2024年（令和6年）2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。

日・曜	1日・木	2日・金	5日・月	6日・火	7日・水	8日・木	9日・金	13日・火	14日・水	15日・木
献立名	炒り大豆ごはん 牛乳 白菜の味噌汁 **クーブイリチー** おきなわ	コッペパン 牛乳 冬野菜スープ いわしのフライ ガーリックソース	米飯（小盛） 牛乳 ◇トック さばの変わり味噌煮 切り干し大根の梅肉和え	米飯 牛乳 もずくと春雨のスープ 鶏肉とﾊﾟｰの味噌がらめ 青菜の土佐煮	コッペパン 牛乳 ◇牡蠣のチャウダー 小松菜のガーリックソテー	玄米入りごはん 牛乳 チキンカレー わかめ和え	コッペパン 牛乳 ◇卵スープ 鱈のトマトクリーム煮 ぽんかん	米飯 牛乳 ◇八宝菜 茎わかめのしらすあえ	コッペパン 牛乳 米粉マカロニのミネストローネ **きびなごの南蛮漬け** ココアクリーム	米飯 牛乳 赤だし **宝塚ねぎの甘辛煮** 白菜の煮びたし 地産地消
材料名および使用量(g)	精白米 90 □ 水 115 いり大豆 8 ○ しらすぼし 7 ○ 酒 0.5 綿実油 0.5 □ 角切り昆布 0.5 ○ 干ししいたけ 0.4 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 1 塩 0.2 --- はくさい 40 △ 豆腐 40 ○ うす揚げ 5 ○ にんじん 10 △ もやし 10 △ たまねぎ 20 △ ねぎ 2 △ みそ 14 ○ いりこ 3 酒 0.1 水 150 --- 豚肉 20 ○ 酒 0.3 角切り昆布 1.5 ○ にんじん 10 △ 切り干し大根 4 △ 糸こんにゃく 15 △ 綿実油 0.5 □ 砂糖 1.5 □ こいくちしょうゆ 2 ごま油 0.3 □	鶏肉 15 ○ 酒 0.5 はくさい 30 △ だいこん 40 △ にんじん 15 △ えのきたけ 10 △ みずな 8 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 3 水 130 --- いわし 1切れ ○ 調理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 小麦粉 8 □ 水 8 パン粉 8 □ コーン油 8 □ --- たまねぎ 25 △ 塩 0.1 調理ワイン 0.5 にんにく 0.8 △ とんかつソース 2 ウスターソース 2 綿実油 0.2 □	トック 45 □ 鶏肉 15 ○ にんじん 15 △ だいこん 25 △ 生しいたけ 7 △ みつば 2 △ 卵◆ 30 ○ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.01 酒 1 でんぷん 0.5 □ けずり節 3 水 120 --- さば 1切れ ○ しろねぎ 2.5 △ しょうが 0.5 △ にんにく 0.1 △ トウバンジャン 0.1 ごま油 1 □ みそ 3 ○ 砂糖 2 □ 酒 3 こいくちしょうゆ 1 水 20 --- 切り干し大根 5 △ キャベツ 15 △ ねり梅 0.5 △ 酢 1.5 砂糖 0.3 □ うすくちしょうゆ 0.2	はるさめ 8 □ もずく 10 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ はくさい 25 △ 干ししいたけ 0.4 △ もやし 10 △ しょうが 1 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 2 だし昆布 0.5 水 160 --- 鶏レバー 25 ○ 鶏肉 25 ○ にんにく 1 △ しょうが 1 △ 酒 3 こいくちしょうゆ 2 でんぷん 8 □ コーン油 8 □ 本みりん 1.5 砂糖 1 □ みそ 3 ○ 水 5 ごま 2 □ --- こまつな 35 △ かつお節 1 ○ 砂糖 1 □ うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 酒 0.5 だし汁 5	かき（貝）◆ 30 ○ 調理ワイン 2 じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ 綿実油 1 □ パセリ 0.5 △ 粉チーズ 1 ○ 生クリーム 1 ○ 小麦粉 4 □ バター 