

2024年(令和6年)4月分 学校給食献立表(小学校)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	11日・木	12日・金	15日・月	17日・水	18日・木	19日・金				
献立名	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる うのはないり きざみたくあん	コッパン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ポークビーンズ ジュースフルーツ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり なめこじる さわらのにつけ	コッパン ぎゅうにゅう ミネストローネ さばとかいそうのあえもの	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ きりぼしだいこんのはりはり	コッパン ぎゅうにゅう はるさめとキャベツのスープ こまかマカロニとさけのクリームに				
材料名および使用量(g)	キャベツ 25 にんじん 14 たまねぎ 15 うす揚げ 4 もやし 10 ねぎ 3 みそ 11 けずり節 2.5 水 110 おから(乾燥) 4 鶏肉 20 酒 0.5 にんじん 1 干しいたけ 0.3 竹輪(煮込み用) 4 うす揚げ 3 ねぎ 3 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 2 砂糖 1 綿実油 0.5 だし汁 40 たくあん 15	鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 10 チンゲンサイ 7 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごししょう 0.3 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 110 ごししょう 0.1 砂糖 3 さわら 1枚 しょうが 0.5 砂糖 3 チキンブイヨン 3 本みりん 3 水 12 海藻(乾燥) 1 さば(オイル漬け) 10 きゅうり 30 綿実油 0.5 酢 2 うすくちしょうゆ 0.5 ごま油 0.5 すりごま 1 ごま 0.5 鶏肉 15 わかめ(塩蔵) 10 にんじん 10 たまねぎ 20 えのきたけ 8 チンゲンサイ 10 たまねぎ 15 にんじん 10 もやし 10 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごししょう 0.01 けずり節 2 水 85 牛肉 40 酒 0.5 キャベツ 35 わかめ(塩蔵) 2 うす揚げ 4 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 しょうが 3 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 綿実油 1 砂糖 2 うすくちしょうゆ 0.5 本みりん 0.5 でんぶん 0.8 だし汁 30	味付けのり 1袋 なめこ 10 豆腐 30 にんじん 10 キャベツ 10 じゃがいも 20 トマト(水煮) 4 いんげんまめ(乾燥) 3 パセリ 11 綿実油 3 ケチャップ 110 砂糖 1 さわら 1枚 しょうが 0.5 砂糖 3 チキンブイヨン 3 本みりん 3 水 12 海藻(乾燥) 1 さば(オイル漬け) 10 きゅうり 30 綿実油 0.5 酢 2 うすくちしょうゆ 0.5 ごま油 0.5 すりごま 1 ごま 0.5 豚肉 18 調味ワイン 0.5 大豆(乾燥) 10 にんじん 10 たまねぎ 15 綿実油 0.5 ケチャップ 4 トマトビュレ 4 ウスターソース 4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 ごししょう 0.01 水 5 ジュースフルーツ 1/4個	ベーコン 12 調理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 35 キャベツ 10 じゃがいも 35 トマト(水煮) 15 いんげんまめ(乾燥) 5 パセリ 0.5 綿実油 0.5 ケチャップ 6 砂糖 0.5 ウスターソース 1 塩 0.2 ごししょう 0.01 チキンブイヨン 7 水 80 海藻(乾燥) 1 さば(オイル漬け) 10 きゅうり 30 綿実油 0.5 酢 2 うすくちしょうゆ 0.5 ごま油 0.5 すりごま 1 ごま 0.5 卵 50 うす揚げ 5 かまぼこ 7 にんじん 15 たまねぎ 45 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 2 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 50 切り干し大根 3 きゅうり 15 にんじん 7 たまねぎ 7 酒 5 綿実油 0.5 酢 0.5 バター 1 小麦粉 2 砂糖 1 牛乳 1 カットチーズ 0.5 さけ 13 調理ワイン 0.5 たまねぎ 15 綿実油 0.5 米粉マカロニ 6 マッシュルーム 2 小麦粉 1.5 バター 1.5 綿実油 0.8 牛乳 40 カットチーズ 4 塩 0.2 ごししょう 0.03 パセリ 0.5	505kcal/18.2g	501kcal/22.1g	533kcal/21.6g	508kcal/18.5g	540kcal/20.0g	515kcal/20.3g
エネルギー(蛋白質)										

## アレルギー表記の見方

### ～除去食対応マークについて～

宝塚市の食物アレルギー対応で「卵、えび、かに、いか、たこ、貝類」の6品目の除去食を提供します。  
 献立表には下記のように表記しますので、献立確認の参考にしてください。  
 \*除去食対応をする献立名に ◇マーク をつけます。  
 \*除去食対応する6品目には注意喚起のため、食材名に ◆マーク をつけます。  
 (例)「八宝菜」の場合

日・曜	6日・月
献立名	ごはん ぎゅうにゅう あらめのしらすあえ
材料名および使用量	豚肉 15 いか◆ 10 うすら卵◆ 20 はくさい 0.5 にんじん 60 たまねぎ 15 干しいたけ 30 もやし 0.5 しょうが 0.5 綿実油 1 砂糖 0.4 うすくちしょうゆ 4 たまねぎ 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 ごししょう 0.01 スーパース 12 でんぶん 2

