2024年(令和6年)1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「学校給食用物資配合表」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。

10日・水

献立名
コッペパン
ぎゅうにゅう
◇たまごスープ
ポークビーンズ

材料名および使用量(g)

卵◆	30	○
鶏肉	15	○
酒	0.5	
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
はるさめ	5	□
パセリ	0.3	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
でんぷん	1	□
けずり節	2	
水	100	
豚肉	10	○
調理ワイン	0.5	
大豆(乾燥)	10	○
にんじん	10	△
たまねぎ	15	△
綿実油	0.5	□
ケチャップ	4	△
トマトピューレ	4	△
ウスターソース	1	
砂糖	1	□
こいくちしょうゆ	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
水	5	

エネルギー／蛋白質　526kcal／23.7g

11日・木

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
みそしる
にらじゃが
でんぶ

材料名および使用量(g)

豆腐	30	○
うす揚げ	4	○
にんじん	10	△
だいこん	25	△
わかめ(塩蔵)	2	○
ねぎ	2	△
みそ	11	○
いりこ	3	
水	120	
豚肉ミンチ	10	○
酒	0.5	
じゃがいも	60	□
たまねぎ	10	△
にら	4	△
塩	0.1	
こしょう	0.02	
綿実油	0.5	□
うすくちしょうゆ	1	
けずり粉	2.5	○
あおのり	0.1	○
砂糖	0.5	□
こいくちしょうゆ	1	
本みりん	0.5	
水	1.5	
ごま	1	□

エネルギー／蛋白質　518kcal／20.3g

12日・金

献立名
こがたパン
ぎゅうにゅう
スパゲティミートソース
さばとやさいのごまドレッシングあえ

材料名および使用量(g)

スパゲティ	40	□
合いびきミンチ	15	○
調理ワイン	0.5	
にんじん	15	△
たまねぎ	30	△
マッシュルーム	5	△
パセリ	0.3	△
にんにく	0.2	△
綿実油	0.5	□
ケチャップ	15	△
トマトピューレ	20	△
ウスターソース	3	
デミグラスソース	5	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
オリーブオイル	1.5	□
さば(オイル漬け)	15	○
キャベツ	35	△
きゅうり	10	△
酢	1	
砂糖	0.5	□
うすくちしょうゆ	1	
ごま油	0.5	□
すりごま	1	□
ごま	0.5	□

エネルギー／蛋白質　606kcal／22.7g

15日・月

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
すましじる
じゃがいものそぼろに
ひじきふりかけ

材料名および使用量(g)

鶏肉	15	○
酒	0.5	
豆腐	30	○
わかめ(塩蔵)	2	○
かまぼこ	5	○
にんじん	10	△
しめじ	6	△
みつば	3	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
本みりん	0.5	
塩	0.1	
だし昆布	0.5	
けずり節	2	
水	120	
じゃがいも	45	□
豚肉ミンチ	10	○
酒	0.5	
塩	0.1	
綿実油	0.5	□
しょうが	0.5	△
うすくちしょうゆ	2	
こいくちしょうゆ	0.5	
砂糖	1	□
本みりん	0.5	
でんぷん	0.3	□
だし汁	10	
ひじき(乾燥)	1.5	○
かつお節	1	○
こいくちしょうゆ	1.5	
砂糖	1	□
本みりん	1	

エネルギー／蛋白質　501kcal／20.6g

16日・火

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
うめぼし
ごじる
ぶりのてりに

材料名および使用量(g)

梅干し	1個	△
大豆(乾燥)	8	○
うす揚げ	4	○
だいこん	20	△
はくさい	20	△
にんじん	10	△
ねぎ	3	△
みそ	11	○
いりこ	3	
水	110	
ぶり	45	○
酒	1	
塩	0.2	
でんぷん	5	□
コーン油	5	□
こいくちしょうゆ	4	
砂糖	3	□
本みりん	1	
酒	1	
水	1.5	

エネルギー／蛋白質　633kcal／26.5g

17日・水

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
やきのり
ぶたじる
ツナのふりかけ
みかん

材料名および使用量(g)

アルファー化米(うるち米)	45	□
アルファー化米(もち米)	25	□
水	105	
焼きのり	1袋	○
豚肉	10	○
酒	0.5	
にんじん	15	△
たまねぎ	15	△
だいこん	15	△
ごぼう	10	△
つきこんにゃく	10	△
じゃがいも	30	□
もやし	10	△
うす揚げ	5	○
ねぎ	3	△
みそ	12	○
いりこ	3	
水	100	
ツナ(オイル漬け)	15	○
酒	0.5	
あおのり	0.2	○
砂糖	0.8	□
うすくちしょうゆ	1.5	
みかん	1個	△

