

2023年(令和5年)9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 牛乳 わかめと卵のスープ にらじゃが きなこクリーム	米飯 牛乳 きつまいもの味噌汁 昆布と高野豆腐の煮物 さばのふりかけ	米飯(宝塚市産) 牛乳 まぐろカレー ごまじゃこサラダ	コッペパン 牛乳 もずくと卵のスープ ポークビーンズ いちじくヨーグルト	枝豆とらすの焼き込みご飯 牛乳 冬瓜の味噌汁 いわしの松前煮	コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ ひじきの胡麻ドレッシング和え	米飯 牛乳 わかめと冬瓜のスープ パンジャオソース キャベツのごま和え	さつまいもと小豆のご飯 牛乳 かきたま汁 かつおの香味焼き	コッペパン 牛乳 野菜スープ ガーリックポテト なし	米飯 牛乳 なめこ汁 きびなごの南蛮漬け ちりめんゴージャ	
材料名	わかめ(塩蔵) 5 卵◆ 30 たまねぎ 30 にんじん 10 えのきたけ 10 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぷん 1 ごま油 0.5 けずり節 2.5 水 150	うす揚げ 5 きつまいも 50 にんじん 15 だいこん 30 ねぎ 21 みそ 13 けずり節 3 水 130	まぐろ 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 60 にんじん 10 チンゲンサイ 21 にんにく 0.5 しょうが 0.5 綿実油 0.5 小麦粉 6 バター 3 綿実油 1.5 カレー粉 2 牛乳 20 粉チーズ 5 ヨーグルト 2 大豆(乾燥) 13 わかめ(塩蔵) 15 にんじん 15 たまねぎ 2 ウスターソース 3 本みりん 0.5 だし汁 30	もずく 40 卵◆ 30 たまねぎ 30 にんじん 10 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぷん 1 けずり節 2.5 水 150	精白米 90 水 105 揚げだまめ(むきみ) 15 しらすばし 5 干しいたけ 0.3 しょうが 0.5 うすくちしょうゆ 2 塩 0.8 酒 1 とうがん 30 豆腐 40 うす揚げ 5 たまねぎ 30 にんじん 15 わかめ(塩蔵) 4 ねぎ 3 みそ 14 けずり節 3 トマトピューレ 150 ウスターソース 1 ごんかつソース 0.5 スープベース 2 水 65	鶏肉 15 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 8 かぼちゃ 5 ねぎ 15 たまねぎ 40 パセリ 1 米粉 0.5 豆乳 30 スープベース 15 水 0.7 こしょう 0.05 酒 100	わかめ(塩蔵) 5 とうがん 40 にんじん 15 たまねぎ 20 塩 0.5 うすくちしょうゆ 2 酒 5 卵◆ 30 豆腐 40 たまねぎ 30 にんじん 15 みそ 15 うすくちしょうゆ 1 塩 0.5 でんぷん 1 キャベツ 0.4 干しいたけ 0.5 赤ピーマン 4 ピーマン 20 にんにく 0.3 綿実油 1 酒 0.3 キャベツ 30 にんじん 10 砂糖 0.5 チンゲンサイ 5 しょうが 0.8 にんにく 0.8 みそ 2 砂糖 1 本みりん 1 でんぷん 0.5 綿実油 0.5	精白米 90 きつまいも 25 小豆 3 じゃがいも 10 キャベツ 0.5 たまねぎ 20 うすくちしょうゆ 2 酒 5 水 115	豚肉 20 酒 0 ホールコーン 10 キャベツ 20 たまねぎ 40 にんじん 15 モロヘイヤ 5 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2.5 水 130	なめこ 20 豆腐 0 だいこん 10 うす揚げ 5 にんじん 10 ねぎ 2 みそ 14 酒 0.1 水 150	
