

2023年(令和5年)7月分 学校給食献立表(中学校)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	米飯 牛乳 いらの味噌汁 ◇たこのガーリックポテト 赤しそ和え	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	小型パン ◇スパゲティ・バスカトーレ 小松菜のごま炒め	米飯 牛乳 ぼち汁 なすと豚肉の味噌煮 枝豆	コッペパン 牛乳 ◇卵スープ チキンのバジルソテー ラタトゥユ	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	たら 7:△ 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:△ けずり節 3: 水 150:	精白米 90:□ 水 105:□ とうもろこし 40:□ 塩 0.8: 酒 0.5: 豆腐 40:○ わかめ(塩蔵) 4: にんじん 15:△ たまねぎ 10:△ しめじ 8:△ オリーブオイル 0.2: かまぼこ 0.7: みつば 3: うすくちしょうゆ 20: 本みりん 0.8: 塩 0.5: だし昆布 2: けずり節 0.1: 水 150:	スパゲティ 40:□ 綿実油 0.5: ぼたて貝柱 10:□ えび 20:□ いか 15:□ 調理ワイン 1: パセリ 1: たまねぎ 40:△ トマト 15:△ しめじ 10:△ にんにく 2:△ オリーブオイル 15:△ ケチャップ 15:△ トマトピューレ 10:△ 塩 0.8: 豚肉 20:○ 酒 1: こまつな 30:△ にんじん 15:△ たまねぎ 30:△ しょうが 0.5: 砂糖 1: こいくちしょうゆ 0.03: にんにく 0.8: しょうが 0.8: こいくちしょうゆ 2: にんにく 0.8: 砂糖 2: 本みりん 0.5: ごま 1:	そうめんばち 10:□ かまぼこ 7:□ じゃがいも 30:□ にんじん 20:□ たまねぎ 15:□ 干しいたけ 0.4: オクラ 5:△ うすくちしょうゆ 4: トマト 2: けずり節 0.2: だし昆布 0.5: 水 150:	豚肉 15:○ 酒 0.5: はるさめ 4:□ 卵 30:△ たまねぎ 20:△ にんじん 15:△ パセリ 0.5:△ うすくちしょうゆ 5: 塩 0.2: こんぶ 0.03: でんぶん 2.5: けずり節 160: 水 80: 鶏肉 60:○ 塩 0.5: しょうが 10:△ 調理ワイン 5:△ にんにく 0.5:△ オリーブオイル 3:○ バジル 1.5:○ なす 0.5:△ スズキニ 0.5:△ たまねぎ 10:△ オクラ 10:△ 赤ピーマン 20:△ にんにく 5:△ しょうが 0.1:△ トマト 10:△ オリーブオイル 1:□ ケチャップ 5:△ ワイン(白) 1: 塩 0.2: 水 0.02:	うす揚げ 7:○ 卵 60:○ ふ 5:□ たまねぎ 55:△ にんじん 10:△ チンゲンサイ 10:△ でんぶん 0.7:△ 砂糖 1: こいくちしょうゆ 3: うすくちしょうゆ 4: 塩 1: 本みりん 0.3: けずり節 2: 水 80: いわし 1切れ:○ こんぶ 0.5:○ しょうが 1:△ 酒 4: うすくちしょうゆ 4: 砂糖 4: 水 15: オクラ 10:△ しめじ 15:△ しょうが 0.5:△ こいくちしょうゆ 1.5:△ 本みりん 1:○ かつお節 0.2:○
エネルギー 蛋白質	637kcal/24.4g	582kcal/27.6g	723kcal/31.8g	635kcal/22.3g	651kcal/31.6g	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	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 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 牛乳 ◇わかめと卵のスープ ピンパ キムチ納豆	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 肉じゃが煮 はりはりサラダ	コッペパン 牛乳 ミネストローネ ビーンズサラダ
材料名	豚肉ミンチ 25:○ 調理ワイン 0.5: 大豆(乾燥) 15:○ たまねぎ 70:△ にんじん 20:△ にんにく 0.5:△ しょうが 0.5:△ 綿実油 1: 小麦粉 6: 綿実油 1.5: カレー粉 25: 豆乳 7: 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: りんご 0.5:△ ガラムマサラ 1: 塩 0.1: ごしょう 0.05: スープベース 15: 水 70:	鶏肉 15:○ 調理ワイン 0.5: じゃがいも【西谷産】 40:□ たまねぎ【西谷産】 40:△ にんじん 40:△ 綿実油 1: ホールコーン 15: いんげんまめ(乾燥) 10:○ パセリ 0.5:△ 米粉 5:△ 豆乳 2.5: スープベース 3: 塩 0.7: ごしょう 0.05: 水 130:	わかめ(塩蔵) 5:○ 卵 30:○ たまねぎ 30:△ にんじん 10:△ えのきたけ 10:△ ねぎ 3:△ うすくちしょうゆ 5: 塩 0.2: ごしょう 0.03: でんぶん 1: ごま油 0.5: けずり節 2.5: 水 150:	鶏肉 20:○ 酒 0.5: 豆腐 45:○ とうがん 30:△ にんじん 10:△ もずく 10:○ ねぎ 3:△ うすくちしょうゆ 5: 塩 0.2: ごしょう 0.02: けずり節 2: 水 150:	豚肉 40:○ 酒 1: 豚肉 20:△ じゃがいも 100:△ たまねぎ 50:△ にんじん 25:△ キャベツ 1:□ セロリ 10:△ トマト 4: トマトピューレ 10:△ ケチャップ 10:△ とんかつソース 1: スープベース 60: オリーブオイル 2:□	いんげんまめ(乾燥) 10:○ 肉肉 20:○ 調理ワイン 0.5: たまねぎ 30:△ じゃがいも 30:△ キャベツ 20:△ セロリ 10:△ トマト 10:△ トマトピューレ 10:△ ケチャップ 10:△ とんかつソース 1: スープベース 0.5: オリーブオイル 2:□ 切り干し大根 3:△ きゅうり 20:△ 水 0.1: 塩 0.03: 100: きんときまめ(乾燥) 7:○ 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) 10:○ キャベツ 25:△ きゅうり 10:△ にんじん 5:△ 塩 0.2: うすくちしょうゆ 1: 砂糖 2: 綿実油 0.2: ごしょう 0.02:
エネルギー 蛋白質	783kcal/28.6g	702kcal/26.5g	698kcal/27.0g	648kcal/26.6g	703kcal/27.2g	646kcal/24.5g

○…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ととなる食品) △…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 678kcal たんぱくしつ 27.6g