

| 日・曜 | 1日・金 | 4日・月 | 5日・火 | 6日・水 | 7日・木 | 8日・金 | 11日・月 |
|--------------|---|---|--|--|---|--|---|
| 献立名 | ごはん きゅうにゅう わかめスープ ふたにくのピビンバ | ごはん(宝塚市産) きゅうにゅう すましじる さわらのにつけ キャベツときゅうりのあかしそあえ | こがたパン きゅうにゅう にこみろどん きびなごのてりに | ごはん きゅうにゅう かすじる ひじきとだいずのもの | きなこあげパン きゅうにゅう やさいスープ わかめあえ | むぎいりごはん きゅうにゅう チキンカレー わふうサラダ | ごはん きゅうにゅう あぶらふとじ きりぼしだいこんのはりはり |
| 材料名 | 鶏肉 10:○ 酒 0.5:○ わかめ(塩蔵) 3.5:○ にんじん 10:△ たまねぎ 20:△ えのきたけ 8:△ ねぎ 2:△ うすくちしょうゆ 4:△ ねぎ 0.2:△ こいくちしょうゆ 0.1:△ けずり節 2:△ 水 120:□ | 豆腐 25:○ 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 0.1:△ けずり節 2:△ 水 120:□ | うどん(冷凍) 70:○ 鶏肉 15:○ 酒 0.5:○ にんじん 4:○ だいこん 10:△ ごぼう 10:△ うす揚げ 20:△ はくさい 7:△ えのきたけ 5:△ しゅんぎく 4:△ うすくちしょうゆ 0.1:△ 酒 0.5:△ 本みりん 0.5:△ だし昆布 0.5:△ けずり節 2:△ 水 100:□ | さけ 18:○ 酒 0.5:△ にんじん 10:△ だいこん 20:△ ごぼう 10:△ うす揚げ 4:○ つきごんにゃく 2:△ ねぎ 2:△ 酒かす 3:△ みそ 8:○ 日みそ 2:○ けずり節 2:○ 水 110:□ | コッペパン 18:○ コーン油 10:△ きな粉 5:○ 砂糖 20:△ 塩 3:○ 鶏肉 0.05:○ 調理ワイン 18:○ にんじん 18:○ 酒 0.5:△ たまねぎ 15:△ じゃがいも 20:△ しょうが 25:△ にんにく 15:△ 縮実油 15:△ 小麦粉 4:△ バター 0.2:△ 縮実油 0.1:△ スूपベース(丸鶏) 0.01:△ ウスターソース 0.1:△ ケチャップ 2:△ こいくちしょうゆ 110:□ わかめ(乾燥) 1:○ ツツ(オイル漬け) 10:△ だいこん 30:△ 縮実油 0.5:△ 酢 2:△ うすくちしょうゆ 1:△ かつお節 0.5:△ 砂糖 0.1:△ 塩 0.1:△ | 精白米 65:○ おむぎ 10:○ 水 94:○ 鶏肉 30:○ 調理ワイン 1:△ にんじん 20:△ たまねぎ 50:△ しょうが 0.5:△ にんにく 0.2:△ 縮実油 0.5:△ けずり節 0.8:△ 水 7:△ バター 4:△ 縮実油 3:△ スूपベース(丸鶏) 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:△ ごしょう 0.01:△ 酢 0.1:△ 砂糖 1:△ すりごま 1:△ 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 2:△ 酢 1:△ 縮実油 1:△ 塩 0.1:△ ごしょう 0.01:△ | 卵◆ 50:○ あぶら魁 7:○ かまぼこ 15:○ にんじん 45:△ たまねぎ 15:△ しろねぎ 5:△ 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:□ でんぶん 0.5:□ けずり節 0.5:□ 水 100:□ 切り干し大根 3:△ きゅうり 15:△ にんじん 7:△ しらすばし 5:○ 酒 0.5:○ 縮実油 0.5:○ 酢 2:□ うすくちしょうゆ 1:□ 砂糖 1:□ すりごま 0.5:□ |
| エネルギー 蛋白質 | 507kcal/22.9g | 505kcal/22.6g | 523kcal/22.8g | 525kcal/24.3g | 588kcal/20.1g | 585kcal/20.9g | 564kcal/22.8g |

| 日・曜 | 12日・火 | 13日・水 | 14日・木 | 15日・金 | 18日・月 | 19日・火 | 食育ポイントマーク |
|--------------|---|---|--|--|---|---|--|
