

2024年(令和6年)3月分 学校給食献立表(中学校)第1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
献立名	米飯 牛乳 キョップ チャプチェ キムチ入りナムル	麦入りごはん 牛乳 キーマカレー 和風サラダ	小型パン 牛乳 菜の花のスパゲティ さばと大根のサラダ	米飯【宝塚市産】 牛乳 ◇もずくと卵のスープ 豚肉の四川風味炒め 大豆もやし炒めナムル	コッペパン 牛乳 わかめと大根のスープ まぐろカツ スナックえんどうとキャベツのソテー	赤飯 牛乳 鯛の赤だし 切り干し大根と厚揚げの煮物	米飯 牛乳 ◇木の葉とじ さきみとわかめの和え物
材料名および使用量(g)	鶏肉 20:○ 酒 0.5:○ にんにく 0.3:△ 綿実油 0.3:□ 茗わかも(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:○ 小麦粉 10:○ スープベース 150:○ 水 7:○ 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:○	精白米 95:○ 卵 10:○ おおむぎ 131:○ 豚肉ミンチ 25:○ 調味ワイン 0.5:○ いんげんまめ(乾燥) 13:○ じゃがいも 30:○ たまねぎ 50:△ にんにく 0.5:△ しょうが 0.5:△ しょうが 1:○ 綿実油 1:○ 小麦粉 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:○ とんかつソース 5:△ トマト(水煮) 0.1:○ ガラムマサラ 0.5:△ こしょう 0.03:○ スープベース(丸鶏) 15:○ 水 70:○ キャベツ 40:△ こまつな 25:△ 塩 0.1:○ かつお節 1:○ 砂糖 0.8:○ こいくちしょうゆ 2:○ 酢 1:○ 綿実油 1:○ こしょう 0.01:○	スパゲティ 45:○ 卵 10:○ なのな 20:○ 豚肉 20:○ 調味ワイン 0.5:○ たまねぎ 40:△ キャベツ 40:△ しめじ 15:△ にんにく 0.5:△ うすくちしょうゆ 4:○ 塩 0.1:○ こしょう 0.02:○ スープベース(丸鶏) 3:○ オリーブオイル 7:○ さば(オイル漬け) 15:○ 豆乳 1:○ わかめ(乾燥) 40:△ だいこん 0.1:○ キャベツ 1.5:○ 酢 3.5:○ 砂糖 0.5:○ 大豆もやし 30:△ 塩 0.1:○ こまつな 20:△ にんにく 0.1:△ うすくちしょうゆ 1.5:○ 砂糖 0.2:○ ごま油 0.5:○ すりごま 1.5:○	もずく 12:○ 卵 40:○ 小豆 30:△ にんじん 10:△ しめじ 10:△ ねぎ 2:△ うすくちしょうゆ 5:○ 塩 0.2:○ こしょう 0.02:○ けずり節 3:○ 水 1:○ 150:○ まぐろ 40:○ 調味ワイン 1:○ 酒 0.1:△ 小豆 9:○ 水 50:△ パン粉 10:△ コン油 9:○ 3.5:○ 0.5:○ 30:△ 0.1:○ 20:△ 0.1:△ 1.5:○ 0.2:○ 0.5:○ 1.5:○	わかめ(塩蔵) 5:○ だいこん 40:△ 小豆 15:△ にんじん 10:△ しめじ 2:△ ねぎ 4:○ うすくちしょうゆ 0.2:○ こしょう 0.02:○ けずり節 3:○ 水 150:○ 1切れ:○ 調味ワイン 0.3:○ みそ 0.01:○ 6:○ 6:○ 9:○ 9:○ 9:○ 10:△ 5:△ 30:△ 0.5:○ 0.5:○ 0.2:○ 1.5:○ 0.01:○ 0.2:○ 0.5:○ 1.5:○	もち米 50:○ 精白米 55:○ 小豆 12:○ 塩 1.2:○ 酒 7:○ 水 120:○ 0.2:○ たい 30:○ 酒 0.5:○ 豆腐 40:○ わかめ(塩蔵) 4:○ だいこん 6:△ みずな 2:○ 八丁みそ 30:○ みそ 6:○ 6:○ 鶏肉(さきみ) 30:○ 酒 0.5:○ うど 15:△ キャベツ 30:△ 塩 0.2:○ 鶏肉 15:○ にんじん 10:○ 厚揚げ 15:○ しょうが 0.2:○ 砂糖 0.5:○ ごま油 1:○ すりごま 0.8:○ 15:○	うす揚げ 8:○ 卵 70:○ かまぼこ 10:○ たまねぎ 70:△ にんじん 20:△ ねぎ 5:○ でんぶ 0.8:○ 砂糖 1:○ こいくちしょうゆ 3:○ 本みりん 4:○ けずり節 2:○ 水 80:○ 6:○ 30:○ 6:○ 6:○ 30:○ 3:○ 150:○ 6:○ 15:○ 10:○ 2:○ 0.2:○ 0.5:○ 1:○ 0.5:○ 0.5:○ 15:○
エネルギー 蛋白質	643kcal/23.9g	758kcal/25.5g	692kcal/26.8g	676kcal/29.1g	673kcal/28.2g	709kcal/31.7g	697kcal/32.7g