エネルギー／蛋白質　542kcal／21.3g

18日・木

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
◇たからづかねぎとふのたまごとじ
ごまじゃこサラダ
地産地消

材料名および使用量(g)

卵◆	50	○
うす揚げ	4	○
ふ	3	□
にんじん	15	△
たまねぎ	45	△
しろねぎ【西谷産】	8	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	2	
砂糖	2	□
塩	0.1	
本みりん	1	
でんぷん	0.5	□
けずり節	2	
水	50	
キャベツ【西谷産】	30	△
きゅうり	15	△
すりごま	1	□
ごま	0.5	□
しらすぼし	3	○
酒	0.5	
綿実油	0.5	□
砂糖	0.5	□
こいくちしょうゆ	1	
酢	2	
ごま油	1	□
塩	0.1	

エネルギー／蛋白質　541kcal／21.2g

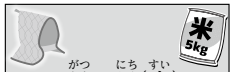
19日・金

献立名
きなこあげパン
ぎゅうにゅう
ワンタンスープ
わかめあえ

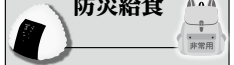
材料名および使用量(g)

コッペパン	1個	□
コーン油	10	□
きな粉	5	○
砂糖	3	□
塩	0.05	
ワンタンの皮	7	□
豚肉	15	○
酒	0.5	
にんじん	10	△
はくさい	20	△
干ししいたけ	0.3	△
もやし	10	△
ねぎ	3	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
けずり節	2	
水	120	
わかめ(乾燥)	1	○
ツナ(オイル漬け)	15	○
だいこん	30	△
綿実油	0.5	□
酢	2	
うすくちしょうゆ	1	
砂糖	0.5	□
塩	0.1	

エネルギー／蛋白質　601kcal／20.7g



1月17日(水)
防災給食



兵庫県に大きな被害をもたらした阪神・淡路大震災から、17日で29年になります。1月17日(水)の給食では災害時の炊き出しの献立を体験し、自分でおにぎりをつくることを通して、いざという時の心がまえ、食の大切さを考える機会にします。今日のごはんは、災害時の備蓄用によく使用されるアルファー化米というお米を使っています。(一部、宝塚市の備蓄米の提供を受け、使用しています。)

22日・月

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
わかめスープ
いわしのチョリム
こまつなのにびたし

材料名および使用量(g)

わかめ(塩蔵)	3.5	○
にんじん	10	△
だいこん	25	△
えのきたけ	8	△
ねぎ	3	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
けずり節	2	
水	120	
いわし	40	○
しょうが	0.5	△
にんにく	0.5	△
こいくちしょうゆ	3	
砂糖	3	□
コチュジャン	1	
酒	3	
本みりん	1	
水	15	
こまつな	25	△
うす揚げ	4	○
うすくちしょうゆ	2	
砂糖	1	□
本みりん	1	
酒	0.5	
だし汁	5	

エネルギー／蛋白質　500kcal／21.2g

23日・火

献立名
シシジューシー
ぎゅうにゅう
かぶのみそしる
きりぼしだいこんのにもの

材料名および使用量(g)

精白米	70	□
水	90	
豚肉	10	○
酒	0.3	
綿実油	1	□
にんじん	3	△
角切り昆布	1	○
干ししいたけ	0.3	△
うすくちしょうゆ	5	
こいくちしょうゆ	1	
塩	0.1	
酒	0.5	
本みりん	0.5	
かぶ	30	△
にんじん	10	△
たまねぎ	25	△
うす揚げ	4	○
しゅんぎく	2	△
みそ	11	○
けずり節	2.5	
水	120	
切り干し大根	5	△
鶏肉	15	○
酒	0.5	
にんじん	10	△
うす揚げ	4	○
綿実油	1	□
砂糖	2	□
こいくちしょうゆ	3	
本みりん	0.5	
だし汁	15	

エネルギー／蛋白質　512kcal／20.6g

24日・水

献立名
こがたパン
ぎゅうにゅう
ぞうに
くろまめとかえりちりめんのごままぶし
くりきんとん
地産地消

材料名および使用量(g)

もち	60	□
鶏肉	15	○
酒	0.5	
かまぼこ	5	○
だいこん	15	△
金時にんじん	10	△
はくさい	20	△
干ししいたけ	0.3	△
みつば	2	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
けずり節	2	
水	100	
黒豆(乾燥)【兵庫県産】	9	○
でんぷん	3	□
いりこ(揚げ物用)	3	○
コーン油	4	□
ごま	0.5	□
砂糖	3	□
こいくちしょうゆ	1	
水	1	
さつまいも【西谷産】	40	□
くり(甘露煮)	5	□
砂糖	3	□
塩	0.05	
水	5	

