2024年(令和6年)4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「学校給食用物資配合表」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	コッペパン 牛乳 野菜スープ あじとじゃがいもの甘辛煮 ココアクリーム	米飯 牛乳 もずくの味噌汁 ◇高野豆腐の卵とじ 鰹のふりかけ	米飯 牛乳 豆腐のすまし汁 回鍋肉 切り干し大根のピリ辛炒め	米飯 牛乳 じゃがいもの味噌汁 **きびなごのカレー揚げ** 昆布とけずり節のふりかけ	コッペパン 牛乳 ◇クラムチャウダー グリーンアスパラガスのソテー ジューシーフルーツ	たけのこごはん 牛乳 赤だし 鯛とごぼうの煮付け
材料名および使用量(g)	鶏肉 15 ○ 酒 0.5 キャベツ 35 △ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ 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 水 130 --- あじ 35 ○ 酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 でんぷん 6 □ コーン油 4 □ じゃがいも 70 □ コーン油 5 □ 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 0.8 --- 牛乳 27 ○ 砂糖 4 □ コーンスターチ 2 □ 生クリーム 3 ○ ワイン(白) 0.7 ココア 0.5	豆腐 40 ○ もずく 10 ○ うす揚げ 5 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 25 △ えのきたけ 10 △ ねぎ 2 △ みそ 14 ○ けずり節 3 水 150 --- 高野豆腐 9 ○ 卵◆ 15 ○ むきえんどう 2 △ たまねぎ 10 △ 砂糖 2 □ うすくちしょうゆ 2.5 本みりん 0.5 酒 0.5 だし汁 30 --- なまりぶし 15 ○ しょうが 1.5 △ 酒 2 こいくちしょうゆ 2 砂糖 1.5 □ あおのり 0.3 ○ ごま 1 □	豆腐 40 ○ わかめ(塩蔵) 4 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 25 △ かまぼこ 5 ○ みつば 2 △ うすくちしょうゆ 5 本みりん 0.5 塩 0.3 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 150 --- 豚肉 40 ○ 酒 1 キャベツ 40 △ にんじん 10 △ ピーマン 5 △ にんにく 0.1 △ 綿実油 1 □ みそ 2 ○ テンメンジャン 2 こいくちしょうゆ 1 --- しらすぼし 5 ○ ごま油 1 □ 切り干し大根 3 △ にんにく 0.1 △ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1.5 酒 0.3 トウバンジャン 0.06 ごま油 0.3 □ ごま 1 □	じゃがいも 45 □ うす揚げ 5 ○ にんじん 15 △ もやし 10 △ たまねぎ 30 △ ねぎ 3 △ みそ 14 ○ だし昆布 0.5 けずり節 3 水 140 --- きびなご 40 ○ 調理ワイン 1 塩 0.3 カレー粉 0.6 でんぷん 6 □ コーン油 6 □ --- 昆布 0.5 けずり節 3 ○ 酒 0.5 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.5 だし汁 4 ごま 1.5 □	あさり◆ 15 ○ いんげんまめ(乾燥) 10 ○ ベーコン 5 ○ 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 □ たまねぎ 45 △ にんじん 15 △ 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 --- グリーンアスパラガス 15 △ 鶏肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 キャベツ 25 △ たまねぎ 15 △ 綿実油 0.5 □ うすくちしょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.01 --- ジューシーフルーツ 1/4個 △	精白米 95 □ 水 75 けずり節 1 水 40 たけのこ(ゆで) 20 △ うす揚げ 4 ○ にんじん 3 △ うすくちしょうゆ 6 酒 1 本みりん 2 塩 0.3 --- 豆腐 40 ○ わかめ(塩蔵) 4 ○ しめじ 15 △ だいこん 25 △ ふ 1.5 □ みつば 3 △ 八丁みそ 2 ○ みそ 6 ○ 赤みそ 6 ○ けずり節 3 水 150 --- たい 45 ○ ごぼう 20 △ しょうが 0.5 △ 酒 3 こいくちしょうゆ 3.5 砂糖 3 □ 本みりん 3 水 12
エネルギー／蛋白質	718kcal／25.4g	682kcal／27.9g	670kcal／25.1g	700kcal／23.7g	664kcal／26.5g	630kcal／25.5g

