





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) 2 にんじん 15 みそ 5 こいくちしょうゆ 3 とんかつソース 1 ケチャップ 0.1 さば(オイル漬け) 1.5 酒 0.5 スープベース 2 水 65	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 とんかつソース 0.5 スープベース 1 水 1	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 こいくちしょうゆ 0.4 だし昆布 2 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 2 すりごま 0.5 水 2	精白米 90 きつまいも 25 小豆 15 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 水 130	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 酒 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2.5 水 150	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 いちこ 3 酒 0.1 水 150	きなご 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
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	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 こしょう 3 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 とんかつソース 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 パセリ 2 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.3 水 150	はるさめ 8 豚肉 15 卵◆ 15 厚揚げ 70 にんじん 70 たまねぎ 20 かまぼこ 5 みつば 1.8 パセリ 0.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.03 本みりん 1 水 80	丸型パン 1 春雨 1 春雨とトマトのスープ 1 まぐろ 1 調理ワイン 1 豆腐 1 衣笠とじ 1 ひじきの五目煮 1 そぼろ納豆 1	米飯 1 牛乳 1 豆腐のすまし汁 1 麻婆なす 1 キャベツの中華和え 1	小型パン 1 牛乳 1 いかとトマトのスパゲティ 1 鶏肉とキャベツのガーリックソテー 1	米飯 1 牛乳 1 筑前煮 1 茗わかめのしらすあえ 1	丸型パン 1 牛乳 1 えびとワンタンのスープ 1 ドライカレー 1 みたらし団子 1	
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 693kcal たんぱく 27.6g