --- ごぼう 25 △ にんじん 5 △ ひじき(乾燥) 1.5 ○ 鶏肉(ささみ) 15 ○ 調理ワイン 1 酢 2.5 砂糖 0.7 □ うすくちしょうゆ 2.5 □ ごま油 0.5 □ ねりごま 2 □ すりごま 1 □	鶏肉 15 ○ 酒 0.5 卵◆ 25 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ 干ししいたけ 0.4 △ ホールコーン 15 □ チンゲンサイ 10 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 130 --- ベーコン 15 ○ 調理ワイン 0.5 しめじ 10 △ たまねぎ 30 △ ピーマン 5 △ にんにく 0.5 △ オリーブオイル 2 □ トマト 25 △ トマトピューレ 10 △ ケチャップ 5 △ 塩 0.1 こしょう 0.01 オレガノ 0.03 --- **いちご[西谷産]** 20 △ 砂糖 3 □ ワイン(白) 1 牛乳 40 ○ アガー 1.2 ○ 砂糖 3 □ 水 20	豚肉(ばら) 30 ○ 酒 1 糸こんにゃく 30 △ じゃがいも 100 □ たまねぎ 50 △ にんじん 25 △ 白菜キムチ 25 △ にら 10 △ 綿実油 1 □ 砂糖 2.5 □ こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 水 60 --- 切り干し大根 3 △ きゅうり 15 △ 塩 0.1 しらすぼし 5 ○ 酒 0.5 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.7 □ ごま油 0.3 □ ごま 1 □	なす 20 △ たまねぎ 20 △ うす揚げ 5 ○ にんじん 15 △ もやし 10 △ わかめ(塩蔵) 4 ○ ねぎ 2 △ みそ 14 ○ いりこ 3 酒 0.1 水 150 --- くるまふ 3 □ 卵◆ 25 ○ 豚肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ キャベツ 20 △ 綿実油 1 □ こいくちしょうゆ 2.5 塩 0.1 こしょう 0.05 --- 切り干し大根 3 △ にんにく 0.1 △ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1.5 酒 0.3 トウバンジャン 0.06 ごま油 0.3 □ ごま 1 □	スパゲティ 45 □ 合いびきミンチ 30 ○ 調理ワイン 1 たまねぎ 35 △ なす 10 △ ズッキーニ 5 △ エリンギ 5 △ セロリー 5 △ トマト 15 △ ピーマン 5 △ ケチャップ 24 △ ウスターソース 3 デミグラスソース 6 □ オリーブオイル 1 □ 塩 0.2 こしょう 0.01 --- 鶏肉 15 ○ 調理ワイン 1 チンゲンサイ 20 △ キャベツ 30 △ にんにく 0.5 △ 塩 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 オリーブオイル 0.5 □	豆腐 40 ○ もずく 10 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ えのきたけ 10 △ ねぎ 2 △ みそ 14 ○ いりこ 3 酒 0.1 水 150 --- はも 1切れ ○ 酒 1 塩 0.1 小麦粉 10 □ 水 10 パン粉 17 □ コーン油 9 □ --- ねり梅 3 △ 酢 1.5 うすくちしょうゆ 0.8 砂糖 1.5 □ --- ひじき(乾燥) 1.5 ○ 砂糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 2 本みりん 1 かつお節 1 ○ ごま 1 □	えび◆ 20 ○ 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 6 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 30 △ えのきたけ 15 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 150 --- はるさめ 10 □ 豚肉ミンチ 20 ○ 酒 0.5 しょうが 0.3 △ たまねぎ 15 △ ピーマン 8 △ ごま油 0.5 □ 綿実油 0.5 □ みそ 3 ○ こいくちしょうゆ 1 砂糖 1 □ 本みりん 0.1 トウバンジャン 0.2 塩 0.3 こしょう 0.02 でんぷん 0.5 □ --- 豆乳 22 ○ 砂糖 4 □ コーンスターチ 1 □ きな粉 4 ○ ワイン(白) 1 水 5
