2024年(令和6年)9月分　学校給食献立表(小学校)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	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	13日・金
献立名	ごはん ぎゅうにゅう すましじる いわしのにつけ こんぶとけずりぶしのふりかけ	こがたパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ひじきサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ なすのチョナムル	コッペパン ぎゅうにゅう いんげんまめとかぼちゃのポタージュ ごまじゃこサラダ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ピピンバ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ わかめあえ	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめとレタスのスープ きのこのガーリックソテー きなこクリーム	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー わふうサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう とうがんスープ チリコンカーン パインヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり みそしる さといものあげに
材料名および使用量(g)	豆腐 30 ○ わかめ(塩蔵) 2 ○ かまぼこ 5 ○ にんじん 10 △ しめじ 6 △ みつば 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 --- いわし 45 ○ しょうが 0.5 △ 酒 3 こいくちしょうゆ 3 砂糖 3 □ 本みりん 0.5 水 12 --- 昆布 0.5 ○ けずり節 2 ○ 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 □	スパゲティ 40 □ 豚肉ミンチ 25 ○ 調理ワイン 0.5 にんじん 15 △ たまねぎ 30 △ マッシュルーム 5 △ パセリ 0.5 △ にんにく 0.2 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 15 △ トマトピューレ 20 △ ウスターソース 3 デミグラスソース 5 塩 0.1 こしょう 0.02 オリーブオイル 1.5 □ --- ひじき(乾燥) 1 ○ にんじん 5 △ きゅうり 20 △ ツナ(オイル漬け) 10 ○ 酢 2 砂糖 0.5 □	卵◆ 50 ○ うす揚げ 6 ○ かまぼこ 7 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 45 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 □ 塩 0.1 本みりん 1 でんぷん 0.5 □ けずり節 2 水 50 --- なす 30 △ きゅうり 25 △ にんにく 0.4 △ うすくちしょうゆ 2.5 酢 1.5 砂糖 0.8 □ ごま油 0.8 □ コチュジャン 0.2 塩 0.1 すりごま 1 □ ごま 0.5 □	鶏肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 8 ○ かぼちゃ 35 △ にんじん 15 △ たまねぎ 40 △ 綿実油 1 □ パセリ 0.3 △ 米粉 3 □ 豆乳 25 ○ チキンブイヨン 7 塩 0.7 こしょう 0.02 水 50 --- キャベツ 30 △ きゅうり 15 △ すりごま 1 □ ごま 0.5 □ しらすぼし 3 ○ 酒 0.5 綿実油 0.5 □ 砂糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 1 酢 2 ごま油 1 □ 塩 0.1	わかめ(塩蔵) 3.5 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 25 △ えのきたけ 8 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 --- 牛肉 40 ○ 酒 0.5 切り干し大根 2.5 △ にんにく 0.1 △ しょうが 0.2 △ 砂糖 2 □ こいくちしょうゆ 3 こしょう 0.03 コチュジャン 0.2 綿実油 0.5 □ 大豆もやし 20 △ ズッキーニ 15 △ うすくちしょうゆ 0.5 ごま 1 □ ごま油 0.5 □	豚肉ミンチ 25 ○ 酒 0.5 豆腐 120 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 40 △ もやし 10 △ ねぎ 2 △ しょうが 1 △ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 2 砂糖 1 □ みそ 11 ○ 本みりん 1 トウバンジャン 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 1 □ でんぷん 2 □ 水 10 --- わかめ(乾燥) 1 ○ ツナ(オイル漬け) 10 ○ きゅうり 20 △ 綿実油 0.5 □ 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 □ 塩 0.1	はるさめ 7 □ 豚肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 10 △ もやし 10 △ ねぎ 0.3 △ しょうが 0.3 △ レタス 10 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 110 --- 鶏肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 エリンギ 15 △ しめじ 20 △ たまねぎ 15 △ にんにく 0.3 △ 綿実油 0.5 □ うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 バター 1 □ --- 豆乳 22 ○ きな粉 4 ○ 砂糖 4 □ コーンスターチ 1 □ ワイン(白) 1 水 5	鶏肉 30 ○ 調理ワイン 1 にんじん 20 △ たまねぎ 50 △ じゃがいも 50 □ しょうが 0.5 △ にんにく 0.2 △ 綿実油 0.5 □ カレー粉 0.8 小麦粉 7 □ バター 4 □ 綿実油 3 □ チキンブイヨン 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 こしょう 0.01 水 85 --- キャベツ 30 △ きゅうり 15 △ かつお節 1 ○ 砂糖 0.8 □ こいくちしょうゆ 1 酢 2 綿実油 1 □ 塩 0.1 こしょう 0.01	鶏肉 20 ○ 酒 0.5 とうがん 30 △ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 100 --- 豚肉ミンチ 15 ○ 調理ワイン 1 きんときまめ(乾燥) 10 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 8 △ トマト(水煮) 10 △ にんにく 0.5 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 4 △ ウスターソース 1 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 オレガノ 0.02 チリパウダー 0.3 水 5 --- パインアップル(シロップ漬け) 30 △ ヨーグルト 30 ○ 砂糖 0.5 □	味付けのり 1袋 ○ --- 豆腐 35 ○ うす揚げ 4 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ わかめ(塩蔵) 2 ○ ねぎ 2 △ みそ 11 ○ けずり節 2 水 120 --- さといも 50 □ コーン油 4 □ 豚肉ミンチ 15 ○ 酒 0.5 しょうが 0.5 △ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 3 砂糖 3 □ 本みりん 0.3 でんぷん 0.5 □ だし汁 10
エネルギー／蛋白質	525kcal／22.2g	594kcal／22.0g	533kcal／18.6g	504kcal／20.6g	530kcal／18.1g	610kcal／23.6g	512kcal／22.2g	588kcal／18.0g	513kcal／21.6g	561kcal／17.6g

