


2023年(令和5年)9月分 学校給食献立表(小学校)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	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	コッペパン きゅうにゅう しょうがスープ じゃがいものクリーム ドライカレー	ごはん きゅうにゅう あじけのり もずくじる マーボーなす	ごはん きゅうにゅう のめぼし にらのみそじる ◇ゴーヤチャンプル	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 のめぼし のほなまり じゃこピーマン	コッペパン 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 ◇おやこことじ なすのチョナムル	ごはん きゅうにゅう モロヘイヤのスープ さわらのチョリム でんぶ	コッペパン きゅうにゅう ミネストローネ ゆばサラダ	ごはん きゅうにゅう かんしきあじつけのり さつまいものみそじる さびなごだいずのあまからに	
材料名	鶏肉 20.0 酒 0.5 とうがなん 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 2.0 水 100.0	味付けのり 1袋 梅干し 1個 じゃがいも 20.0 たまねぎ 20.0 にんじん 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 1.0 いりこ 2.0 みつば 2.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 水 110.0	梅干し 1個 じゃがいも 20.0 たまねぎ 20.0 にんじん 10.0 わかめ(塩蔵) 2.0 にんにく 0.5 にら 5.0 綿実油 0.8 調理ワイン 16.0 ケチャップ 1.0 トマトピューレ 1.0 ウスターソース 2.0 塩 0.2 にがり 0.1	スパゲティ 40.0 わかめ(塩蔵) 20.0 かまぼこ 5.0 にんじん 10.0 たまねぎ 12.0 トマト 12.0 マッシュルーム 5.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 1.0 塩 0.1 だし昆布 16.0 トマトピューレ 2.5 けずり節 2.0 水 120.0	豆腐 30.0 わかめ(塩蔵) 20.0 かまぼこ 5.0 にんじん 10.0 たまねぎ 12.0 トマト 12.0 ホールコーン 15.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶ 2.5 けずり節 2.0 水 110.0	豚肉 15.0 酒 0.5 にんじん 15.0 たまねぎ 20.0 キャベツ 25.0 ホールコーン 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 こしょう 0.01 でんぶ 2.5 けずり節 2.0 水 110.0	鶏肉 25.0 酒 0.5 モロヘイヤ 50.0 にんじん 5.0 キャベツ 15.0 たまねぎ 45.0 えのきたけ 5.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 砂糖 2.0 すりごま 0.1 本みりん 1.0 でんぶ 0.5 けずり節 1.0 水 50.0	鶏肉 15.0 酒 0.5 モロヘイヤ 5.0 にんじん 15.0 たまねぎ 10.0 えのきたけ 4.0 うすくちしょうゆ 1.0 こいくちしょうゆ 0.2 砂糖 0.5 すりごま 0.1 本みりん 1.0 でんぶ 1.0 けずり節 2.0 水 15.0	ベーコン 15.0 調理ワイン 0.5 さつまいも 15.0 にんじん 35.0 じゃがいも 35.0 たまねぎ 10.0 トマト 15.0 うすくちしょうゆ 15.0 いんげんまめ(乾燥) 6.0 パセリ 0.5 砂糖 0.5 ケチャップ 6.0 ウスターソース 2.0 塩 0.2 こしょう 0.01	韓式味付けのり 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	きびなご 30.0 塩 0.5 ウスターソース 2.0 塩 0.2 こしょう 0.01 でんぶ 3.0 大豆(乾燥) 4.0 でんぶ 1.0 コーン油 5.0 砂糖 3.0 こいくちしょうゆ 3.0 本みりん 0.5
おび使用量(g)	505kcal/23.1g	532kcal/21.2g	511kcal/20.1g	566kcal/22.6g	501kcal/20.6g	539kcal/24.7g	546kcal/24.0g	533kcal/25.6g	555kcal/20.0g	586kcal/21.7g	