3 □ 綿実油 1 □ 牛乳 40 ○ 塩 0.6 こしょう 0.05 水 80 --- 鶏肉 20 ○ 調理ワイン 1 こまつな 25 △ キャベツ 25 △ にんにく 0.5 △ 塩 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 オリーブオイル 0.5 □	精白米 90 □ もち玄米 15 □ 水 131 --- 鶏肉 25 ○ 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 □ たまねぎ 70 △ にんじん 20 △ にんにく 0.5 △ しょうが 0.5 △ 綿実油 1 □ 小麦粉 6 □ 綿実油 7 □ カレー粉 1.5 豆乳 25 ○ トマトピューレ 5 △ ウスターソース 5 こいくちしょうゆ 2.5 とんかつソース 2 りんご 5 △ ガラムマサラ 0.1 塩 0.5 こしょう 0.05 スープベース 20 水 75 --- ツナ（オイル漬け） 20 ○ だいこん 40 △ 塩 0.2 わかめ（乾燥） 1.5 ○ 綿実油 0.5 □ 酢 2 砂糖 0.7 □ うすくちしょうゆ 1.2 レモン 1 △	豚肉 15 ○ 酒 0.5 はるさめ 4 □ 卵◆ 35 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ パセリ 0.5 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 でんぷん 1 □ けずり節 3 水 160 --- たら 50 ○ 調理ワイン 1 マカロニ 2 □ たまねぎ 15 △ トマト（水煮） 10 △ にんにく 0.5 △ バター 1 □ 塩 0.3 こしょう 0.01 ケチャップ 3 △ ウスターソース 1 生クリーム 2 ○ 水 15 --- ぽんかん 1個 △	豚肉 20 ○ えび◆ 15 ○ いか◆ 10 ○ うずら卵◆ 25 ○ はくさい 80 △ もやし 15 △ たまねぎ 55 △ にんじん 20 △ チンゲンサイ 10 △ 干ししいたけ 0.8 △ しょうが 0.6 △ 綿実油 1 □ うすくちしょうゆ 6 酒 2 砂糖 0.5 □ 塩 0.3 こしょう 0.02 でんぷん 2 □ --- 茎わかめ（冷凍） 10 ○ うすくちしょうゆ 0.1 しらすぼし 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 □	米粉マカロニ 6 □ 豚肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 いんげんまめ（乾燥） 10 ○ たまねぎ 30 △ じゃがいも 30 □ キャベツ 20 △ パセリ 0.5 △ トマト（水煮） 7 △ トマトピューレ 10 △ ケチャップ 10 △ とんかつソース 0.5 スープベース 12 オリーブオイル 2 □ 塩 0.8 こしょう 0.03 水 120 --- きびなご 30 ○ 酒 1 でんぷん 6 □ コーン油 5 □ たまねぎ 20 △ にんじん 5 △ 酢 2 砂糖 2 □ うすくちしょうゆ 3 一味唐辛子 0.02 --- 牛乳 27 ○ 砂糖 4 □ コーンスターチ 2 □ 生クリーム 3 ○ ワイン（白） 0.7 ココア 0.5	豆腐 40 ○ わかめ（塩蔵） 4 ○ しめじ 15 △ だいこん 20 △ ふ 1.5 □ みつば 2 △ 八丁みそ 2 ○ みそ 6 ○ 赤みそ 6 ○ けずり節 2 水 150 --- 鶏肉 45 ○ 酒 0.5 しろねぎ【西谷産】 25 △ たまねぎ 25 △ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 2 本みりん 1 でんぷん 0.5 □ 綿実油 1 □ --- はくさい 40 △ うす揚げ 3 ○ 砂糖 1 □ うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 酒 0.5 だし汁 5
エネルギー／蛋白質	636kcal／28.8g	707kcal／28.2g	761kcal／32.0g	731kcal／26.2g	637kcal／22.5g	767kcal／25.9g	647kcal／29.8g	673kcal／29.5g	755kcal／27.2g	651kcal／28.4g

