

2024年(令和6年)3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 | コッペパン 牛乳 いんげん豆とコーンのポタージュ ポークビーンズ | 麦入りごはん 牛乳 キーマカレー 和風サラダ | 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 | 小型パン 牛乳 葉の花のスパゲティ さばと大根のサラダ | 赤飯 牛乳 鯛の赤だし 切り干し大根と厚揚げの煮物 | コッペパン 牛乳 わかめと大根のスープ まぐろカツ スナップえんどうとキャベツのソテー | 米飯 牛乳 ◇木の葉とじ さきまとわかめの和え物 | | |
| 材 料 名 お よ び 使 用 量 (g) | 鶏肉 15:○ 調理ワイン 0.3: じゃがいも 40: たまねぎ 40: 綿実油 1: ホールコーン 15: いんげんまめ(乾燥) 10: パセリ 0.5: 米粉 5: 豆乳 25: スープベース 5: 塩 0.7: こしょう 0.02: 水 130: 豚肉 15: 調理ワイン 0.5: 大豆(乾燥) 15: たまねぎ 25: にんじん 15: 綿実油 0.5: ケチャップ 5: トマトピューレ 5: ウスターソース 1: とんかつソース 0.5: 砂糖 0.7: こいくちしょうゆ 1: 塩 0.2: こしょう 0.02: 水 5: | 精白米 95: 卵◆ 10: おおむぎ 131: 豚肉ミンチ 25: 調理ワイン 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: 綿実油 7: 小麦粉 7: 総実油 1: 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: にんじん 5: たまねぎ 2: にんじん 2: 綿実油 0.5: ケチャップ 5: トマトピューレ 5: ウスターソース 1: とんかつソース 0.5: 砂糖 0.7: こいくちしょうゆ 1: 塩 0.2: こしょう 0.02: 水 5: | もずく 12: 卵◆ 40: たまねぎ 30: にんじん 10: チンゲンサイ 10: うすくちしょうゆ 40: 塩 5: こしょう 0.2: でんぶん 1: うすくちしょうゆ 3: 水 150: 豚肉 40: 酒 1: にんにく 0.1: 豆乳 15: 綿実油 1: わかめ(乾燥) 1: キャベツ 50: にんじん 10: とんかつソース 0.3: うすくちしょうゆ 3.5: 砂糖 0.5: 大豆もやし 30: 塩 1: こしょう 0.1: スープベース(丸鶏) 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: | スパゲティ 45: なのはな 10: 豚肉 20: 調理ワイン 0.5: たまねぎ 40: キャベツ 15: 塩 40: たい 0.5: 酒 4: 豆腐 0.1: わかめ(塩蔵) 0.02: だいこん 3: みずな 1: 八丁みそ 2: みそ 6: 赤みそ 6: けずり節 3: 水 150: 切り干し大根 6: 鶏肉 15: にんじん 10: 厚揚げ 15: しいたけ 0.2: 綿実油 0.5: うすくちしょうゆ 1: 塩 3: 酒 0.5: 本みりん 0.5: だし汁 15: | もち米 50: 精白米 50: 小豆 12: 塩 1.2: ねぎ 7: うすくちしょうゆ 120: こしょう 30: けずり節 0.5: 水 40: わかめ(塩蔵) 4: だいこん 30: みずな 6: 八丁みそ 2: みそ 6: 赤みそ 6: けずり節 3: 水 150: 切り干し大根 6: 鶏肉 15: にんじん 10: 厚揚げ 15: しいたけ 0.2: 綿実油 0.5: うすくちしょうゆ 1: 塩 3: 酒 0.5: 本みりん 0.5: だし汁 15: | わかめ(塩蔵) 5: だいこん 40: にんじん 15: しめじ 10: 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 3: 水 150: 1切れ 1: 調理ワイン 0.3: こしょう 0.01: 小麦粉 9: 水 9: パン粉 9: コーン油 9: スナップえんどう 10: ホールコーン 5: キャベツ 30: 綿実油 0.5: うすくちしょうゆ 0.5: 塩 0.2: こしょう 0.01: | うす揚げ 8: 卵◆ 70: かまぼこ 10: たまねぎ 70: にんじん 20: ねぎ 2: でんぶん 5.8: 砂糖 1: こいくちしょうゆ 3: うすくちしょうゆ 4: 塩 0.3: 本みりん 2: けずり節 80: 水 2: 鶏肉(さきま) 30: 酒 0.5: うどん 10: キャベツ 0.1: 塩 9: 砂糖 1: 小麦粉 9: 水 9: パン粉 9: コーン油 9: スナップえんどう 10: ホールコーン 5: キャベツ 30: 綿実油 0.5: うすくちしょうゆ 0.5: 塩 0.2: こしょう 0.01: わかめ(乾燥) 1: うすくちしょうゆ 2: 酢 3: 砂糖 0.5: ごま油 0.8: すりごま 1: | | |