エネルギー／蛋白質	638kcal／26.0g	697kcal／30.8g	621kcal／25.3g	729kcal／24.5g	665kcal／24.8g	703kcal／25.1g	746kcal／23.8g	649kcal／24.4g	732kcal／27.1g	807kcal／32.6g	645kcal／24.8g

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
(なお、中学校の6月分献立での「チキンフランクフルト」の使用はありません。)

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	米飯 牛乳 筑前煮 **茎わかめの和風サラダ**	米飯 牛乳 わかめスープ さばのチョリム なすのチョナムル	コッペパン 牛乳 ◇マンハッタンクラムチャウダー ビーンズサラダ	米飯 牛乳 ◇木の葉とじ 棒棒鶏	小型パン 牛乳 ジャージャー麺 ◇にらたま	米飯 牛乳 呉汁 おきなわ ◇**ゴーヤチャンプルー** きびなごのから揚げ	玄米入りごはん 牛乳 キーマカレー ◇**いかとわかめのしそドレッシング和え**	コッペパン 牛乳 きのことチンゲンサイのスープ まぐろとじゃがいもの甘辛煮 フルーツヨーグルト	ひじきとしらすの炊き込みご飯 牛乳 冬瓜の味噌汁 五目豆	黒糖パン 牛乳 にんじんのポタージュ セロリーの中華炒め シークヮーサーかん	米飯 牛乳 手巻き用焼き海苔 ぱち汁 穴子の甘辛煮 野沢菜納豆
材料名よおび使用量(g)	鶏肉 30 ○ 酒 1 厚揚げ 50 □ 竹輪(煮込み用) 10 ○ じゃがいも 70 □ にんじん 25 △ ごぼう 30 △ さんどまめ 6 △ しょうが 1 △ 綿実油 1 □ 砂糖 4 □ こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 60 --- 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	鶏肉 15 ○ 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 6 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ しめじ 15 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 150 --- さば 1切れ ○ しょうが 0.6 △ しろねぎ 2 △ にんにく 0.7 △ こいくちしょうゆ 4 砂糖 3 □ コチュジャン 1.3 酒 3 本みりん 0.5 水 20 --- きゅうり 15 △ なす 25 △ うすくちしょうゆ 3 酢 2 砂糖 1 □ コチュジャン 0.2 ごま油 1 □ ごま 1 □	ベーコン 5 ○ あさり◆ 15 ○ 調理ワイン 0.5 にんにく 0.8 △ たまねぎ 50 △ じゃがいも 40 □ セロリー 10 △ トマト(水煮) 10 △ トマトピューレ 10 △ ケチャップ 10 △ オリーブオイル 2 □ 塩 0.8 こしょう 0.03 とんかつソース 0.5 スープベース 18 水 100 --- きんときまめ(乾燥) 8 ○ 綿実油 0.3 □ りんご酢 0.2 塩 0.05 こしょう 0.01 ツナ(オイル漬け) 10 ○ キャベツ 25 △ にんじん 5 △ 塩 0.2 うすくちしょうゆ 1 酢 2 砂糖 0.2 □ 綿実油 0.5 □ こしょう 0.02	うす揚げ 7 ○ 卵◆ 70 ○ かまぼこ 10 ○ たまねぎ 70 △ にんじん 20 △ みつば 3 △ 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 --- 鶏肉 30 ○ 酒 1 きゅうり 30 △ にんにく 0.1 △ しょうが 0.1 △ しろねぎ 2 △ こいくちしょうゆ 2.5 酢 1.5 砂糖 0.4 □ ラー油 0.15 □ ねりごま 1 □ すりごま 2 □	豚肉ミンチ 25 ○ 酒 0.5 みそ 6 ○ にんにく 0.1 △ ごま油 1 □ 砂糖 2.5 □ トウバンジャン 0.2 ごま 1 □ 中華めん(冷凍) 60 □ にんじん 15 △ もやし 15 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 6 こいくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 塩 0.3 こしょう 0.05 けずり節 2 水 120 --- 豚肉 15 ○ 酒 0.5 干ししいたけ 0.4 △ こいくちしょうゆ 1 本みりん 1 綿実油 1 □ 砂糖 40 ○ うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 酒 1 綿実油 1 □ にら 15 △	大豆(乾燥) 10 ○ うす揚げ 5 