エネルギー／蛋白質　645kcal／22.8g

25日・木

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
◇はっぽうさい
だいこんサラダ

材料名および使用量(g)

豚肉	20	○
酒	0.5	
うずら卵◆	20	○
はくさい	60	△
にんじん	15	△
たまねぎ	50	△
干ししいたけ	0.5	△
もやし	20	△
しょうが	0.5	△
綿実油	0.5	□
砂糖	0.4	□
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
スープベース	12	
でんぷん	2	□
だいこん	50	△
わかめ(乾燥)	0.5	○
かつお節	0.7	○
うすくちしょうゆ	1	
砂糖	0.5	□
酢	2	
綿実油	1	□

エネルギー／蛋白質　521kcal／20.3g

26日・金

献立名
コッペパン
ぎゅうにゅう
チキンクリームシチュー
ひじきサラダ

材料名および使用量(g)

鶏肉	20	○
調理ワイン	1	
にんじん	15	△
たまねぎ	45	△
じゃがいも	50	□
マッシュルーム	5	△
パセリ	0.3	△
綿実油	1	□
小麦粉	5	□
バター	3	□
綿実油	2	□
牛乳	40	○
生クリーム	3	○
塩	0.8	
こしょう	0.03	
チキンブイヨン	10	
水	50	
ひじき(乾燥)	1	○
にんじん	5	△
きゅうり	20	△
ツナ(オイル漬け)	15	○
酢	2	
砂糖	0.5	□
うすくちしょうゆ	1	

エネルギー／蛋白質　585kcal／21.6g

29日・月

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
あじつけのり
なめこじる
みずなとだいこんのにもの

材料名および使用量(g)

味付けのり	1袋	○
なめこ	10	△
豆腐	30	○
にんじん	10	△
たまねぎ	25	△
うす揚げ	4	○
ねぎ	3	△
みそ	11	○
けずり節	2	
水	110	
豚肉	20	○
酒	0.5	
みずな	20	△
にんじん	10	△
だいこん	30	△
綿実油	1	□
うすくちしょうゆ	2.5	
砂糖	0.8	□
本みりん	0.3	
でんぷん	0.5	□
だし汁	5	

エネルギー／蛋白質　510kcal／20.6g

30日・火

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
チキンカレー
わふうサラダ

材料名および使用量(g)

鶏肉	30	○
調理ワイン	1	
にんじん	20	△
たまねぎ	50	△
じゃがいも	50	□
しょうが	0.5	△
にんにく	0.2	△
綿実油	0.5	□
カレー粉	0.8	
小麦粉	7	□
バター	4	□
綿実油	3	□
チキンブイヨン	10	
ウスターソース	4.5	
ケチャップ	1.5	△
こいくちしょうゆ	0.4	
砂糖	0.2	□
塩	1	
こしょう	0.01	
水	85	
キャベツ	30	△
きゅうり	15	△
かつお節	1	○
砂糖	0.8	□
こいくちしょうゆ	1	
酢	2	
綿実油	1	□
塩	0.1	
こしょう	0.01	

エネルギー／蛋白質　588kcal／20.9g

31日・水

献立名
コッペパン
ぎゅうにゅう
◇えびとはるさめのスープ
ブロッコリーのソテー
いよかん

材料名および使用量(g)

はるさめ	7	□
えび◆	15	○
酒	0.5	
はくさい	25	△
にんじん	10	△
たまねぎ	15	△
干ししいたけ	0.3	△
ねぎ	3	△
しょうが	0.2	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
けずり節	2	
水	110	
豚肉	20	○
調理ワイン	0.5	
ブロッコリー	30	△
ホールコーン	15	□
にんにく	0.2	△
綿実油	0.5	□
うすくちしょうゆ	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
いよかん	1/4個	△

エネルギー／蛋白質　505kcal／21.4g

物資配合表 令和5年度(2023年度) 1月改訂版 発布のお知らせ

下記物資を物資配合表に追加しましたのでおしらせいたします。

物資配合表の最新版は、宝塚市のホームページからダウンロードもしくは、学校までお申し出ください。

新規食材　**乾パン**

[原材料]
小麦粉、砂糖、ショートニング、ごま、食塩、ぶどう糖、イースト、炭酸カルシウム
※特定アレルゲン:
小麦、ごま
(なお、小学校の1月分献立での「乾パン」の使用はありません。)

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるもとになるしょくひん)　□…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもとになるしょくひん)　△…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん)　※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 552kcal　たんぱくしつ 21.7g