八宝菜は除去食対応可能な献立ですので、◇はっぽうさいと記しています。  
 材料のうち、いか◆、うすら卵◆を除去することを表しています。  
 注)ただし、調理工程の都合で、除去できない場合、または除去することでメニューとして成り立たない場合などは、献立名に<除去食対応不可>と記しますので、お弁当の用意をお願いします。

日・曜	22日・月	23日・火	24日・水	25日・木	26日・金	30日・火						
献立名	たいとたけのこのたきごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる こうやどうふのそぼろに	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ やきにく	コッパン ぎゅうにゅう チキンカレー とりにくのからあげ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー わふうサラダ	こがたパン ぎゅうにゅう しろこまたんたんうどん だいずときゅうりのツナサラダ	ごはん ぎゅうにゅう うめぼし めばしる まぐろとじゃがいものあまからに						
材料名および使用量(g)	精白米 65 たい 10 酒 0.5 たけのこ(ゆで) 7 うす揚げ 2 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 5 酒 1 本みりん 1 塩 0.1 だし昆布 0.5 水 85 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 15 わかめ(塩蔵) 2 うす揚げ 4 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 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 綿実油 1 砂糖 2 うすくちしょうゆ 0.5 本みりん 0.5 でんぶん 0.8 だし汁 30	鶏肉 10 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 たまねぎ 20 えのきたけ 8 チンゲンサイ 10 たまねぎ 15 にんじん 10 もやし 10 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごししょう 0.01 けずり節 2 水 120 牛肉 40 酒 0.5 キャベツ 35 わかめ(塩蔵) 2 うす揚げ 4 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 しょうが 3 水 120 鶏肉 10 酒 0.5 キャベツ 35 わかめ(塩蔵) 2 うす揚げ 4 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 しょうが 3 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 綿実油 1 砂糖 2 うすくちしょうゆ 0.5 本みりん 0.5 でんぶん 0.8 だし汁 30	豚肉 10 酒 0.5 しめじ 8 えのきたけ 10 チンゲンサイ 10 たまねぎ 15 にんじん 10 もやし 10 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 ごししょう 0.01 けずり節 2 水 120 鶏肉 45 酒 0.5 塩 0.3 ごししょう 0.03 にんじん 0.2 ごししょう 0.3 いちご 1.2 砂糖 2.5 ウスターソース 1 本みりん 1 砂糖 1.2 ケチャップ 1.2	鶏肉 10 調理ワイン 0.5 にんじん 8 たまねぎ 50 キャベツ 50 じゃがいも 0.5 にんじん 0.2 綿実油 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 7 バター 4 スーパース(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 ごししょう 0.01 水 85 キャベツ 30 きゅうり 15 かつお節 1 砂糖 0.8 ごししょう 1 レモン 2 綿実油 1 塩 0.1 ごししょう 0.01	うどん(冷凍) 33 鶏肉ミンチ 1 酒 20 にんじん 50 キャベツ 50 たまねぎ 0.5 ねぎ 0.2 うす揚げ 0.5 竹輪(煮込み用) 0.8 綿実油 7 うすくちしょうゆ 4 みそ 9 テンメンジャン 10 ごま 4.5 ねりごま 1.5 塩 0.4 砂糖 0.2 けずり節 1 水 0.01 大豆(乾燥) 10 ツナ(オイル漬け) 10 きゅうり 20 オリブオイル 1.5 りんご酢 1 酢 2 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 塩 0.2 ごししょう 0.02	梅干し 1個 ゆば 2 豆腐 30 にんじん 10 たまねぎ 10 かまぼこ 4 みつば 4 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 だし昆布 0.5 水 120 まぐろ 30 塩 0.1 ごししょう 0.03 酒 1 でんぶん 3 コン油 3 じゃがいも 45 コン油 3 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 本みりん 0.5	506kcal/20.3g	528kcal/19.1g	539kcal/22.1g	590kcal/18.4g	546kcal/22.2g	561kcal/20.0g
エネルギー(蛋白質)												

## 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「わらい」があります。毎月の献立の中でポイントをしばり、マークによって「献立のわらい」をお知らせすることにしています。参考にしていただけますようお願いいたします。

### カミカミ献立

そしや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。


### ひょうご

### 地産地消給食

宝塚市内産の食材を多く使用する場合を紹介。

### 宝塚市学校給食用 食物資配合表 令和6年度(2024年度)版 発布のお知らせ

学校給食で使用している食材については、食物資配合表に準じた物資を使用しております。本年度版の食物資配合表を作成いたしましたのでお知らせいたします。  
 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、学校までお申し出ください。  
 なお、食材の定期見直しおよび入札結果により、適宜内容を変更し、改訂版を發布することがありますので、給食日よりまたは学校から配布されるおたよりをご確認ください。



○…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものとなるしよくひん) □…さいいろのしよくひん(おもにエネルギーのもととなるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようしをとのえるものとなるしよくひん) ※上記材料は、天候により急きよ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 531kcal たんぱくしつ 20.2g