

2024年(令和6年)10月分 学校給食献立表(小学校)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・火	2日・水	3日・木	4日・金	7日・月	8日・火	9日・水	10日・木	11日・金	15日・火	16日・水	
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう わかめスープ さびなとどろいずのかかりあえ りんごかん	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる いわしのうめにか ひじきふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう ◇たまごスープ パンネのミートソース	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ わふうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる さばのチorium キャベツとぎゅうりのあかしそあえ	コッペパン ぎゅうにゅう フォー いんげんまめのドライカレー ももヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう すましじる キムチいりやさいのため でんぶ	むらさきいもあげパン ぎゅうにゅう ワナタンスープ さばとわかめのあえもの	とふめし ぎゅうにゅう なすのみそしる クープイリチー	こがたパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ チリコンカン みたらしだんご	ごはん ぎゅうにゅう ばちじる ごやちうふのそぼろに こんぶけりしるのふりかけ	
材料名および使用量	わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 たまねぎ 25 えのきたけ 5 もやし 10 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 いづくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 けずり節 2 水 120	キャベツ 25 にんじん 10 たまねぎ 20 うす揚げ 5 もやし 10 ねぎ 2 みそ 11 いりこ 3 水 110	卵 35 鶏肉 10 酒 20 にんじん 5 たまねぎ 30 はるさめ 5 ねぎ 0.3 うすくちしょうゆ 4 いづくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 40 砂糖 2.5 けずり節 2.5 本みりん 2.5 わり梅 2.5 酒 6 ひじき(乾燥) 1.5 かつお節 1 たまねぎ 1.5 砂糖 1 本みりん 1	豚肉ミンチ 20 豆腐 0.5 酒 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 本みりん 1 トウパジジャン 100 塩 0.2 こしょう 0.1 しょうが 1 みそ 2 けずり節 2 水 100 パンネ 16 豚肉ミンチ 15 調理ワイン 0.5 オリーブオイル 0.5 にんじん 7 たまねぎ 15 しめじ 3 ケチャップ 6 トマトピューレ 7 ウスターソース 1 デミグラスソース 2 塩 0.1 こしょう 0.1	なめこ 10 豆腐 30 にんじん 10 だいこん 20 うす揚げ 4 ねぎ 2 干しいたけ 11 みそ 3 いりこ 1 水 110 さば 1枚 しょうが 0.5 にんにく 0.5 こいくちしょうゆ 3 塩 3 コチュジャン 1 酒 1 本みりん 2 水 10 キャベツ 30 きゅうり 15 きゅうり 15 すくちしょうゆ 0.8 豚 1 豚 2 綿実油 0.1 こしょう 0.1	ビーフン(平めん) 8 鶏肉 15 かまぼこ 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 しめじ 4 みそ 2 うすくちしょうゆ 0.3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.5 塩 0.1 けずり節 2 スープベース 100 豚肉ミンチ 15 調理ワイン 1 たまねぎ 25 いんげんまめ(乾燥) 8 ピーマン 5 砂糖 0.5 塩 0.3 こしょう 0.1 カレー粉 0.4 トマトピューレ 7 ウスターソース 1 とんかつソース 1 砂糖 0.5 白桃(シロップ漬け) 25 ヨーグルト 35 砂糖 0.5	豆腐 35 わかめ(塩蔵) 2 かまぼこ 5 にんじん 15 砂糖 6 塩 0.05 ワナタンの皮 7 豚肉 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 うすくちしょうゆ 0.2 いづくちしょうゆ 0.5 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 豚肉 30 酒 0.5 白菜キムチ 20 にんじん 5 もやし 15 にら 5 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.1 ごま油 0.5 けずり節 2.5 ごま油 0.1 砂糖 0.5 すりごま 0.5 ごま 1	精白米 65 さば(オイル漬け) 8 豆腐 13 ごぼう 3 酒 0.8 本みりん 1 塩 0.1 こいくちしょうゆ 1.3 うすくちしょうゆ 2.5 水 78 なす 25 にんじん 10 たまねぎ 25 うす揚げ 5 ねぎ 2 みそ 11 いりこ 3 水 110 豚肉 30 さば(オイル漬け) 0.5 きゅうり 30 角切り昆布 1 切り干し大根 4 糸こんにゃく 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 こしょう 1.5 ごま油 0.5	鶏肉 20 かまぼこ 0.5 えのきたけ 7 にんじん 7 チンゲンサイ 10 たまねぎ 15 じゃがいも 30 干しいたけ 10 ねぎ 10 うすくちしょうゆ 4 いづくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 高野豆腐 8 鶏肉ミンチ 10 酒 0.5 しょうが 0.5 みつば 2 にんじん 2 砂糖 1 トマト(水煮) 2 にんにく 0.5 本みりん 0.5 ケチャップ 4 ウスターソース 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 0.1 こしょう 0.01 オレガノ 0.02 チリパウダー 0.3 本みりん 5 しらたまだんご 30 砂糖 4 こいくちしょうゆ 2 でんぶ 0.5 水 6	そうめんばち 7 かまぼこ 5 うす揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 15 じゃがいも 30 干しいたけ 0.3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 3 いづくちしょうゆ 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120		
