


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	コッペパン ぎゅうにゅう チキンクリームシチュー なのはなあえ	ごはん(宝塚市産) ぎゅうにゅう 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	ごはん ぎゅうにゅう かすじる ひじきとだいずのもの	こがたパン ぎゅうにゅう にこみうどん きびなごてりに	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー わふうサラダ	きなこあげパン ぎゅうにゅう やさしいスープ わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう あぶらふとじ きりぼしだいこんのはりはり
材料名および使用量(g)	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 綿実油 1 小麦粉 1 バター 3 綿実油 2 牛乳 3 生クリーム 0.3 ごしょう 0.03 チキンブイヨン 5 水 60 キャベツ 35 なのはなあえ 5 うすくちしょうゆ 1.5 砂糖 0.5 すりごま 0.5	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 2 けずり節 2 水 120 さわら 1枚 しょうが 0.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 本みりん 3 酒 3 水 12 キャベツ 20 きゅうり 15 しそ粉末 0.2 うすくちしょうゆ 1	さけ 18 酒 0.2 にんじん 10 だいこん 20 ごぼう 10 うす揚げ 4 つきこんやく 7 ねぎ 2 酒かす 3 みそ 8 本みりん 0.1 だし昆布 2 けずり節 2 水 110 鶏肉 15 大豆(乾燥) 7 ひじき(乾燥) 1.5 竹輪(煮込み用) 5 にんじん 10 綿実油 0.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.5 酒 3 ごしょう 0.1 ウスターソース 1.5 ケチャップ 3.5 コーン油 3.5 砂糖 3 ごしょう 0.5 水 100 きびなご 35 酒 1 でんぶん 3.5 コーン油 10 砂糖 3 ごしょう 0.5 水 10	うどん(冷凍) 70 鶏肉 13 おむぎ 0.5 水 4 鶏肉 10 調理ワイン 20 にんじん 7 たまねぎ 5 じゃがいも 4 しょうが 1 にんにく 0.2 ホールコーン 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 7 バター 4 綿実油 3 スープベース(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 0.1 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 ごしょう 0.01	コッペパン 1個 コーン油 10 きな粉 5 塩 3 砂糖 0.05 豚肉 18 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 20 キャベツ 25 ホールコーン 15 ほうれんそう 5 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 でんぶん 1 けずり節 2 水 110 わかめ(乾燥) 1 ツツク(オイル漬け) 1 だいこん 30 綿実油 0.5 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 1 塩 0.1	卵 50 あぶら魁 7 かまぼこ 5 にんじん 15 たまねぎ 45 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 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 綿実油 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	555kcal/21.4g	505kcal/22.6g	525kcal/24.3g	523kcal/22.8g	585kcal/20.9g	588kcal/20.1g	564kcal/22.8g

日・曜	12日・火	13日・水	14日・木	15日・金	18日・月	19日・火
献立名	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 だいこんサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう ワタンスープ にらじゃが きよみオレンジ	せきはん ぎゅうにゅう くろごま たいのあかし きわかめのきんぴら	まるがたパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ とんかつ ソース	ごはん ぎゅうにゅう ◇かきたまじる きりぼしだいこんのもの こんぶとけずりふしのふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう ◇かきたまじる わかめスープ ふたにくのビビンバ
材料名および使用量(g)	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 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 砂糖 1 みそ 11 本みりん 1 トウバンジャン 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 ごま油 1 でんぶん 2 水 10 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	ワタンの皮 7 鶏肉 20 豆腐 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 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 120 豚肉ミンチ 12 酒 0.5 じゃがいも 60 たまねぎ 8 にら 5 ごしょう 0.1 ごしょう 0.02 綿実油 0.5 うすくちしょうゆ 1 清見オレンジ 1/4個	もち米 35 精白米 35 酒 1 塩 1 小豆 10 水 90 ごま 1 うすくちしょうゆ 4 たい 25 酒 1 豆腐 25 わかめ(塩蔵) 2 しめじ 10 みつば 3 ハ丁みそ 3 みそ 8 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 110 鶏肉 10 酒 0.5 葱わかめ(冷凍) 5 ごぼう 10 にんじん 10 竹輪(煮込み用) 5 つきこんやく 10 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.5 ごま油 0.3 ごま 1	鶏肉 10 酒 0.5 にんじん 7 たまねぎ 7 チンゲンサイ 10 たまねぎ 10 にんじん 10 もやし 10 うすくちしょうゆ 4 ごしょう 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 豆腐 0.01 水 2 鶏肉 1切れ 酒 0.3 ごしょう 0.03 砂糖 5 ごしょう 12 コーン油 8 ウスターソース 10 とんかつソース 4	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 でんぶん 0.1 だし昆布 1 けずり節 2 水 100 切り干し大根 5 鶏肉 15 酒 0.5 にんにく 10 うす揚げ 4 綿実油 1 砂糖 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 昆布 0.5 けずり節 2 酒 0.5 砂糖 1 ごしょう 1.5 本みりん 0.5 だし汁 4 ごま 1.5	豚肉 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 ごしょう 0.1 塩 0.1 ごしょう 0.01 けずり節 2 水 120 豚肉 35 酒 0.5 せんまい(水煮) 10 にんにく 0.1 しょうが 0.2 砂糖 3 うすくちしょうゆ 2 ごしょう 0.03 コチュジャン 0.2 綿実油 0.5 大豆もやし 20 ほうれんそう 15 うすくちしょうゆ 0.5 ごま油 0.5 ごま 1
エネルギー/蛋白質	593kcal/25.1g	509kcal/20.1g	528kcal/24.8g	644kcal/25.5g	540kcal/23.3g	507kcal/22.9g

### 食育ポイントマーク

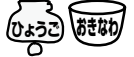
学校給食の献立にはそれぞれ「学校給食法」に基づいた「ねらい」があります。毎月の献立の中でポイントをしぼり、マークによって「献立のねらい」をお知らせすることになっています。参考にさせていただきますようお願いいたします。

#### カミカミ献立




そしゃ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。

#### 地産地消食材



兵庫県産の食材を特に多く使用する場合を紹介。