おび	大豆 22 砂糖 4 コーンスターチ 1 きな粉 4 ワイン(白) 1 水 5	さば(オイル漬け) 15 酒 0.5 スープベース 2 水 65	キャベツ 35 きゅうり 20 塩 1 しらすばし 0.1 砂糖 5 ワイン(白) 0.5 ヨーグルト 50 砂糖 1 ごま油 2	いわし 1 ごんぷ 0.5 しょうが 1 酒 0.2 うすくちしょうゆ 4 砂糖 4 すりごま 4	キャベツ 15 砂糖 1 すりごま 2 砂糖 0.5	さば(オイル漬け) 15 たまねぎ 2 干しいたけ 0.3 赤ピーマン 4 ピーマン 20 にんにく 0.3 綿実油 5 酒 35 キャベツ 1 砂糖 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 すりごま 2	キャベツ 40 すりごま 2 うすくちしょうゆ 2 砂糖 0.5	かつお 45 キャベツ 30 にんじん 10 砂糖 0.5 チンゲンサイ 5 しょうが 0.8 にんにく 0.8 みそ 2 砂糖 1 本みりん 1 でんぷん 0.5 綿実油 0.5	きびなご 30 でんぷん 1 コーン油 5 たまねぎ 20 にんじん 2 砂糖 2 うすくちしょうゆ 3 味噌辛子 0.02	にがり 20 しらすばし 3 ごんかつソース 1.5 砂糖 1.5 本みりん 1 水 1	
エネルギー	657kcal/24.3g	699kcal/25.7g	717kcal/27.6g	675kcal/27.7g	652kcal/31.5g	641kcal/24.6g	609kcal/21.9g	646kcal/31.5g	609kcal/22.8g	700kcal/26.3g	

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	小型パン 牛乳 沖繩そば とうがんのそぼろ煮 ブルー	米飯 牛乳 ◇タケジャン チャプチェ キムチ入りナムル	コッペパン 牛乳 鮭のトマトシチュー ビーンズサラダ	米飯 牛乳 ぶりの赤だし きんぴら大豆 はりはり漬け	丸型パン 牛乳 春雨とトマトのスープ まぐろカツ ソース キャベツのソテー	米飯 牛乳 ◇衣笠とじ ひじきの五目煮 そぼろ納豆	米飯 牛乳 豆腐のすまし汁 麻婆なす キャベツの中華和え	小型パン 牛乳 ◇いかとトマトのスパゲティ 鶏肉とキャベツのガーリックソテー	米飯 牛乳 筑前煮 茗わかめのしらすあえ	丸型パン 牛乳 ◇えびとワンタンのスープ ドライカレー みたらし団子	   
材料名	豚肉(ばら) 60 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 しょうが 0.5 にんにく 0.5 酒 0.5 水 7 おきなわめん 35 にんじん 15 たまねぎ 20 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 塩 0.1 こしょう 0.04 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 170	鶏肉 25 酒 0.5 たまねぎ 35 生しいたけ 8 えのきたけ 11 トマト 3 しめじ 3 卵◆ 25 うすくちしょうゆ 6 パセリ 4 砂糖 6 いりこ 2 にんにく 0.2 塩 8 けずり節 2.5 水 150	さけ 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 50 トマト 15 しめじ 10 綿実油 1 小麦粉 6 バター 4 綿実油 1 いりこ 2 トマトピューレ 8 ケチャップ 8 スープベース 8 ウスターソース 4 ごんかつソース 3 粉チーズ 2 デミグラスソース 8 塩 0.5 こしょう 0.05 水 80	ぶり 30 酒 1 だいこん 30 わかめ(塩蔵) 15 たまねぎ 15 干しいたけ 3 八丁みそ 2 赤みそ 6 みそ 6 こしょう 0.4 水 150	はるさめ 8 豚肉 15 卵◆ 15 たまねぎ 20 にんじん 30 かぼちゃ 0.4 でんぷん 1.8 パセリ 0.5 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 3 塩 0.3 しょうが 0.03 本みりん 1 けずり節 2 水 80	まぐろ 1 調理ワイン 1 ごぼう 0.3 こしょう 0.01 小麦粉 8 小麥粉 8 水 8 パン粉 9 コーン油 8 ウスターソース 3 ごま油 1 キャベツ 35 こしょう 0.01 塩 0.2 綿実油 0.5	うす揚げ 15 卵◆ 70 たまねぎ 70 にんじん 20 ねぎ 5 でんぷん 