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	コッペパン きゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ じゃがいものクリーム ブルー	ごはん きゅうにゅう みそじる かぼちゃのカレー 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 ◇たまごスープ チリコンカン チンゲンサイとしらすのいためもの	ごはん きゅうにゅう ◇かきたまじる いんげんまめとコーンのポタージュ ぶたにくこまつなごまいため いわしのにつけ こんぶとけずりぶのふりかけ	コッペパン きゅうにゅう ◇かきたまじる いんげんまめとコーンのポタージュ ぶたにくこまつなごまいため いわしのにつけ こんぶとけずりぶのふりかけ	ごはん【宝塚市産】 きゅうにゅう ◇かきたまじる いんげんまめとコーンのポタージュ いわしのにつけ こんぶとけずりぶのふりかけ	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	ココアあげパン きゅうにゅう ワナンタとレタスのスープ わかめあえ	ひじきごはん きゅうにゅう なめこじる さといものそばろに	コッペパン きゅうにゅう きゅうかスープ きのこのガーリックソテー しらたまりあずき
材料名	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 こしょう 0.01 けずり節 2.0 水 120.0	豆腐 30.0 うす揚げ 4.0 鶏肉 10.0 酒 0.5 にんじん 10.0 たまねぎ 15.0 わかめ(塩蔵) 2.0 ねぎ 2.0 にんじん 11.0 みそ 5.0 けずり節 4.0 水 120.0	卵 30.0 鶏肉 4.0 酒 10.0 にんじん 0.5 たまねぎ 15.0 わかめ(塩蔵) 2.0 はるさめ 5.0 にんじん 0.5 じゃがいも 4.0 干しいたけ 3.0 ねぎ 0.1 こしょう 0.01 でんぶ 2.0 けずり節 2.0 水 100.0	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 はるさめ 5.0 にんじん 0.5 じゃがいも 4.0 干しいたけ 3.0 ねぎ 0.1 うすくちしょうゆ 2.0 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶ 2.0 けずり節 2.0 水 120.0	豚肉 15.0 調理ワイン 0.5 じゃがいも 40.0 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 ホールコーン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 15.0 パセリ 0.5 米粉 3.0 豆乳 25.0 チキンブイオン 2.0 塩 0.7 こしょう 0.05 水 80.0	卵 30.0 豆腐 30.0 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 うすくちしょうゆ 0.2 ホールコーン 15.0 いんげんまめ(乾燥) 5.0 でんぶ 0.5 パセリ 3.0 米粉 2.0 水 100.0	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 1.0 トマト(水煮) 8.0 にんじん 20.0 たまねぎ 50.0 じゃがいも 10.0 もやし 0.5 干しいたけ 0.3 レタス 0.8 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 バター 4.0 砂糖 1.0 チキンブイオン 10.0 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.0 こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 塩 1.0 こしょう 0.01 水 85.0	ココアあげパン 1個 ココア 10.0 コーン油 10.0 砂糖 9.0 ワナンタの皮 7.0 豚肉 2.0 酒 0.5 にんじん 10.0 たまねぎ 10.0 もやし 0.5 干しいたけ 0.3 レタス 10.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 バター 4.0 こしょう 0.01 けずり節 2.0 水 110.0	ひじきごはん 70.0 きゅうにゅう 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 酒 0.5 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 ねぎ 2.0 みそ 11.0 けずり節 2.0 水 110.0	コッペパン 20.0 きゅうにゅう 0.5 きゅうかスープ 10.0 きのこのガーリックソテー 20.0 しらたまりあずき 10.0 豚肉 2.0 酒 0.5 にんじん 1.0 たまねぎ 0.3 干しいたけ 2.0 もやし 1.0 チンゲンサイ 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 でんぶ 0.5 けずり節 2.0 水 110.0
おび使用量(g)	524kcal/22.4g	563kcal/23.2g	573kcal/22.1g	550kcal/22.6g	530kcal/21.9g	566kcal/27.1g	583kcal/20.4g	622kcal/20.8g	512kcal/20.8g	564kcal/22.0g

○…あかいろのしよひん(おもにからだをつくるものになるしよひん) □…きいろのしよひん(おもにエネルギーのもとになるしよひん) △…みどりいろのしよひん(おもにからだのちようをとのえるものになるしよひん) ※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 548kcal たんぱく しつ 22.3g