

2024年(令和6年)12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	2日・月	3日・火	4日・水	5日・木	6日・金	9日・月	10日・火	11日・水	12日・木
献立名	米飯 牛乳 かしわのすきやき 大根とわかめのサラダ	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー 和風サラダ	コッペパン 牛乳 米粉マカロニのミネストローネ ブロッコリーの胡麻サラダ	米飯 牛乳 冬野菜と豆腐の味噌汁 鯛のみぞれ煮 ひじきのふりかけ	コッペパン 牛乳 わかめと春雨のスープ ポークビーンズ いもぜんざい	米飯 牛乳 ◇衣笠とじ 小松菜のじゃこサラダ	米飯 牛乳 のつべい汁 肉みそ納豆 キャベツのごま和え	コッペパン 牛乳 ポチー・スープ きびなご大豆の香りとえ みかん	米飯 牛乳 石狩汁 さつまいも肉じゃが
材料名および使用量 (g)	鶏肉 40 酒 1 豆腐 50 つきこんにゃく 30 ふ 3 はくさい 80 たまねぎ 30 にんじん 20 しろねぎ 20 えのきたけ 10 しゅんぎく 8 鰹実油 1 砂糖 4 こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 5 わかめ(乾燥) 1 だいこん 60 塩 0.1 かつお節 0.7 こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 0.5 酢 2 鰹実油 1 こしょう 0.01	精白米 95 おむぎ 10 水 131 豚肉 35 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 70 にんじん 20 にんにく 0.5 しょうが 0.5 鰹実油 1 小麦粉 1 綿実油 7 カレー粉 1.5 豆乳 25 トマトピューレ 6 ウスターソース 5 こいくちしょうゆ 2.5 とんかつソース 2 りんご 5 ガラマサラ 0.1 塩 0.5 こしょう 0.05 スープベース(丸鶏) 15 水 75 キャベツ 30 だいこん 15 みずな 10 塩 0.1 かつお節 1 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 1 酢 2 鰹実油 1 こしょう 0.01	米粉マカロニ 8 豚肉 20 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 12 たまねぎ 30 じゃがいも 30 キャベツ 20 パセリ 0.5 トマト(水煮) 7 トマトピューレ 10 ケチャップ 10 とんかつソース 0.5 スープベース 1 オリーブオイル 7 塩 1.5 こしょう 25 水 6 ブロッコリー 20 にんじん 5 キャベツ 10 塩 0.1 鶏肉(さきみ) 20 調理ワイン 1 酢 2.5 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 ごま油 0.5 すりごま 1	豆腐 8 うす揚げ 20 にんじん 0.5 たまねぎ 15 いんげんまめ(乾燥) 12 わかめ(塩蔵) 30 ごまつな 30 みそ 20 けずり節 7 水 10 たら 10 こいくちしょうゆ 2 けずり節 1 しょうが 1 酒 1 でんぶん 9 コン油 8 だいこん 40 酢 3 砂糖 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 ひじき(乾燥) 2 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 2 本みりん 1 けずり節 1.5 ごま 1 塩 0.2 こしょう 0.02 水 5 さつまいも 35 小豆 12 砂糖 7 塩 0.1 水 50	はるさめ 8 わかめ(塩蔵) 7 にんじん 15 たまねぎ 25 はくさい 25 干しいたけ 0.4 しょうが 1 ごま 1.5 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 豚肉 15 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 13 たまねぎ 25 にんじん 15 砂糖 0.5 キャベツ 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 ごしょう 0.5 ごま油 1 塩 0.2 ごしょう 0.02 水 5 さつまいも 35 小豆 12 砂糖 7 塩 0.1 水 50	うす揚げ 15 卵 7 卵 7 たまねぎ 15 にんじん 20 ねぎ 5 でんぶん 0.8 砂糖 1.5 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 1 けずり節 2 水 80 ごまつな 30 キャベツ 40 塩 1 砂糖 5 鰹実油 0.5 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 1 酢 2 ごま油 1 キャベツ 40 すりごま 2 うすくちしょうゆ 2 砂糖 0.5	さといも 15 にんじん 70 だいこん 30 うす揚げ 5 つきこんにゃく 10 竹輪(煮込み用) 5 しめじ 5 鰹実油 2 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 生クリーム 1 米粉 3 バター 130 牛乳 40 塩 0.6 ごしょう 0.05 水 80 きびなご 35 塩 0.2 うす揚げ 0.5 でんぶん 7 大豆(乾燥) 10 ごしょう 2 コン油 10 たまねぎ 10 砂糖 4 こいくちしょうゆ 3 酢 2.5 みかん 1個	さけ 25 酒 0.5 だいこん【西谷産】 60 つきこんにゃく 40 にんじん 20 しろねぎ【西谷産】 10 しゅんぎく 5 酒かす 4 みそ 13 しょうが 0.3 けずり節 3 水 150 牛肉 20 酒 1 さつまいも【西谷産】 25 たまねぎ 15 にんじん 10 しろねぎ【西谷産】 5 うす揚げ 5 ごま油 1 砂糖 2 うすくちしょうゆ 3 本みりん 1 水 20 2023年度に実施した宝塚市地産地消料理コンテスト 小学校部門の給食賞入賞レシピです。分量・作り方は、学校給食という大量調理向きに変更しております。	
	エネルギー／蛋白質	667kcal／24.0g	757kcal／22.3g	649kcal／26.7g	734kcal／26.7g	691kcal／25.2g	687kcal／24.4g	696kcal／23.4g	814kcal／31.1g
エネルギー／蛋白質	667kcal／24.0g	757kcal／22.3g	649kcal／26.7g	734kcal／26.7g	691kcal／25.2g	687kcal／24.4g	696kcal／23.4g	814kcal／31.1g	679kcal／23.4g