0.8 パセリ 1.5 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 3 塩 0.3 しょうが 0.3 だし昆布 0.5 本みりん 1 けずり節 2 水 80	豆腐 40 わかめ(塩蔵) 4 にんじん 70 しめじ 8 かまぼこ 10 みつば 15 うすくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 塩 0.3 トマトピューレ 20 ケチャップ 20 ウスターソース 3 塩 0.5 こしょう 0.03	鶏肉 30 酒 1 厚揚げ 50 竹輪(煮込み用) 10 たまねぎ 50 ごんぱく 20 干しいたけ 25 チンゲンサイ 30 しょうが 1 さんどまめ 6 塩 0.2 こしょう 0.03 ごま油 0.3 けずり節 2.5 水 130	ワンタンの皮 10 えび◆ 20 酒 0.5 たまねぎ 20 にんじん 15 キャベツ 25 干しいたけ 0.4 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 ごま油 0.3 けずり節 2 水 130	
おび	鶏肉ミンチ 20 酒 0.5 しょうが 1 綿実油 0.5 とうがん 60 にんじん 10 ごまつな 5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 1.5 でんぷん 0.5 水 10 ブルー 1個	牛肉 20 塩 0.3 こしょう 0.02 酒 1 綿実油 1 にんにく 0.2 にんじん 10 にら 15 ごぼう 15 はるさめ 5	鶏肉 20 酒 0.5 たまねぎ 3 生しいたけ 8 えのきたけ 11 トマト 3 しめじ 3 卵◆ 25 うすくちしょうゆ 6 パセリ 4 砂糖 6 いりこ 2 にんにく 0.2 塩 8 けずり節 2.5 水 150	豚肉 15 大豆(乾燥) 10 ごぼう 10 にんじん 10 つきごんぱく 10 こいくちしょうゆ 0.5 砂糖 2 本みりん 0.5 綿実油 0.5 ごま油 1 ウスターソース 3 ごま油 1 キャベツ 35 こしょう 0.01 塩 0.2 綿実油 0.5	まぐろ 1 調理ワイン 1 ごぼう 0.3 こしょう 0.01 小麦粉 8 小麥粉 8 水 8 パン粉 9 コーン油 8 ウスターソース 3 ごま油 1 キャベツ 35 こしょう 0.01 塩 0.2 綿実油 0.5	うす揚げ 15 卵◆ 70 たまねぎ 70 にんじん 20 ねぎ 5 でんぷん 0.8 パセリ 1.5 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 3 塩 0.3 しょうが 0.3 だし昆布 0.5 本みりん 1 けずり節 2 水 80	豆腐 40 わかめ(塩蔵) 4 にんじん 70 しめじ 8 かまぼこ 10 みつば 15 うすくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 塩 0.3 トマトピューレ 20 ケチャップ 20 ウスターソース 3 塩 0.5 こしょう 0.03	鶏肉 20 調理ワイン 20 キャベツ 1 たまねぎ 35 ごまつな 15 にんにく 1 塩 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1.5 オリーブオイル 0.5	茗わかめ(冷凍) 10 しらすばし 4 酒 0.5 綿実油 0.3 キャベツ 30 にんじん 10 塩 0.1 酢 2 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1 ごま油 0.5	しらたまご 30 砂糖 4 こいくちしょうゆ 1.5 でんぷん 0.3 水 6	
エネルギー	831kcal/31.3g	684kcal/26.7g	716kcal/26.7g	712kcal/29.9g	715kcal/30.9g	751kcal/31.9g	680kcal/22.8g	703kcal/28.5g	705kcal/27.6g	757kcal/31.7g	

○…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 693kcal たんぱくしつ 27.6g