

ねん れい わ ねん がつぶん  
2024年(令和6年)7月分

がっこうきゅうしょくこんだてひょう しょうがっこう だい ち く  
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           | 1日・月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2日・火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3日・水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4日・木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5日・金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8日・月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 9日・火                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名           | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>じゃがいものみそしる<br>◇ゴーヤチャンプルー<br>ひじきふりかけ                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ごはん【宝塚市産米】<br>ぎゅうにゅう<br>なつやさいのキーマカレー<br>さばとわかめのあえもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>モロヘイヤのスープ<br>あじのフライ<br>ソース                                                                                                                                                                                                                                                                                | とうもろこしごはん<br>ぎゅうにゅう<br>たなばたじる<br>クレープイリチー                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>かぼちゃのポタージュ<br>ごまじゅごサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>◇このはとじ<br>きわかめのきんぴら                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あじつけのり<br>もずくじる<br>いためなつとう<br>きざみたくあん                                                                                                                                                                                                                                            |
| 材料名および使用量(g)  | じゃがいも 30:△<br>にんじん 10:△<br>たまねぎ 15:△<br>わかめ(塩蔵) 2:△<br>うす揚げ 4:△<br>ねぎ 2:△<br>みそ 11:△<br>いりこ 3:△<br>水 120:△<br><br>にがうり 10:△<br>豆腐 25:△<br>ソウ(オイル漬け) 15:△<br>酒 0.5:△<br>にんじん 5:△<br>たまねぎ 10:△<br>卵◆ 20:△<br>綿実油 0.5:△<br>こいくちしょうゆ 2:△<br>塩 0.1:△<br>こしょう 0.01:△<br>ごま油 0.5:△<br><br>ひじき(乾燥) 1.5:△<br>かつお節 1:△<br>こいくちしょうゆ 1:△<br>砂糖 1:△<br>本みりん 1:△ | 合いびきミンチ 30:○<br>調理ワイン 1:△<br>にんじん 15:△<br>たまねぎ 35:△<br>じゃがいも 35:△<br>トマト 15:△<br>なす 10:△<br>ピーマン 5:△<br>しょうが 0.5:△<br>にんにく 0.2:△<br>綿実油 0.5:△<br>小麦粉 0.8:△<br>バター 7:△<br>ごま油 4:△<br>醤油 3:△<br>スープベース(丸鶏) 10:△<br>ウスターソース 4.5:△<br>ケチャップ 1.5:△<br>こいくちしょうゆ 0.4:△<br>砂糖 0.2:△<br>塩 0.1:△<br>こしょう 0.01:△<br>水 85:△<br><br>わかめ(乾燥) 1:○<br>さば(オイル漬け) 10:○<br>きゅうり 30:○<br>酢 2:○<br>砂糖 0.5:△<br>うすくちしょうゆ 1:△<br>ごま油 0.5:△<br>すりごま 0.5:△<br>ごま 0.5:△ | 鶏肉 15:○<br>酒 0.5:△<br>モロヘイヤ 5:△<br>にんじん 10:△<br>たまねぎ 15:△<br>えのきたけ 10:△<br>うすくちしょうゆ 4:△<br>こいくちしょうゆ 0.2:△<br>コチュジャン 0.8:△<br>砂糖 0.5:△<br>すりごま 0.5:△<br>にんにく 0.1:△<br>塩 0.1:△<br>ごま油 0.5:△<br>けずり節 2:△<br>水 120:△<br><br>あじ 1切れ:○<br>酒 1:△<br>こしょう 0.02:△<br>小麦粉 5:△<br>パナ粉 12:△<br>コーン油 7:△<br><br>ウスターソース 4:△<br>とかつソース 4:△ | 精白米 70:△<br>水 90:△<br>とうもろこし 30:△<br>塩 0.6:△<br>酒 0.2:△<br><br>そうめん 10:△<br>かまぼこ 5:△<br>うす揚げ 4:△<br>にんじん 10:△<br>たまねぎ 20:△<br>パセリ 