| | エネルギー 蛋白質 | 694kcal/29.4g | 758kcal/25.5g | 676kcal/29.1g | 692kcal/26.8g | 709kcal/31.7g | 673kcal/28.2g | 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 | 米飯 牛乳 ◇かきたま汁 五豆 赤しそ和え | 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 | 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 | 米飯 牛乳 ばお汁 さわらのマリネ 昆布豆 | 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 じゃがいも味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツのごま和え | コッペパン 牛乳 ポテト・スープ ◇セロリといかのガーリックソテー 清見オレンジ | |
| | 材 料 名 お よ び 使 用 量 (g) | 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: でんぶん 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: 竹輪(煮込み用) 8: 豚肉 15: 酒 0.5: 角切り昆布 0.7: 昆布 0.5: 綿実油 0.5: 砂糖 1: こいくちしょうゆ 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 0.5: すりごま 1.5: | 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: 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: きびなご 40: 酒 1: 塩 0.3: こしょう 0.03: でんぶん 0.03: コーン油 4: ヨーグルト 40: ツナ(オイル漬け) 15: いちご 15: 砂糖 5: ワイン(白) 1: | 豚肉ミンチ 15: 鶏肉ミンチ 20: うす揚げ 15: しょうが 0.2: 米粉 4: でんぶん 1: うすくちしょうゆ 0.5: 塩 0.3: こしょう 0.03: うすくちしょうゆ 4: 酒 0.5: 綿実油 0.5: たまねぎ 15: にんじん 15: はくさい 30: チンゲンサイ 5: うすくちしょうゆ 4: 塩 0.2: こしょう 0.02: けずり節 3: にんじん 150: キャベツ 60: ツナ(オイル漬け) 15: 調理ワイン 0.5: キャベツ 30: 塩 0.3: カレー粉 0.5: オリーブオイル 0.5: デコボン 1/4個 | そうめんばち 10: かまぼこ 7: うす揚げ 5: にんじん 15: たまねぎ 30: かまぼこ 15: えのきたけ 0.4: わかめ(塩蔵) 3: ねぎ 3: こいくちしょうゆ 0.5: うすくちしょうゆ 4: 水 0.5: 本みりん 0.5: 酒 150: だし昆布 0.5: けずり節 2: 水 110: えび◆ 40: 酒 1: たまねぎ 20: もずく 13: でんぶん 5: 米粉 12: 塩 0.3: 水 6: 酢 1: コーン油 8: さば(オイル漬け) 15: 酒 0.5: しょうが 0.3: こいくちしょうゆ 1.5: 本みりん 1: 砂糖 1: ごま 1: | 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: わかめ(塩蔵) 4: ねぎ 3: こいくちしょうゆ 0.5: うすくちしょうゆ 4: 水 150: 本みりん 0.5: 酒 0.1: だし昆布 0.5: けずり節 2: 水 110: えび◆ 40: 酒 1: たまねぎ 20: もずく 13: でんぶん 5: 米粉 12: 塩 0.3: 水 6: 酢 1: コーン油 8: さば(オイル漬け) 15: 酒 0.5: しょうが 0.3: こいくちしょうゆ 1.5: 本みりん 1: 砂糖 1: ごま 1: | じゃがいも 40: うす揚げ 5: にんじん 15: はくさい 10: だいこん 30: ねぎ 3: みそ 14: けずり節 3: 水 150: 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: 水 2: うすくちしょうゆ 2.5: 本みりん 0.5: 酒 0.8: にんにく 1: 塩 0.4: こしょう 0.03: セロリ 2: すりごま 2: キャベツ 0.5: オリーブオイル 0.5: | 豚肉 20: 調理ワイン 0.5: じゃがいも 60: はくさい 40: にんじん 20: しめじ 10: 綿実油 1: パセリ 0.5: 粉チーズ 1: 生クリーム 1: 米粉 4: バター 2: 牛乳 40: 塩 0.6: こしょう 0.05: 水 80: うすくちしょうゆ 2.5: 本みりん 0.5: 酒 1: にんにく 1: 塩 0.4: こしょう 0.03: セロリ 0.4: すりごま 0.3: キャベツ 0.3: うすくちしょうゆ 25: 砂糖 0.5: オリーブオイル 0.5: 清見オレンジ 1/4個 | |
| | | エネルギー 蛋白質 | 694kcal/28.8g | 643kcal/27.0g | 651kcal/25.5g | 788kcal/28.5g | 774kcal/30.0g | 677kcal/28.8g | 645kcal/24.5g |

○…赤色の食品 (おもに体をつくるものとなる食品) □…黄色の食品 (おもにエネルギーのものとなる食品) △…緑色の食品 (おもに体の調子を整えるものとなる食品) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 698kcal たんぱくしつ 28.3g