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ ねぎ 2 △ みそ 14 ○ けずり節 2 酒 0.1 水 150 --- にがうり 15 △ 豆腐 30 ○ ツナ(オイル漬け) 10 ○ にんじん 10 △ 卵◆ 25 ○ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.03 ごま油 0.5 □ --- きびなご 30 ○ 酒 1 塩 0.1 こしょう 0.03 でんぷん 3 □ コーン油 3 □	精白米 90 □ もち玄米 15 □ 水 131 --- 豚肉ミンチ 30 ○ 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 10 ○ じゃがいも 40 □ たまねぎ 60 △ にんにく 0.5 △ しょうが 0.5 △ 綿実油 1 □ 小麦粉 7 □ 綿実油 7 □ カレー粉 1.5 豆乳 25 ○ トマトピューレ 5 △ ウスターソース 5 こいくちしょうゆ 2 とんかつソース 1 トマト(水煮) 5 △ ガラムマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.5 こしょう 0.03 スープベース 25 水 60 --- いか◆ 15 ○ 酒 0.5 わかめ(乾燥) 1 ○ キャベツ 35 △ 塩 0.1 練りしそ 2 △ 酢 2 砂糖 0.8 □	豚肉 20 ○ 酒 0.5 しめじ 10 △ えのきたけ 15 △ にんじん 15 △ チンゲンサイ 25 △ キャベツ 20 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 150 --- まぐろ 35 ○ 酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 でんぷん 5 □ コーン油 4 □ じゃがいも 60 □ コーン油 4 □ 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 0.8 --- ヨーグルト 40 ○ パインアップル(シロップ漬け) 20 △ 砂糖 0.1 □	精白米 95 □ 水 110 しらすぼし 7 ○ 酒 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 --- とうがん 30 △ 豆腐 40 ○ うす揚げ 5 ○ にんじん 15 △ わかめ(塩蔵) 4 ○ ねぎ 2 △ みそ 14 ○ けずり節 3 酒 0.1 水 150 --- 大豆(乾燥) 10 ○ にんじん 15 △ ごぼう 10 △ 竹輪(煮込み用) 10 ○ 鶏肉 10 ○ 酒 0.5 角切り昆布 0.7 ○ 綿実油 0.5 □ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 2.5 本みりん 1 だし汁 20	コッペパン 1個 □ 黒砂糖 11.2 □ --- 鶏肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 ○ いんげんまめ(乾燥) 10 ○ にんじん 20 △ じゃがいも 40 □ たまねぎ 40 △ ホールコーン 10 □ 綿実油 1 □ パセリ 1 △ 米粉 5 □ 豆乳 25 ○ スープベース 7 塩 0.8 こしょう 0.05 水 130 --- 豚肉 20 ○ 酒 1 しょうが 0.5 △ 塩 0.3 こしょう 0.03 セロリー 25 △ たまねぎ 25 △ ごま油 0.5 □ 綿実油 0.5 □ 砂糖 1 □ うすくちしょうゆ 2 --- シークヮーサー果汁 9 △ 砂糖 8 □ 寒天 0.4 ○ 水 55	手巻きのり 1袋 ○ --- そうめんぱち 10 ○ かまぼこ 5 ○ 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 2 だし昆布 0.5 水 150 --- 焼きあなご 35 ○ 砂糖 2 □ ごぼう 15 △ こいくちしょうゆ 2 酒 1 水 4 --- 納豆 20 ○ 野沢菜づけ 10 △ うすくちしょうゆ 0.3 かつお節 0.2 ○ ごま 0.5 □
エネルギー／蛋白質	714kcal／27.5g	683kcal／28.8g	629kcal／22.4g	700kcal／32.4g	708kcal／28.8g	740kcal／31.7g	770kcal／27.6g	715kcal／29.4g	632kcal／27.6g	722kcal／26.3g	709kcal／27.8g

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。

○…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 698kcal　たんぱくしつ 27.3g