

# 2023年(令和5年)9月分 学校給食献立表(小学校)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「学校給食食物資配合表」を配布しております。必要の方は各学校までお申し出ください。

日・曜	1日・金	4日・月	5日・火	6日・水	7日・木	8日・金	11日・月	12日・火	13日・水	14日・木	
献立名	ごはん きゅうにゅう しょうがスープ だいすいりドライカレー	ごはん きゅうにゅう あじのけり もずくじる マーボーなす	こがたパン きゅうにゅう トマトとズッキーニのスパゲティ さばとかいそうのあえもの	ごはん きゅうにゅう うめぼし にらのみそじる ◇ゴーヤチャンプル	豚汁 きゅうにゅう やさいスープ さけのマリネ	ごはん きゅうにゅう うめぼし うのはないり じゃこピーマン	ごはん きゅうにゅう おやこ なすのチョナムル	ごはん きゅうにゅう きのこのチンゲンサイ じゃがいものクリーム ブルーネ	ごはん きゅうにゅう きのこのチンゲンサイ じゃがいものクリーム ブルーネ	ごはん きゅうにゅう きのこのチンゲンサイ じゃがいものクリーム ブルーネ	ごはん きゅうにゅう きのこのチンゲンサイ じゃがいものクリーム ブルーネ
材料名	鶏肉 20.0 酒 0.5 とうがん 30.0 にんじん 10.0 たまねぎ 25.0 干しいたけ 0.3 ねぎ 2.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 7.0 水 100.0	豚肉 20.0 酒 0.5 たまねぎ 10.0 豆腐 30.0 もずく 12.0 にんじん 10.0 かまぼこ 5.0 しめじ 6.0 みそ 2.0 みつば 7.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 7.0 水 100.0	スパゲティ 40.0 いかにんじん 20.0 ズッキーニ 5.0 たまねぎ 30.0 トマト 12.0 マッシュルーム 5.0 にんにく 0.5 ほうれんそう 4.0 にら 5.0 みそ 11.0 いりこ 3.0 水 110.0	梅干し 1個 じゃがいも 30.0 かまぼこ 20.0 たまねぎ 10.0 にんじん 20.0 ホルホーン 15.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 けずり節 2.0 水 120.0	豚肉 15.0 酒 0.5 にんじん 15.0 かまぼこ 2.0 たまねぎ 20.0 しめじ 25.0 みつば 3.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 けずり節 2.0 水 110.0	豆腐(塩蔵) 30.0 酒 0.5 にんじん 2.0 かまぼこ 2.0 たまねぎ 6.0 しめじ 3.0 みつば 4.0 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 けずり節 2.0 水 120.0	鶏肉 25.0 酒 0.5 にんじん 5.0 かまぼこ 15.0 たまねぎ 45.0 トマト(水煮) 5.0 いんげんまめ(乾燥) 6.0 パセリ 0.5 ケチャップ 2.0 みそ 0.1 にんにく 0.5 ウスターソース 2.0 塩 0.2 こしょう 0.01	ベーコン 15.0 調理ワイン 0.5 にんじん 15.0 たまねぎ 35.0 じゃがいも 15.0 トマト 10.0 トマト(水煮) 15.0 いんげんまめ(乾燥) 6.0 コチュジャン 0.5 綿実油 0.5 ケチャップ 2.0 みそ 0.1 にんにく 0.5 ウスターソース 2.0 塩 0.2 こしょう 0.01	鶏肉 15.0 酒 0.5 モロヘイヤ 5.0 にんじん 10.0 たまねぎ 35.0 じゃがいも 15.0 えのきたけ 10.0 トマト 4.0 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.8 コチュジャン 0.5 ケチャップ 2.0 みそ 0.1 にんにく 0.5 ウスターソース 2.0 塩 0.2 こしょう 0.01	豚肉 20.0 酒 0.5 しめじ 7.0 えのきたけ 7.0 チンゲンサイ 10.0 たまねぎ 10.0 にんじん 10.0 もやし 10.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 けずり節 2.0 水 120.0	豚肉 20.0 酒 0.5 しめじ 7.0 えのきたけ 7.0 チンゲンサイ 10.0 たまねぎ 10.0 にんじん 10.0 もやし 10.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 けずり節 2.0 水 120.0
エネルギー	528kcal/23.4g	532kcal/21.2g	566kcal/22.6g	511kcal/20.1g	539kcal/24.7g	501kcal/20.6g	546kcal/24.0g	555kcal/20.0g	533kcal/25.6g	524kcal/22.4g	