日・曜	17日・火	18日・水	19日・木	20日・金	24日・火	25日・水	26日・木	27日・金	30日・月
献立名	きなこあげパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ さばとわかめのあえもの	**ごはん(宝塚市産米)** ぎゅうにゅう ◇かきたまじる くきわかめのきんぴら でんぷ 地産地消	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ だいずときゅうりのツナサラダ	さつまいもとあずきのごはん ぎゅうにゅう なめこじる クーブイリチー	コッペパン ぎゅうにゅう きのことチンゲンサイのスープ さけとじゃがいものバジルソース	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる うのはないり じゃこピーマン	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ ポークビーンズ ぶどうゼリー	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう カレーうどん **きりぼしだいこんのはりはり** ひようご	ごはん ぎゅうにゅう うめぼし **ばちじる** なすとぶたにくのみそいため ひようご
材料名および使用量(g)	コッペパン 1個 □ コーン油 10 □ きな粉 5 ○ 砂糖 3 □ 塩 0.05 --- ワンタンの皮 7 □ 豚肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.3 △ もやし 10 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 --- わかめ(乾燥) 1 ○ さば(オイル漬け) 10 ○ きゅうり 30 △ 酢 2 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 1 ごま油 0.5 □ すりごま 1 □ ごま 0.5 □	卵◆ 30 ○ 豆腐 30 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ みつば 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 でんぷん 1 □ だし昆布 0.5 けずり節 2 水 100 --- 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 茎わかめ(冷凍) 5 ○ ごぼう 10 △ にんじん 10 △ 竹輪(煮込み用) 5 ○ つきこんにゃく 10 △ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 1 砂糖 1.5 □ 本みりん 0.5 --- けずり粉 2.5 ○ あおのり 0.1 ○ 砂糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 水 1.5 ごま 1 □	豚肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 にんじん 15 △ たまねぎ 40 △ じゃがいも 40 □ トマト 10 △ トマト(水煮) 15 △ パセリ 0.3 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 6 △ 砂糖 0.5 □ ウスターソース 2 塩 0.2 こしょう 0.01 チキンブイヨン 7 水 80 --- 大豆(乾燥) 10 ○ ツナ(オイル漬け) 12 ○ きゅうり 20 △ オリーブオイル 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 こしょう 0.02	精白米 65 □ 小豆 2.4 ○ さつまいも 20 □ 塩 0.7 うすくちしょうゆ 2 酒 2 水 85 --- なめこ 10 △ 豆腐 35 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ うす揚げ 5 ○ ねぎ 2 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 110 --- 豚肉 25 ○ 酒 0.5 角切り昆布 1 ○ 切り干し大根 5 △ 糸こんにゃく 15 △ 綿実油 0.5 □ 砂糖 1.2 □ こいくちしょうゆ 1.8 ごま油 0.5 □	鶏肉 20 ○ 酒 0.5 しめじ 7 △ えのきたけ 7 △ チンゲンサイ 10 △ たまねぎ 10 △ 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 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 --- さけ 30 ○ 塩 0.1 こしょう 0.03 調理ワイン 1 でんぷん 3 □ コーン油 3 □ じゃがいも 45 □ コーン油 3 □ バジルペースト 5 にんにく 0.1 △ 塩 0.2 調理ワイン 0.5	ふ 2 □ にんじん 