	508kcal/19.2g	529kcal/20.3g	546kcal/22.2g	584kcal/22.2g	574kcal/23.3g	525kcal/21.2g	508kcal/20.9g	592kcal/20.3g	508kcal/20.0g	513kcal/20.5g	549kcal/20.5g	
	物質配合表 令和6年度 (2024年度) 10月改訂版発布の お知らせ	下記物質を物質配合表に追加しましたのでおしらせいたします。 物質配合表の最新版は、宝塚市のホームページからダウンロードもしくは、学校まで申し出ください。										
	新規食材	ペンネ										
エレルギー たんぱく質	小麦粉 ※特定アレルギー：小麦											

日・曜	17日・木	18日・金	21日・月	22日・火	23日・水	24日・木	25日・金	28日・月	29日・火	30日・水	31日・木
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ チンカツ ソース	ごはん ぎゅうにゅう ◇ふのたまごとじ きりばしだいこんのはりはり	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる うのはいり さばのふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめとはくさいのスープ あきざけとさつまいものあまからに くらえだまめ	むぎいりごはん あじつけのり あきのキーマカレー わかめあえ	コッペパン ぎゅうにゅう いんげんまめときのこのポタージュ ブルックリーのいためもの みかん	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう かぼちゃほうとう きんぴらだいず	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり のっぺいじる かつおのこうみやり	コッペパン ぎゅうにゅう きゅうにゅう ガーリックポト ココアクリーム	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる ひじきとだいずのもの しらすふりかけ	こがたパン ぎゅうにゅう とうにゅうチャンボン さばのウスターソースあげ
材料名および使用量	豚肉 10 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 3 うすくちしょうゆ 4 いづくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶ 0.1 けずり節 2 水 110	卵 50 ふ 4 うす揚げ 8 たまねぎ 15 わかめ(塩蔵) 5 たまねぎ 2 ねぎ 4 みそ 3 うすくちしょうゆ 4 いづくちしょうゆ 2 砂糖 2 塩 0.1 本みりん 1 でんぶ 0.5 けずり節 2 水 50	じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 15 わかめ(塩蔵) 2 たまねぎ 5 ねぎ 4 みそ 11 けずり節 3 水 120	はるさめ 7 鶏肉 10 酒 0.5 はくさい 25 にんじん 10 たまねぎ 15 干しいたけ 0.3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 いづくちしょうゆ 0.2	精白米 65 おむぎ 10 水 94 豚肉ミンチ 30 調理ワイン 1 ホールコーン 10 いんげんまめ(乾燥) 10 きつまいも 40 しめじ 10 パセリ 0.3 チキンブイオン 7 豆乳 25 塩 0.7 こしょう 0.05 水 70	鶏肉 15 調理ワイン 0.5 じゃがいも 40 にんじん 10 たまねぎ 40 調理ワイン 0.5 ホールコーン 5 いんげんまめ(乾燥) 10 きつまいも 5 しめじ 5 パセリ 0.3 チキンブイオン 7 豆乳 25 塩 0.7 こしょう 0.05 水 70	ほうとう(冷凍) 35 豚肉 15 酒 15 ごぼう 0.5 かぼちゃ 15 うす揚げ 4 だいこん 25 うす揚げ 5 たまねぎ 8 竹輪(煮込み用) 2 ねぎ 4 みそ 11 いりこ 3 水 90	豚肉 15 酒 15 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 うす揚げ 5 チンゲンサイ 8 うすくちしょうゆ 4 いづくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 ごん油 0.3 けずり節 2 水 110	コッペパン 20 ぎゅうにゅう 0.5 きゅうにゅう 15 ガーリックポト 25 ココアクリーム 10	さつまいも 40 たまねぎ 20 うす揚げ 10 つきこんにかく 4 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 水 120	中華めん(冷凍) 45 豚肉 13 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 キャベツ 15 もやし 10 ねぎ 2 しょうが 0.2 鶏肉 15 大豆(乾燥) 7 竹輪(煮込み用) 5 ごま油 0.5 砂糖 2 ポークブイオン 10 水 10
(g)	579kcal/26.0g	556kcal/20.4g	536kcal/19.8g	573kcal/22.0g	661kcal/19.3g	532kcal/22.5g	550kcal/20.4g	503kcal/20.0g	500kcal/21.9g	562kcal/20.6g	593kcal/25.1g