| 献立名 | コッペパン きゅうにゅう ワナンタスープ にらじゃが きよみオレンジ | ごはん きゅうにゅう マーボーどうふ だいこんサラダ | まるがたパン きゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ とんかつ ソース | せきはん きゅうにゅう くらごま たいのあかだし たきわかめのざんぴら | ごはん きゅうにゅう ◇かきたまじる きりぼしだいこんのもの こんぶとけずりぶしのふりかけ | コッペパン きゅうにゅう チキンクリームシチュー なのはなあえ | 学校給食の献立にはそれぞれ「学校給食法」に基づいた「ねらい」があります。毎月の献立の中でポイントをしぼり、マークによって「献立のねらい」をお知らせすることになっています。参考にさせていただきますようお願いいたします。 |
| 材料名 | ワナンタの皮 7:□ 鶏肉 20:○ 酒 0.5:○ にんじん 10:△ たまねぎ 20:△ 干しいたけ 0.3:△ もやし 10:△ ねぎ 2:△ うすくちしょうゆ 4:△ ねぎ 0.2:△ こいくちしょうゆ 0.1:△ ごしょう 0.01:△ けずり節 2:△ 水 120:□ | 豚肉ミンチ 25:○ 酒 0.5:○ 豆腐 120:○ にんじん 10:△ たまねぎ 40:△ 干しいたけ 0.3:△ ねぎ 3:△ しょうが 1:△ 縮実油 0.5:△ ごしょう 0.1:△ みそ 0.01:△ 本みりん 1:△ トウバンジャン 0.2:△ 塩 0.1:△ ごしょう 0.01:△ 酒 0.1:△ みつば 0.3:△ だし昆布 0.03:△ 小麦粉 5:△ 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:△ 縮実油 1:△ | 鶏肉 10:○ 酒 0.5:○ しめじ 7:△ えのきたけ 7:△ チンゲンサイ 10:△ たまねぎ 10:△ にんじん 10:△ もやし 10:△ ごま 1:□ たい 25:○ 酒 0.1:△ 豆腐 0.01:△ わかめ(塩蔵) 2:△ しめじ 120:○ みつば 3:△ 八丁みそ 1:○ みそ 0.3:△ だし昆布 0.03:△ 小麦粉 5:△ パン粉 12:○ 酒 8:○ コーン油 0.7:○ ウスターソース 4:△ とんかつソース 4:△ | もち米 35:○ 精白米 35:○ 酒 1:△ 塩 10:△ 小豆 1:○ 水 90:△ ごま 1:□ たい 25:○ 酒 0.1:△ 豆腐 25:○ わかめ(塩蔵) 2:△ しめじ 10:△ みつば 3:△ 酒 3:○ にんじん 8:○ うす揚げ 0.5:△ 縮実油 2:△ 小麦粉 110:□ 鶏肉 10:○ 酒 5:○ ごぼう 10:△ にんじん 10:△ 竹輪(煮込み用) 5:○ つきごんにゃく 10:△ 縮実油 0.5:△ こいくちしょうゆ 1.5:△ うすくちしょうゆ 1:△ 砂糖 1.5:△ 本みりん 0.5:△ ごま油 0.3:△ ごま 1:□ | 卵◆ 30:○ 豆腐 30:○ にんじん 10:△ たまねぎ 20:△ みつば 3:△ うすくちしょうゆ 4:△ こいくちしょうゆ 0.2:△ 塩 0.1:△ でんぶん 1:△ 小麦粉 0.5:△ バター 2:△ 水 100:○ 切り干し大根 5:△ 鶏肉 15:○ にんじん 0.5:△ うす揚げ 10:△ 縮実油 4:△ 砂糖 1:△ 小麦粉 2:△ うすくちしょうゆ 2.5:△ こいくちしょうゆ 0.2:△ 本みりん 0.5:△ だし汁 15:△ | 鶏肉 25:○ 調理ワイン 1:△ にんじん 15:△ たまねぎ 40:△ じゃがいも 50:△ マッシュルーム 5:△ パセリ 0.5:△ 縮実油 0.1:△ 小麦粉 1:△ バター 3:△ 縮実油 2:△ 牛乳 40:○ 生クリーム 3:○ 塩 0.5:△ ごしょう 0.03:△ チキンブイヨン 5:△ 水 60:△ キャベツ 35:△ なのはなあ 5:△ うすくちしょうゆ 1.5:△ 砂糖 0.5:△ すりごま 1:△ ごま 0.5:△ | カミカミ献立 そしやく力を高めるものを紹介。 郷土料理 日本各地の伝統的な料理を紹介。兵庫県とその他の県は県名が入ります。 産地地消食材 兵庫県産の食材を特に多く使用する場合を紹介。 |
| エネルギー 蛋白質 | 509kcal/20.1g | 593kcal/25.1g | 644kcal/25.5g | 528kcal/24.8g | 540kcal/23.3g | 555kcal/21.4g | |