

2023年(令和5年)7月分 学校給食献立表(小学校)第2地区

※除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	3日・月	4日・火	5日・水	6日・木	7日・金	10日・月
献立名	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー わふうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり キャベツのみそしる レパニラいため	コッペパン ぎゅうにゅう ◇うずらたまごのスープ ジャーマンサラダ	ごはん【宝塚市産】 ぎゅうにゅう たなばたじる とうがんのそばろに じゃこだいず	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ズッキーニのピピンバ
材料名	鶏肉 調理ワイン にんじん たまねぎ じゃがいも しょうが にんにく 綿実油 カレー粉 小麦粉 バター 綿実油 チキンブイヨン ウスターソース ケチャップ 砂糖 塩 こしょう 水	味付けのり キャベツ にんじん たまねぎ うす揚げ もやし ねぎ みそ いりこ 水 鶏レバー 酒 しょうが こいくちしょうゆ でんぶん コーン油 たまねぎ にんじん にんにく しょうが ウスターソース	うずら卵◆ 鶏肉 にんじん たまねぎ【西谷産】 干しいたけ もやし ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水 じゃがいも【西谷産】 ベーコン 調理ワイン たまねぎ【西谷産】 パセリ 綿実油 砂糖 本みりん 塩 こしょう バター	そうめん うす揚げ にんじん たまねぎ 干しいたけ オクラ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし昆布 けずり節 水 とうがん 鶏肉ミンチ 酒 しょうが 綿実油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん でんぶん だし汁 大豆(乾燥) からすばし 酒 綿実油 昆布 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん	鶏肉 調理ワイン にんじん たまねぎ じゃがいも トマト トマト(水煮) いんげんまめ(乾燥) パセリ 綿実油 ケチャップ 砂糖 ウスターソース 塩 こしょう チキンブイヨン 水 ハム 調理ワイン 綿実油 キャベツ きゅうり パイナップル(シロップ漬け) 酢 綿実油 砂糖 塩 こしょう	鶏肉 わかめ(塩蔵) にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水 牛肉 酒 ズッキーニ にんにく しょうが 砂糖 こいくちしょうゆ こしょう コチュジャン 綿実油 大豆もやし うすくちしょうゆ ごま ごま油
使用量(g)	30 1 20 50 0.5 0.2 0.5 0.8 7 4 3 10 4.5 1.5 0.4 0.2 1 0.01 85 30 15 0.8 2 1 0.1 0.1	1袋 25 10 15 4 10 3 11 3 110 35 0.5 0.5 0.5 5 4 0.5 0.5 0.2 0.3 0.8 1 1 2 20 10 0.5 0.1	25 15 0.5 10 25 0.3 4 3 4 0.2 100 60 10 0.5 10 10 0.5 0.3 0.03 1	10 4 10 20 0.3 5 3 0.2 4 0.1 60 15 0.5 0.5 1 0.5 0.5 10 8 0.1 0.2 0.2 1.2 1.2 0.4	25 0.5 15 40 40 10 15 6 0.5 0.2 0.1 7 80 10 0.5 15 10 20 1 2 0.2 0.1	20 0.5 3.5 10 8 25 3 4 0.1 2 0.5 0.05 0.2 0.5 20 0.5 2 0.5 1 0.5
エネルギー 蛋白質	588kcal/20.9g	540kcal/22.1g	527kcal/20.4g	525kcal/20.9g	511kcal/20.9g	537kcal/23.9g

日・曜	11日・火	12日・水	13日・木	14日・金	18日・火	19日・水
献立名	ごはん ぎゅうにゅう すましじる いわしのにつけ しるなのにつけ	まるがたパン ぎゅうにゅう ◇たまごスープ ピザソース オレンジかん	ごはん ぎゅうにゅう みそしる はものフライ うめソース	コッペパン ぎゅうにゅう やまいスープ じゃがいものクリームに	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう にらのみそしる きびなごでりに	コッペパン ぎゅうにゅう ◇たまごいりもずくる ピーファンいため
材料名	豆腐 わかめ(塩蔵) かまぼこ にんじん しめじ みつば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 塩 だし昆布 けずり節 水 いわし しょうが 酒 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 水	卵◆ 鶏肉 酒 にんじん たまねぎ はるさめ パセリ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 塩 こしょう でんぶん けずり節 水 ベーコン 調理ワイン マッシュルーム たまねぎ ピーマン にんにく オリーブオイル ケチャップ トマトピューレ 砂糖 塩 こしょう オレガノ	豆腐 にんじん たまねぎ うす揚げ もやし ねぎ みそ いりこ 水 はも 酒 塩 こしょう 小麦粉 水 パン粉 コーン油 ねり梅 酢 うすくちしょうゆ 砂糖	豚肉 酒 にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン ほうれんそう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶん けずり節 水 鶏肉 調理ワイン たまねぎ じゃがいも マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター 綿実油 牛乳 カットチーズ 塩 こしょう	稲白米 水 とうもろこし 塩 酒 じゃがいも たまねぎ にんじん わかめ(塩蔵) うす揚げ にら みそ いりこ 水 きびなご 酒 でんぶん コーン油 砂糖 パセリ こいくちしょうゆ 酒	卵◆ 豆腐 もずく にんじん たまねぎ かまぼこ しめじ みつば うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 本みりん でんぶん けずり節 水 ピーファン 豚肉ミンチ 酒 キャベツ コーン油 砂糖 ピーマン 干しいたけ 綿実油 こいくちしょうゆ 塩 こしょう
使用量(g)	30 2 5 10 6 3 4 0.2 0.5 0.1 0.1 0.5 2 120 40 0.5 3 3 0.5 12 25 2 1 1 0.5 5	30 15 5 10 25 5 4 0.5 0.2 0.2 0.1 0.01 2 100 10 0.5 5 25 0.3 10 18 0.5 0.1 0.03 0.01	40 10 15 4 10 3 11 3 110 1 1 0.1 0.02 5 5 12 7 4 2 0.6 3.5	15 0.5 15 20 25 15 5 4 0.2 0.1 0.1 110 1 0.1 2 110 15 0.5 20 30 0.5 2 1.5 1.5 0.8 30 5 0.03	70 90 30 0.6 0.2 30 25 10 2 4 0.1 0.1 11 3 110 35 1 3.5 3.5 3 0.5 0.5 0.5 0.8 30 5 0.03	30 30 10 10 20 5 6 3 4 0.2 0.1 0.5 0.5 100 10 12 10 0.5 0.1 0.1 0.1
エネルギー 蛋白質	515kcal/22.7g	562kcal/20.3g	633kcal/26.4g	519kcal/21.4g	525kcal/21.3g	515kcal/20.2g

○…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものとなるしよくひん) □…さいろのしよくひん(おもにエネルギーのもととなるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようしをとのえるものとなるしよくひん) ※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 541kcal たんぱく しつ 21.8g