日・曜	12日・火	13日・水	15日・金	18日・月	19日・火	21日・木	22日・金
献立名	コッペパン 牛乳 中華スープ きびなごのから揚げ いちごヨーグルト	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 五目豆 赤しそ和え	米飯(小盛) 牛乳 五目うどん ◇えびともずくのかき揚げ さばのふりかけ	米飯 牛乳 ばち汁 さわらのマリネ 昆布豆	コッペパン 牛乳 肉団子スープ カレーツナポテト デコボン	コッペパン 牛乳 ポテトスープ ◇セロリーといかのガーリックソテー 清見オレンジ	米飯 牛乳 じゃがいもの味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツのごま和え
材料名および使用量(g)	豚肉 20:○ 酒 0.5:○ キャベツ 30:△ にんじん 15:△ もやし 10:△ たまねぎ 20:△ 干しいたけ 0.4:△ チンゲンサイ 6:△ ごま油 0.5:○ けずり節 4:○ 塩 0.2:○ こしょう 0.02:○ けずり節 3:○ 水 150:○ 40:○ 酒 1:○ 塩 0.3:○ こしょう 0.03:○ でんぶ 4:○ コン油 4:○ ヨーグルト 40:○ いちご 15:△ 砂糖 5:○ ワイン(白) 1:○	卵 40:○ 豆腐 40:○ たまねぎ 30:△ にんじん 15:△ みずな 3:△ うすくちしょうゆ 5:○ 塩 0.5:△ でんぶ 1:○ だし昆布 0.5:○ けずり節 4:○ 水 130:○ 大豆(乾燥) 10:○ にんじん 15:△ ごぼう 10:△ 8:○ 15:○ 0.5:○ 0.7:○ 0.5:○ 0.5:○ 2.5:○ 本みりん 1:○ だし汁 20:○ だいこん 30:△ にんじん 10:△ 塩 0.1:○ しそ粉末 0.8:△ うすくちしょうゆ 1.5:○ すりごま 1.5:○	うどん(冷凍) 65:○ うす揚げ 5:○ にんじん 15:△ たまねぎ 30:△ かまぼこ 8:○ えのきたけ 10:△ 干しいたけ 4:○ ねぎ 3:○ うすくちしょうゆ 0.5:○ けずり節 4:○ 本みりん 0.5:○ 塩 0.1:○ だし昆布 0.5:○ けずり節 2:○ 水 110:○ 40:○ でんぶ 20:△ たまねぎ 15:△ にんじん 3:○ 酢 12:○ 砂糖 0.3:○ 塩 3:○ コン油 8:○ 15:○ 0.5:○ 0.3:○ 1.5:○ 1:○ 1:○	そうめんばち 10:○ かまぼこ 7:○ うす揚げ 5:○ たまねぎ 15:△ じゃがいも 30:△ にんじん 15:△ たまねぎ 20:△ 干しいたけ 0.4:△ ねぎ 3:△ うすくちしょうゆ 4:○ けずり節 2:○ だし昆布 0.5:○ 水 150:○ 45:○ 酒 1:○ 塩 0.1:○ 9:○ 7:○ 20:△ 15:△ 3:○ 2:○ 3:○ 2:○ 0.5:○ 15:○ 5:○ 2:○ 1:○	豚肉ミンチ 15:○ 鶏肉ミンチ 20:○ たまねぎ 15:△ しょうが 0.2:△ 米粉 4:○ でんぶ 10:△ うすくちしょうゆ 0.5:○ 塩 0.3:○ こしょう 0.03:○ 粉チーズ 4:○ 生クリーム 1:○ 0.5:○ 1:○ 0.5:○ 1:○ 0.5:○ 15:△ にんじん 15:△ 塩 30:△ こしょう 5:△ 4:○ 0.2:○ 0.02:○ けずり節 3:○ 塩 150:○ 5:△ 4:○ 60:○ 15:○ 0.5:○ 0.5:○ 0.5:○ 1/4個:△	豚肉 20:○ 酒 0.5:○ 調味ワイン 60:○ じゃがいも 15:△ はくさい 40:△ にんじん 20:△ しめじ 10:△ 綿実油 1:○ みそ 14:○ けずり節 3:○ 水 150:○ 2:○ 4:○ 2:○ 高野豆腐 12:○ 鶏肉ミンチ 20:○ 酒 0.5:○ しょうが 0.5:△ 綿実油 0.5:△ 砂糖 2:○ うすくちしょうゆ 2.5:○ 本みりん 0.5:○ だし汁 0.8:○ 40:○ 20:△ 0.5:○	
エネルギー 蛋白質	643kcal/27.0g	694kcal/28.8g	774kcal/30.0g	788kcal/28.5g	651kcal/25.5g	645kcal/24.5g	677kcal/28.8g

○…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、天候等により急ぎよ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 694kcal たんぱくしつ 27.9g