日・曜	13日・金	16日・月	17日・火	18日・水	19日・木	20日・金	23日・月	24日・火	宝塚市公式LINE アカウントで学校給食に関する情報配信をしています	
献立名	コッペパン 牛乳 ◇もずくと卵のスープ ドライカレー りんごのコンポート	米飯 牛乳 しつぽくうどん はくさいとツナの和え物 いりこのつくだに	鶏ごぼうご飯 牛乳 じゃがいもの味噌汁 ぶり大根	コッペパン 牛乳 かぶのポタージュ さばと野菜のごまドレッシング和え ココアクリーム	米飯 牛乳 ◇かきチゲ いわしのチョリム だいこんの炒めナムル	コッペパン 牛乳 ◇えびと冬野菜のスープ フライドチキン コールスロー	米飯 牛乳 ばち汁 高野豆腐のそぼろ煮 ゆず大根	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 じゃがいもと鶏肉の煮物 切り干し大根のピリ辛炒め		
材料名および使用量 (g)	もずく 12 卵◆ 40 たまねぎ 30 にんじん 15 チンゲンサイ 8 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.02 ごま油 0.5 でんぶん 1 けずり節 3 水 150	うどん(冷凍) 65 うす揚げ 5 にんじん 15 だいこん 25 さといも 30 しめじ 5 竹輪(煮込み用) 7 ねぎ 2 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 2 本みりん 2 塩 0.1 いりこ(揚げ物用) 4 酒 0.1 水 100	精白米 95 水 110 鶏肉 15 酒 1 綿実油 0.5 ごぼう 15 干しいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3 本みりん 2 塩 0.2 じゃがいも 40 うす揚げ 7 にんじん 15 はくさい 30 ねぎ 2 みそ 14 けずり節 3 豆腐 150 ぶり 45 しょうが 1 だいこん 50 レモン 1 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4.5 本みりん 1 水 15	豚肉 15 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 8 たまねぎ 10 じゃがいも 40 にんじん 15 かぶ 20 パセリ 0.5 綿実油 1 豆腐 9 米 25 米粉 5 スープベース(丸鶏) 5 塩 0.7 こしょう 0.02 いりこ 120	かき(貝)◆ 30 酒 0.5 豆腐 50 白菜キムチ 20 にんじん 10 えのきたけ 10 たまねぎ 20 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 6 塩 1 こしょう 0.2 けずり節 1 水 1 鶏肉(骨付き) 1本 塩 0.2 ごしょう 0.01 にんにく 0.5 しょうが 1 砂糖 2 うすくちしょうゆ 8 酒 1 でんぶん 12 コーン油 10	えび◆ 15 酒 0.5 はくさい 30 だいこん 40 にんじん 15 えのきたけ 10 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 けずり節 3 だし昆布 0.5 水 130	そうめんばち 10 かまぼこ 7 うす揚げ 7 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 2 うすくちしょうゆ 2 けずり節 4 だし昆布 0.5 水 150	卵◆ 40 豆腐 40 たまねぎ 25 にんじん 15 みずな 2 うすくちしょうゆ 5 でんぶん 1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 じゃがいも 60 たまねぎ 15 鶏肉 20 酒 0.5 しょうが 1 みずな 6 綿実油 0.5 ごしょう 2.5 砂糖 1.5 水 10 切り干し大根 4 にんにく 0.1 砂糖 1 ごしょう 2 酒 0.3 トウバンジャン 0.06 ごま油 0.3 ごま 1		
	エネルギー／蛋白質	714kcal／28.8g	704kcal／23.1g	688kcal／26.5g	669kcal／24.9g	684kcal／25.3g	746kcal／29.5g	676kcal／25.4g		673kcal／23.7g

○…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ととなる食品) △…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、天候等により急きょ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 702kcal たんぱく 25.6g