日・曜	22日・月	23日・火	24日・水	25日・木	26日・金	30日・火
献立名	米飯(小盛) 牛乳 カレーうどん 豆腐チャンプルー	コッペパン 牛乳 ◇いかとチンゲンサイのスープ チリビーンズ いちご白玉	米飯 牛乳 筑前煮 **茎わかめの和風サラダ**	コッペパン 牛乳 もずくと春雨のスープ いわしのフライ(卵抜き) オニオンソース	米飯 牛乳 ◇ふの卵とじ さばと野菜のごまドレッシング和え	きなこ揚げパン 牛乳 ◇卵スープ じゃがいもの中華炒め
材料名および使用量(g)	うどん(冷凍) 65 □ 豚肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 15 △ たまねぎ 30 △ うす揚げ 5 ○ ねぎ 3 △ カレー粉 1.2 こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 2 砂糖 1 □ 本みりん 2 でんぷん 2 □ けずり節 2 水 100 --- 豆腐 45 ○ さば(オイル漬け) 10 ○ にんじん 5 △ もやし 5 △ キャベツ 20 △ にら 7 △ 綿実油 1 □ こいくちしょうゆ 2.5 ごま油 0.5 □ 塩 0.1 こしょう 0.05	いか◆ 20 ○ 酒 0.5 にんじん 15 △ キャベツ 35 △ チンゲンサイ 20 △ 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 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 4 △ トマトピューレ 3 △ 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 0.3 こしょう 0.03 チリパウダー 0.4 水 5 --- いちご 20 △ 砂糖 3 □ ワイン(白) 1 しらたまだんご 40 □	鶏肉 30 ○ 酒 1 厚揚げ 50 ○ 竹輪(煮込み用) 10 ○ じゃがいも 70 □ にんじん 25 △ ごぼう 30 △ さんどまめ 5 △ しょうが 1 △ 綿実油 1 □ 砂糖 4 □ こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 60 --- 茎わかめ(冷凍) 15 ○ キャベツ 35 △ だいこん 15 △ 塩 0.1 かつお節 1.2 ○ 砂糖 0.8 □ こいくちしょうゆ 2 酢 2 綿実油 1 □ こしょう 0.01	はるさめ 7 □ もずく 10 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ キャベツ 20 △ 干ししいたけ 0.4 △ もやし 10 △ ねぎ 2 △ しょうが 1 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 2 だし昆布 0.5 水 160 --- いわし 1切れ ○ 調理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 小麦粉 8 □ 水 8 パン粉 8 □ コーン油 8 □ --- たまねぎ 30 △ 塩 0.2 こしょう 0.01 調理ワイン 0.5 にんにく 0.8 △ レモン 1 △ 綿実油 0.2 □	うす揚げ 10 ○ 卵◆ 60 ○ ふ 5 □ たまねぎ 60 △ にんじん 10 △ ねぎ 5 △ でんぷん 0.7 □ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.1 本みりん 1 けずり節 2 水 90 --- さば(オイル漬け) 15 ○ キャベツ 35 △ にんじん 10 △ 塩 0.2 ごま油 0.5 □ 酢 3 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 1.5 すりごま 2 □	コッペパン 1個 □ コーン油 10 □ きな粉 5.5 ○ 砂糖 5.5 □ 塩 0.05 --- 卵◆ 40 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 45 △ 干ししいたけ 0.5 △ 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 でんぷん 1 □ スープベース(丸鶏) 10 水 130 --- 豚肉 20 ○ 酒 0.5 じゃがいも 60 □ にんじん 10 △ ピーマン 5 △ しょうが 0.5 △ 綿実油 1 □ 砂糖 1.5 □ うすくちしょうゆ 3 塩 0.3 こしょう 0.03 ごま油 0.5 □ ごま 0.5 □
エネルギー／蛋白質	671kcal／22.3g	671kcal／26.4g	730kcal／26.1g	686kcal／24.8g	697kcal／25.1g	732kcal／25.3g

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 ◇はっぽうさい あらめのしらすあえ
材料名および	豚肉 15 ○ いか◆ 10 ○ 酒 0.5 うずら卵◆ 20 ○ はくさい 60 △ にんじん 15 △ たまねぎ 50 △ 干ししいたけ 0.5 △ もやし 20 △ しょうが 0.5 △ 綿実油 1 □ 砂糖 0.4 □ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 スープベース 12 でんぷん 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◆
うずら卵◆
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。

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「ねらい」があります。毎月の献立の中でポイントをしぼり、マークによって「献立のねらい」をお知らせすることにしています。参考にしていただきますようお願いします。

カミカミ献立

そしゃ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。

地産地消給食

宝塚市内産の食材を特に多く使用する場合を紹介。

宝塚市学校給食用物資配合表 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、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、改訂版を発布することがありますので、給食だ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。

○…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 688kcal　たんぱくしつ 25.3g