日・曜	15日・金	19日・火	20日・水	21日・木	22日・金	25日・月	26日・火	27日・水	28日・木	29日・金	
献立名	ごはん きゅうにゅう かんしきあじつけり さつまいものみそじる さびなご きびなご 酒 塩 でんぶ 大豆(乾燥) コーン油 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん	コッペパン きゅうにゅう ◇たまごスープ チリコンカオン さびなご きびなご 酒 塩 でんぶ 大豆(乾燥) コーン油 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん	ごはん きゅうにゅう かぼちゃのカレーに チンゲンサイとしらすのいためもの	コッペパン きゅうにゅう いんげんまめとコーンのポタージュ ぶたにくとこまつなごまいため	ごはん きゅうにゅう てまきょうやきのり ばちじろ さばのそぼろ きゅうりとたくあんのあえもの	ごはん きゅうにゅう ◇かきたまじる いわしのつけ こんぶとけずりぶしのふりかけ	ごはん(宝塚市産) きゅうにゅう ちゅうりやの ワンタンとレタスのスープ わかめあえ	コッペパン きゅうにゅう ワンタンとレタスのスープ わかめあえ	むぎいりごはん きゅうにゅう さばとトマトのカレー わふうサラダ	コッペパン きゅうにゅう きのこのチンゲンサイ しらたまりあずき	ひじきごはん きゅうにゅう なめこじる さといものそぼろに
材料名	韓式豚汁のり 1袋 さつまいも 40.0 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 うす揚げ 4.0 ねぎ 2.0 みそ 11.0 いりこ 3.0 水 120.0	卵 30.0 鶏肉 10.0 酒 0.5 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 わかめ(塩蔵) 5.0 はるさめ 0.5 パセリ 11.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶ 1.0 けずり節 2.0 酒 0.5 たまご 1.0 おろし 0.1 オレガノ 0.02 パセリパウダー 0.3 水 5.0	豆腐 30.0 うす揚げ 4.0 にんじん 10.0 たまねぎ 15.0 わかめ(塩蔵) 5.0 ねぎ 2.0 ホールコーン 15.0 いんげんまめ(乾燥) 5.0 パセリ 3.0 米粉 3.0 豆乳 2.0 チンパイオン 2.0 塩 0.7 こしょう 0.05 水 80.0	鶏肉 15.0 調理ワイン 0.5 じゃがいも 10.0 にんじん 10.0 たまねぎ 4.0 綿実油 1.5 ホールコーン 15.0 いんげんまめ(乾燥) 5.0 米粉 3.0 けずり節 3.0 チンパイオン 2.0 塩 0.7 こしょう 0.05 水 80.0	手巻きのり 1袋 そうめんばち 7.0 かまぼこ 4.0 うす揚げ 4.0 にんじん 10.0 たまねぎ 15.0 じゃがいも 3.0 しめじ 3.0 うすくちしょうゆ 3.0 こいくちしょうゆ 0.2 だし昆布 2.0 けずり節 2.0 水 120.0	卵 30.0 豆腐 10.0 にんじん 30.0 たまねぎ 20.0 みつば 2.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.1 けずり節 2.0 水 120.0	卵 30.0 豆腐 10.0 にんじん 30.0 たまねぎ 20.0 みつば 2.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.1 けずり節 2.0 水 120.0	精白米 65.0 おむぎ 10.0 水 94.0 さば(オイル漬) 25.0 調理ワイン 8.0 トマト(水煮) 1.0 にんじん 20.0 たまねぎ 50.0 じゃがいも 5.0 しょうが 10.0 にんにく 0.5 綿実油 0.8 カレー粉 5.0 小麦粉 4.0 バター 3.0 こしょう 0.01 チンパイオン 2.0 ウスターソース 4.5 しめじ 1.5 たまねぎ 0.4 にんにく 0.2 綿実油 1.0 けずり節 1.0 こしょう 0.01 水 85.0	豚肉 20.0 酒 0.5 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 干しいたけ 0.3 もやし 10.0 チンゲンサイ 7.0 うすくちしょうゆ 4.0 砂糖 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 0.3 でんぶ 0.5 けずり節 2.0 水 110.0	精白米 70.0 水 90.0 けずり粉 0.5 ひじき(乾燥) 0.5 にんじん 4.0 うす揚げ 3.0 うすくちしょうゆ 5.0 砂糖 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 なめこ 10.0 豆腐 30.0 にんじん 10.0 たまねぎ 25.0 うす揚げ 4.0 みそ 2.0 けずり節 2.5 水 110.0	ひじきごはん きゅうにゅう なめこじる さといものそぼろに
エネルギー	586kcal/21.7g	573kcal/22.1g	563kcal/23.2g	530kcal/21.9g	550kcal/22.6g	566kcal/27.1g	622kcal/20.8g	583kcal/20.4g	564kcal/22.0g	512kcal/20.8g	

○...あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものになるしよくひん) □...さいいろのしよくひん(おもにエネルギーのもとになるしよくひん) △...みどりいろのしよくひん(おもにからだのちよゅうをのとるものになるしよくひん) ※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 549kcal たんぱく 12.7g