

2024年(令和6年)4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	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	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 豆腐のすまし汁 回鍋肉 切り干し大根のピリ辛炒め	きなこ揚げパン 牛乳 卵スープ 赤だし じゃがいもの中華炒め	たけのこごはん 牛乳 赤だし 鯛とごぼうの煮付け	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 ジュースフルーツ
材料名および使用量(g)	豆腐 40 もずく 10 うす揚げ 5 にんじん 15 たまねぎ 25 にんじん 10 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 2 むきえんどう 15 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 3 なまりふし 15 しょうが 1.5 酒 2 いুকちしょうゆ 1.5 砂糖 0.3 あおりのり 0.3 ごま 1	鶏肉 15 酒 0.5 キャベツ 35 たまねぎ 40 にんじん 15 かつお 5 うすくちしょうゆ 4 本みりん 0.2 ごしょう 0.02 けずり節 3 水 130 あじ 35 酒 0.2 ごしょう 0.01 でんぶん 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 0.8 本みりん 3 牛乳 27 ごしょう 4 コンスターチ 2 生クリーム 3 ワイン(白) 0.7 ココア 0.5	豆腐 15 わかめ(塩蔵) 0.5 にんじん 35 たまねぎ 40 かまぼこ 15 みつば 5 うすくちしょうゆ 4 本みりん 0.5 たまねぎ 0.3 干しいたけ 0.5 チンゲンサイ 2 うすくちしょうゆ 150 ごしょう 0.2 酒 0.02 でんぶん 1 キャベツ 40 にんじん 10 ピーマン 5 にんにく 0.1 豚肉 1 じゃがいも 2 にんじん 2 ピーマン 2 しょうが 0.5 鶏肉 5 ごしょう 1 砂糖 1 うすくちしょうゆ 3 塩 0.3 ごしょう 0.03 ごま油 0.5 酒 0.3 ごま 0.06 ごま油 0.3 ごま 1	コッペパン 1個 コーン油 1 きな粉 5.5 砂糖 5.5 塩 0.05 卵 40 にんじん 15 たまねぎ 45 干しいたけ 0.5 チンゲンサイ 4 うすくちしょうゆ 4 ごしょう 0.2 でんぶん 1 スープベース(丸鶏) 10 水 130 豚肉 20 じゃがいも 60 にんじん 10 ピーマン 5 しょうが 0.5 鶏肉 1 砂糖 1.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.3 ごしょう 0.03 ごま油 0.5 酒 0.3 ごま 0.5 ごま油 0.5	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 4 うすくちしょうゆ 6 本みりん 1 塩 0.3 豆腐 40 わかめ(塩蔵) 1 しめじ 15 だいこん 25 ふ 1.5 みつば 3 みそ 2 赤みそ 6 けずり節 6 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	あざり 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 鶏肉 1 パセリ 0.5 粉チーズ 1 生クリーム 4 米粉 2 バター 4 牛乳 40 塩 0.6 ごしょう 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 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1 塩 0.2 ごしょう 0.01 ジュースフルーツ 1/4個
エネルギー 蛋白質	682kcal/27.9g	718kcal/25.4g	670kcal/25.1g	732kcal/25.3g	630kcal/25.5g	664kcal/26.5g

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 きゅうり ◇はっぽうさい あらめのしらすあえ
材料名および使用量	豚肉 15 いか ◆ 10 きゅうり 10 うずら卵 ◆ 20 はくさい 20 にんじん 60 たまねぎ 15 干しいたけ 30 みそ 0.5 しょうが 0.5 鶏肉 0.4 砂糖 1 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.5 ごしょう 0.01 スープベース 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。

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	米飯 牛乳 筑前煮 荳わかめの和風サラダ	コッペパン 牛乳 ◇いかとチンゲンサイのスープ チリピーズ いちご白玉	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	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 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
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 2 うすくちしょうゆ 2 砂糖 2 本みりん 2 でんぶん 2 けずり節 2 水 100 豆腐(オイル漬け) 45 さば(オイル漬け) 10 にんじん 5 キャベツ 5 たまねぎ 20 にんじん 7 鶏肉 1 ごしょう 1.2 砂糖 0.8 ごしょう 0.5 ごま油 0.1 塩 0.05	鶏肉 30 酒 1 厚揚げ 50 竹輪(煮込み用) 10 じゃがいも 30 にんじん 25 ごぼう 30 さんどまめ 5 しょうが 1 鶏肉 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 2 でんぶん 1 けずり節 2 水 60 荳わかめ(冷凍) 15 キャベツ 15 だいこん 15 ごしょう 0.1 かつお節 1.2 砂糖 0.8 ごしょう 2 酢 2 鶏肉 20 砂糖 3 ワイン(白) 1 しらたまだんご 40	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 ごしょう 0.2 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 鶏肉 0.5 ケチャップ 4 マヨネーズ 3 ウスターソース 1 とんかつソース 0.5 砂糖 0.7 ごしょう 1 塩 0.3 チリパウダー 0.4 水 5	うす揚げ 10 卵 ◆ 60 ふ 5 たまねぎ 60 キャベツ 5 ねぎ 5 でんぶん 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 だし昆布 90 さば(オイル漬け) 15 キャベツ 35 にんじん 10 ごま油 0.2 ごしょう 0.5 水 3 パン粉 1.5 コーン油 2	はるさめ 7 もずく 10 にんじん 15 たまねぎ 20 キャベツ 20 干しいたけ 0.4 ねぎ 10 しょうが 2 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 ごしょう 0.02 けずり節 2 水 0.5 160 いわし 1切れ 調理ワイン 1 塩 0.3 ごしょう 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 ごしょう 0.01 調理ワイン 0.5 にんにく 0.8 レモン 1 鶏肉 0.2	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 0.3 塩 0.6 カレー粉 0.6 でんぶん 6 コーン油 6 昆布 0.5 けずり節 0.5 砂糖 1 ごしょう 1.5 本みりん 0.5 だし汁 4 ごま 1.5
エネルギー 蛋白質	671kcal/22.3g	730kcal/26.1g	671kcal/26.4g	697kcal/25.1g	686kcal/24.8g	700kcal/23.7g

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ぼり、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。