日・曜	16日・金	19日・月	20日・火	21日・水	22日・木	26日・月	27日・火	28日・水	29日・木
献立名	小型パン 牛乳 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ ブロッコリーの胡麻サラダ	米飯（小盛） 牛乳 煮込みうどん 切り干し大根の煮物 赤しそ和え	米飯 牛乳 ◇ふの卵とじ **きんぴら大豆**	コッペパン 牛乳 ◇えびと卵のフォー ビーンズサラダ	米飯 牛乳 ◇わかめと卵のスープ **鯵と大豆の香り和え**	米飯 牛乳 筑前煮 大根とわかめのサラダ	米飯 牛乳 ◇豆腐の和風あんかけ ひじきの五目煮	きなこ揚げパン 牛乳 きのことチンゲンサイのスープ じゃがいもの中華炒め	米飯 牛乳 ミョック チャプチェ キムチ入りナムル
材料名および使用量(g)	スパゲティ 45 □ 合いびきミンチ 30 ○ 調理ワイン 1 オリーブオイル 1 □ にんじん 15 △ たまねぎ 45 △ しめじ 5 △ ほうれんそう 10 △ 粉チーズ 2 ○ ケチャップ 24 △ ウスターソース 3 デミグラスソース 6 塩 0.2 こしょう 0.01 --- ブロッコリー 30 △ キャベツ 20 △ 塩 0.1 ツナ（オイル漬け） 15 ○ 酢 2.5 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 2 ねりごま 2.5 □ ごま油 0.5 □ すりごま 1 □	うどん（冷凍） 65 □ かまぼこ 7 ○ うす揚げ 5 ○ にんじん 15 △ はくさい 20 △ 干ししいたけ 0.4 △ しゅんぎく 7 △ こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4 本みりん 0.4 塩 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 2 ゆず 0.5 △ 水 100 --- 切り干し大根 6 △ 鶏肉 15 ○ にんじん 10 △ 綿実油 0.5 □ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 3 酒 0.5 本みりん 0.5 だし汁 15 --- キャベツ 40 △ 塩 0.1 しそ粉末 0.5 △ うすくちしょうゆ 0.7 ごま 0.5 □	うす揚げ 7 ○ 卵◆ 60 ○ ふ 5 □ たまねぎ 55 △ にんじん 10 △ ねぎ 2 △ でんぷん 0.7 □ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.1 本みりん 1 けずり節 2 水 80 --- 豚肉 15 ○ 酒 0.5 大豆（乾燥） 9 ○ ごぼう 20 △ にんじん 10 △ つきこんにゃく 10 △ こいくちしょうゆ 3 砂糖 2 □ 本みりん 0.5 綿実油 0.5 □ ごま油 0.3 □ ごま 1 □	ビーフン（平めん） 10 □ えび◆ 20 ○ 酒 0.5 卵◆ 35 ○ にんじん 10 △ はくさい 25 △ もやし 10 △ こまつな 10 △ うすくちしょうゆ 5 でんぷん 1 □ 塩 0.2 こしょう 0.02 スープベース（丸鶏） 10 水 120 --- きんときまめ（乾燥） 8 ○ 綿実油 0.3 □ 酢 0.3 塩 0.05 こしょう 0.01 ツナ（オイル漬け） 10 ○ キャベツ 25 △ にんじん 5 △ 塩 0.1 うすくちしょうゆ 1 酢 2 砂糖 0.2 □ 綿実油 0.5 □ こしょう 0.02	わかめ（塩蔵） 5 ○ 卵◆ 35 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ はくさい 15 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 でんぷん 1 □ ごま油 0.5 □ けずり節 3 水 150 --- あじ 40 ○ しょうが 1 △ こいくちしょうゆ 1.5 酒 1 でんぷん 7 □ 大豆（乾燥） 10 ○ でんぷん 2 □ コーン油 10 □ たまねぎ 10 △ 砂糖 4 □ こいくちしょうゆ 3 酢 2.5	鶏肉 25 ○ 酒 1 厚揚げ 50 ○ 竹輪（煮込み用） 10 ○ じゃがいも 70 □ にんじん 25 △ ごぼう 30 △ しょうが 1 △ 綿実油 1 □ 砂糖 4 □ こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 60 --- わかめ（乾燥） 1 ○ だいこん 50 △ キャベツ 25 △ 塩 0.1 かつお節 0.7 ○ こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 0.5 □ 酢 2 綿実油 1 □ こしょう 0.01	豆腐 100 ○ にんじん 20 △ えび◆ 10 ○ 酒 0.5 しめじ 10 △ 干ししいたけ 0.4 △ みつば 2 △ ゆず 0.8 △ うすくちしょうゆ 5 本みりん 4 塩 0.3 だし昆布 0.5 けずり節 2 でんぷん 4 □ 水 50 --- 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 ひじき（乾燥） 3 ○ れんこん 15 △ にんじん 20 △ 綿実油 0.5 □ 砂糖 1.5 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 1 だし汁 10	コッペパン 1個 □ コーン油 10 □ きな粉 5.5 ○ 砂糖 5.5 □ 塩 0.05 --- 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 しめじ 10 △ えのきたけ 15 △ にんじん 15 △ チンゲンサイ 20 △ はくさい 25 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 3 水 150 --- 豚肉 20 ○ 酒 0.5 じゃがいも 50 □ にんじん 10 △ こまつな 10 △ しょうが 0.5 △ 綿実油 1 □ 砂糖 1.5 □ うすくちしょうゆ 3 塩 0.3 こしょう 0.03 ごま油 0.5 □ ごま 0.5 □	鶏肉 20 ○ 酒 0.5 にんにく 0.3 △ 綿実油 0.3 □ 茎わかめ（冷凍） 7 ○ わかめ（塩蔵） 3 ○ はくさい 35 △ にんじん 15 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.02 スープベース 10 水 150 --- 豚肉 20 ○ 塩 0.3 こしょう 0.02 酒 1 綿実油 1 □ こいくちしょうゆ 3 砂糖 1 □ にんにく 0.2 △ にんじん 10 △ にら 15 △ ごぼう 15 △ はるさめ 8 □ --- 大豆もやし 20 △ 白菜キムチ 10 △ うすくちしょうゆ 0.5 ごま油 0.5 □ すりごま 1.5 □
エネルギー／蛋白質	790kcal／29.1g	607kcal／21.0g	726kcal／29.9g	631kcal／26.6g	779kcal／29.4g	721kcal／28.1g	640kcal／24.9g	718kcal／25.2g	643kcal／23.9g

物資配合表 令和5年度（2023年度）2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

米粉マカロニ

[原材料]　米粉
※特定アレルゲン:なし

○…赤色の食品（おもに体をつくるもとになる食品）　□…黄色の食品（おもにエネルギーのもとになる食品）　△…緑色の食品（おもに体の調子を整えるもとになる食品）　※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 696kcal　たんぱくしつ 27.2g