0.3:△<br>オクラ 5:△<br>うすくちしょうゆ 3:△<br>こいくちしょうゆ 0.2:△<br>だし昆布 0.5:△<br>けずり節 2:△<br>水 120:△<br><br>豚肉 30:○<br>酒 0.5:△<br>角切り昆布 1:○<br>切り干し大根 4:△<br>糸こんにゃく 20:△<br>ごま油 0.5:△<br>砂糖 1.2:△<br>こいくちしょうゆ 1.8:△<br>ごま油 0.5:△ | かぼちゃ 50:△<br>鶏肉 30:○<br>調理ワイン 0.5:△<br>にんじん 10:△<br>たまねぎ 40:△<br>綿実油 0.5:△<br>塩 0.7:△<br>こしょう 0.05:△<br>バター 3:△<br>牛乳 10:△<br>生クリーム 6:△<br>パセリ 0.3:△<br>スープベース 7:△<br>水 60:△<br><br>キャベツ 30:△<br>きゅうり 15:△<br>すりごま 1:△<br>ごま 0.5:△<br>しらすばし 3:△<br>酒 0.5:△<br>竹輪(煮込み用) 0.5:△<br>つきこんにゃく 0.5:△<br>綿実油 1:△<br>こいくちしょうゆ 2:△<br>うすくちしょうゆ 1:△<br>砂糖 0.1:△<br>本みりん 1:△<br>ごま油 0.3:△<br>ごま 1:△ | 卵◆ 50:△<br>うす揚げ 7:△<br>かまぼこ 15:△<br>にんじん 45:△<br>たまねぎ 2:△<br>ねぎ 2:△<br>うすくちしょうゆ 4:△<br>こいくちしょうゆ 2:△<br>砂糖 0.1:△<br>塩 0.1:△<br>本みりん 50:△<br>水 2:△<br><br>鶏肉 10:○<br>酒 0.5:△<br>茎わかめ(冷凍) 5:△<br>ごぼう 10:△<br>にんじん 10:△<br>竹輪(煮込み用) 10:△<br>つきこんにゃく 5:△<br>綿実油 0.5:△<br>こいくちしょうゆ 1.5:△<br>砂糖 2:△<br>本みりん 1.5:△<br>ごま油 0.5:△<br>ごま 0.3:△<br>ごま 1:△ | 味付けのり 1袋:○<br>鶏肉 15:○<br>酒 0.5:△<br>豆腐 30:○<br>もずく 12:○<br>にんじん 10:△<br>かまぼこ 5:△<br>しめじ 6:△<br>みつば 2:△<br>うすくちしょうゆ 0.2:△<br>こいくちしょうゆ 0.1:△<br>塩 0.1:△<br>本みりん 0.5:△<br>けずり節 2:△<br>水 100:△<br><br>豚肉ミンチ 15:○<br>酒 10:△<br>納豆 20:○<br>にんじん 1:○<br>綿実油 0.5:△<br>こいくちしょうゆ 1:△<br>砂糖 2:△<br>たくあん 15:△ |
| エネルギー<br>/蛋白質 | 546kcal/19.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 632kcal/18.9g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 557kcal/23.5g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 519kcal/18.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 544kcal/21.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 550kcal/20.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 526kcal/21.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| 日・曜           | 10日・水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 11日・木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 12日・金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 16日・火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 17日・水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 18日・木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 食育ポイントマーク                                                                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名           | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>きゅうさすー<br>ピーマンいため<br>ももゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>わかめスープ<br>じゃがいものちゅうかいため<br>でんぶ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>◇えびのフォー<br>きびなごだいのすのかおりあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>マーボーどうふ<br>わふうサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>きのこレタスのスープ<br>にらじゃが<br>きなこクリーム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>◇かきたまじる<br>ひじきだいのすのもの<br>こんぶとけずりぶしのふりかけ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 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ばり、マークによって「献立のねらい」をお知らせすることになっています。参考にしていただきますようお願いいたします。 |
