







2023年(令和5年)7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	米飯 牛乳 にらの味噌汁 ◇たこのガーリックポテト 赤しそ和え 	小型パン 牛乳 ◇スパゲティ・ベスカトーレ 小松菜のごま炒め	とうもろこしごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 かつおの香味焼き	コッペパン 牛乳 ◇卵スープ チキンのパジルソテー ラタトゥユ	米飯 牛乳 ばち汁 なすと豚肉の味噌煮 枝豆 	米飯 牛乳 ◇ふの卵とじ いわしの松前煮 オクラとしめじの煮びたし	
材料名	7:△ 40:○ 5:○ 10:△ 10:△ 20:△ 14:○ 3:○ 150:○	7:△ 40:○ 5:○ 10:△ 10:△ 20:△ 14:○ 3:○ 150:○	40:○ 0.5:○ 10:○ 20:○ 15:○ 1:△ 40:△ 15:△ 10:△ 1:△ 2:△ 15:△ 10:△ 1:△ 0.8:△ 0.03:△ 20:○ 1:△ 30:△ 15:△ 30:△ 0.5:△ 0.7:△ 0.5:△	90:○ 105:○ 40:○ 0.8:○ 0.5:○ 40:○ 15:△ 10:△ 8:△ 5:△ 3:△ 4:○ 15:△ 10:△ 8:△ 5:△ 3:△ 5:△ 0.5:△ 0.3:△ 0.5:△ 2:△ 150:○ 40:○ 1:△ 20:△ 20:△ 20:△ 5:△ 0.8:△ 0.8:△ 2:△ 2:△ 1:△ 1:△ 0.5:△ 0.5:△	15:○ 0.5:○ 4:○ 30:○ 20:△ 15:△ 0.5:△ 5:△ 5:△ 2.5:△ 160:△ 60:○ 0.3:△ 0.03:△ 1:△ 0.2:△ 0.04:△ 10:△ 10:△ 20:△ 10:△ 20:△ 5:△ 0.1:△ 10:△ 1:△ 5:△ 0.2:△ 0.02:△	10:○ 7:○ 30:○ 15:△ 20:△ 0.4:△ 5:△ 4:△ 2:△ 0.5:△ 150:△ 50:△ 15:○ 0.5:△ 0.5:△ 10:△ 5:△ 0.5:△ 3:○ 1.5:○ 0.5:△ 0.5:△ 30:△ 0.5:△ 0.1:△ 15:△ 0.5:△ 1:△ 0.2:○	7:○ 60:○ 5:○ 55:△ 10:△ 0.7:△ 1:△ 3:△ 4:△ 0.3:△ 1:△ 2:△ 80:△ 1:△ 2:△ 1切れ:○ 0.5:○ 1:△ 4:△ 4:△ 15:△ 10:△ 15:△ 0.5:△ 1.5:△ 1.5:△ 0.2:○
エネルギー 蛋白質	637kcal/24.4g	723kcal/31.8g	582kcal/27.6g	651kcal/31.6g	635kcal/22.3g	729kcal/32.7g	

日・曜	11日・火	12日・水	13日・木	14日・金	18日・火	19日・水
献立名	コッペパン 牛乳 いんげん豆とコーンのポタージュ ひじきの胡麻ドレッシング和え カスタードクリーム<除去食対応不可> 	米飯【宝塚市産】 牛乳 大豆カレー ごまじゃこサラダ 	コッペパン 牛乳 冬瓜ともずくのスープ きびなごの南蛮漬け すいか 	米飯 牛乳 ◇わかめと卵のスープ ピザパン キムチ納豆	コッペパン 牛乳 ミネストローネ ビーンズサラダ	米飯 牛乳 肉じゃが煮 はりはりサラダ 
材料名	15:○ 0.5:○ 40:○ 40:△ 1:○ 15:○ 10:○ 0.5:○ 5:○ 25:○ 0.7:○ 0.05:○ 130:○ 15:○ 2:○ 0.5:○ 0.2:○ 10:△ 35:△ 0.1:△ 2:△ 1:△ 0.5:△ 2:△ 30:○ 5:○ 4:○ 2:○ 1:○ 0.7:○	25:○ 0.5:○ 15:○ 70:△ 20:△ 0.5:△ 1:○ 7:○ 1.5:○ 25:○ 5:△ 2:△ 1:△ 5:△ 0.1:△ 0.5:△ 0.05:△ 15:△ 70:△ 35:△ 20:△ 0.1:△ 5:○ 0.5:○ 1:○ 0.8:○ 2:○ 1:○	20:○ 0.5:○ 45:○ 30:△ 10:△ 10:△ 3:△ 5:△ 0.2:△ 0.02:△ 2:△ 150:○ 30:○ 1:△ 6:△ 5:△ 20:△ 5:△ 2:△ 3:△ 0.02:△ 1/16個:△	5:○ 30:○ 30:△ 10:△ 10:△ 3:△ 5:△ 0.2:△ 0.03:△ 1:△ 0.5:△ 2.5:△ 150:△ 25:○ 0.5:○ 0.1:△ 0.3:△ 2:△ 0.05:△ 1:△ 5:△ 40:△ 20:△ 0.5:△ 0.5:△ 2:△ 10:△ 15:△ 0.5:△	10:○ 20:○ 0.5:○ 30:△ 30:△ 20:△ 10:△ 10:△ 10:△ 0.2:△ 0.03:△ 1:△ 0.5:△ 12:△ 2:△ 0.8:△ 0.03:△ 100:△ 7:○ 0.3:○ 0.2:○ 0.05:△ 0.01:△ 10:○ 25:△ 10:△ 5:△ 0.2:△ 1:△ 2:△ 0.2:△ 1:△ 0.02:△	40:○ 1:△ 40:△ 100:△ 50:△ 25:△ 1:△ 4:△ 5:△ 3:△ 1:△ 60:△ 3:△ 20:△ 0.1:△ 0.5:△ 1:△ 0.5:△ 0.1:△ 0.7:△ 0.3:△ 1:△
エネルギー 蛋白質	702kcal/26.5g	783kcal/28.6g	648kcal/26.6g	698kcal/27.0g	646kcal/24.5g	703kcal/27.2g

○…赤色の食品 (おもに体をつくるものとなる食品) □…黄色の食品 (おもにエネルギーのものとなる食品) △…緑色の食品 (おもに体の調子を整えるものとなる食品) ※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 678kcal たんぱくしつ 27.6g