15 △ たまねぎ 25 △ うす揚げ 5 ○ わかめ(塩蔵) 2 ○ ねぎ 3 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 120 --- おから(乾燥) 4 ○ 鶏肉 10 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ 干ししいたけ 0.3 △ 竹輪(煮込み用) 3 ○ うす揚げ 3 ○ ねぎ 2 △ こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 2 砂糖 2 □ 綿実油 0.5 □ だし汁 40 --- しらすぼし 3 ○ 酒 0.5 ピーマン 10 △ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 1 本みりん 1 砂糖 0.1 □ ごま油 0.1 □ ごま 1 □	鶏肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ キャベツ 25 △ ホールコーン 15 △ チンゲンサイ 5 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 0.1 □ けずり節 2 水 110 --- 豚肉 20 ○ 調理ワイン 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 △ トマトピューレ 4 △ ウスターソース 1 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 水 5 --- アガー 1.2 ○ グレープジュース 30 △ 砂糖 4 □ 水 27	うどん(冷凍) 60 □ 豚肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ うす揚げ 7 ○ ねぎ 2 △ 塩 0.1 カレー粉 0.8 こいくちしょうゆ 6 うすくちしょうゆ 1 砂糖 1 □ 本みりん 1.5 でんぷん 1.5 □ だし昆布 0.5 けずり節 2 水 100 --- 切り干し大根 3 △ きゅうり 15 △ にんじん 7 △ しらすぼし 5 ○ 酒 0.5 綿実油 0.5 □ 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 1 □ すりごま 1 □ ごま 0.5 □	梅干し 1個 △ --- そうめんぼち 7 □ かまぼこ 5 ○ うす揚げ 6 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ じゃがいも 25 □ 干ししいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 --- なす 35 △ コーン油 4 □ 豚肉 25 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ ピーマン 7 △ しょうが 1 △ 綿実油 0.5 □ みそ 3 ○ こいくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 □ 本みりん 1
エネルギー／蛋白質	578kcal／20.0g	518kcal／20.2g	518kcal／21.2g	520kcal／19.2g	527kcal／22.4g	515kcal／18.1g	524kcal／22.7g	548kcal／18.6g	557kcal／18.2g

物資配合表 令和6年度(2024年度) 9月改訂版発布のお知らせ

下記物資を物資配合表に追加しましたのでおしらせいたします。

物資配合表の最新版は、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。

新規食材

ホールコーン

[原材料]　とうもろこし

※特定アレルゲン:なし

中華めん(冷凍)

[原材料]　小麦粉、小麦たん白、加工デンプン、かんすい、カロチノイド色素、調整水

※特定アレルゲン:小麦

(なお、小学校の9月分献立での「中華めん(冷凍)」の使用はありません。)

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

メニュータブから、学校給食に関する情報をご覧いただけます。ぜひ宝塚市を友だち追加してください。

登録の仕方は宝塚市のホームページ(ID1042627)をご参照ください。

基本メニュータブの「受信設定」から「学校給食」を選択してください。

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるもとになるしょくひん)　□…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもとになるしょくひん)　△…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん)　※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 541kcal　たんぱくしつ 20.3g