| 材料名および使用量(g)  | 鶏肉 20:○<br>酒 0.5:△<br>にんじん 10:△<br>たまねぎ 20:△<br>干しいたけ 0.3:△<br>もやし 10:△<br>チンゲンサイ 7:△<br>うすくちしょうゆ 4:△<br>こいくちしょうゆ 0.2:△<br>塩 0.1:△<br>こしょう 0.01:△<br>ごま油 0.3:△<br>でんぶ 0.5:△<br>けずり節 2:△<br>水 110:△<br><br>ピーマン 10:△<br>豚肉ミンチ 15:△<br>酒 0.5:△<br>キャベツ 9:△<br>にんじん 5:△<br>ピーマン 3:△<br>干しいたけ 0.3:△<br>綿実油 0.5:△<br>こいくちしょうゆ 0.1:△<br>塩 0.01:△<br>こしょう 0.01:△<br><br>アガー 1.2:△<br>ももジュース 30:△<br>砂糖 5:△<br>水 27:△ | 鶏肉 20:○<br>酒 0.5:△<br>わかめ(塩蔵) 3.5:○<br>にんじん 10:△<br>たまねぎ 20:△<br>えのきたけ 8:△<br>ねぎ 2:△<br>うすくちしょうゆ 4:△<br>こいくちしょうゆ 0.2:△<br>塩 0.1:△<br>こしょう 0.01:△<br>けずり節 2:△<br>水 120:△<br><br>豚肉 20:○<br>酒 0.5:△<br>じゃがいも 40:△<br>にんじん 15:△<br>ピーマン 5:△<br>しょうが 0.5:△<br>綿実油 1.5:△<br>砂糖 3:△<br>こいくちしょうゆ 8:△<br>塩 0.1:△<br>こしょう 0.01:△<br>ごま油 0.5:△<br>ごま 1:△<br><br>けずり粉 2.5:○<br>あおのり 0.1:△<br>砂糖 0.5:△<br>こいくちしょうゆ 0.5:△<br>本みりん 1.5:△<br>水 1.5:△<br>ごま 1:△ | ビーフン(平めん) 8:△<br>えび◆ 15:○<br>酒 0.5:△<br>にんじん 10:△<br>たまねぎ 20:△<br>もやし 15:△<br>干しいたけ 0.3:△<br>ねぎ 2:△<br>うすくちしょうゆ 0.2:△<br>こいくちしょうゆ 0.1:△<br>砂糖 0.01:△<br>みそ 10:△<br>本みりん 100:△<br>水 30:○<br>こしょう 0.5:△<br>ごま油 0.1:△<br>でんぶ 3:△<br>水 4:△<br>キャベツ 5:△<br>きゅうり 1:△<br>かつお節 3.5:△<br>砂糖 2.5:△<br>酢 2:△<br><br>きびなご 30:○<br>酒 0.5:△<br>塩 0.1:△<br>でんぶ 3:△<br>水 4:△<br>キャベツ 1:△<br>きゅうり 5:△<br>かつお節 1:△<br>砂糖 3.5:△<br>こいくちしょうゆ 2.5:△<br>酢 2:△<br><br>きびなご 0.5:△<br>酒 0.1:△<br>砂糖 0.1:△<br>塩 0.01:△ | 豚肉ミンチ 20:○<br>酒 0.5:△<br>豆腐 120:○<br>にんじん 10:△<br>レタス 40:△<br>たまねぎ 0.3:△<br>もやし 2:△<br>うすくちしょうゆ 1:△<br>こいくちしょうゆ 0.5:△<br>塩 2:△<br>砂糖 1:△<br>みそ 11:○<br>けずり節 1:△<br>水 0.2:△<br>本みりん 0.1:△<br>豚肉ミンチ 0.01:△<br>酒 1:△<br>じゃがいも 60:△<br>たまねぎ 10:△<br>にら 0.5:△<br>塩 2:△<br>こしょう 0.8:△<br>うすくちしょうゆ 1:△<br>酢 2:△<br>綿実油 1:△<br>塩 0.1:△<br>こしょう 0.01:△ | 鶏肉 20:○<br>酒 0.5:△<br>しめじ 7:△<br>えのきたけ 7:△<br>レタス 10:△<br>たまねぎ 10:△<br>にんじん 10:△<br>もやし 10:△<br>うすくちしょうゆ 4:△<br>こいくちしょうゆ 0.2:△<br>塩 0.1:△<br>けずり節 0.01:△<br>水 2:△<br><br>豚肉 120:△<br>酒 0.5:△<br>ひじき(乾燥) 60:△<br>竹輪(煮込み用) 8:△<br>にんじん 10:△<br>綿実油 0.5:△<br>こいくちしょうゆ 0.02:△<br>本みりん 0.5:△<br>だし汁 1:△<br><br>昆布 22:○<br>けずり節 4:△<br>酒 4:△<br>砂糖 1:△<br>コーンスターチ 1:△<br>ワイン(白) 5:△<br>水 5:△ | 卵◆ 20:○<br>豆腐 30:○<br>にんじん 10:△<br>たまねぎ 20:△<br>みつば 2:△<br>うすくちしょうゆ 4:△<br>こいくちしょうゆ 0.2:△<br>塩 0.1:△<br>でんぶ 2:△<br>し昆布 0.1:△<br>けずり節 2:△<br>水 100:△<br><br>鶏肉 10:○<br>酒 0.5:△<br>大豆(乾燥) 7:△<br>ひじき(乾燥) 1.5:△<br>にんじん 5:△<br>竹輪(煮込み用) 10:△<br>綿実油 0.5:△<br>こいくちしょうゆ 2:△<br>本みりん 0.5:△<br>だし汁 10:△<br><br>昆布 0.5:△<br>けずり節 2:△<br>酒 0.5:△<br>砂糖 1:△<br>こいくちしょうゆ 1.5:△<br>本みりん 0.5:△<br>だし汁 1.5:△<br>ごま 1.5:△ | カミカミ献立<br><br>郷土料理<br><br>ひょうご<br><br>ひょうご<br><br>地産地消給食                                                    |
| エネルギー<br>/蛋白質 | 519kcal/19.5g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 523kcal/20.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 521kcal/22.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 584kcal/22.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 514kcal/22.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 529kcal/20.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                             |