

2024年(令和6年)9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	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	米飯【宝塚市産米】 牛乳 豆腐のすまし汁 とうがんのをぼろ煮 鰹のふりかけ	玄米入りごはん 牛乳 キーマカレー ごまじゃこサラダ	コッパパン 牛乳 ♡コーン卵スープ チキンのパジルステー ラトウユ	米飯 牛乳 ♡ゴヤチャンプルー いわしのチョリム 炒めチョナムル	コッパパン 牛乳 ♡かきと野菜のスープ さば缶のトマト煮込み いちじくヨーグルト	米飯 牛乳 ♡きんたま汁 なすと豚肉の味噌煮 ひじきのふりかけ	さつまいもと大豆のご飯 牛乳 具汁 切り干し大根の煮物	コッパパン 牛乳 鮭の♡マトシチュー ひじきとごぼうのごまサラダ	米飯 牛乳 ♡の卵とじ きびなごの南蛮漬け 切り干し大根のピリ辛炒め	コッパパン 牛乳 ♡えびと野菜のスープ 焼きビーファン なし	コッパパン 牛乳 ♡えびと野菜のスープ 焼きビーファン なし
材料名	大豆 40.0 豆腐 15.0 にんじん 8.0 かまぼこ 5.0 みつば 2.0 うすくちしょうゆ 5.0 本みりん 0.5 塩 0.3 だし昆布 0.5 けずり節 2.0 水 150.0	精白米 90.0 もち玄米 131.0 卵 25.0 豚肉ミンチ 10.5 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 4.0 じゃがいも 60.0 たまねぎ 40.0 にんにく 0.5 しょうが 1.0 綿実油 7.0 水 130.0	卵 40.0 にんじん 15.0 たまねぎ 30.0 干しいたけ 0.5 ホールコーン 20.0 チンゲンサイ 5.0 うすくちしょうゆ 4.0 塩 0.2 みそ 10.0 こしょう 0.02 でんぶん 1.0 しょうが 1.0 スープベース(丸鶏) 10.0 水 130.0	豚肉 15.0 酒 0.3 豆腐 50.0 たまねぎ 20.0 白菜キムチ 15.0 にんじん 15.0 たまねぎ 3.0 モロヘイヤ 5.0 うすくちしょうゆ 4.0 塩 0.2 でんぶん 0.2 だし昆布 0.2 けずり節 3.0 水 130.0	卵 15.0 酒 0.3 キャベツ 20.0 たまねぎ 40.0 にんじん 15.0 かまぼこ 1.0 みそ 5.0 うすくちしょうゆ 5.0 塩 0.1 でんぶん 0.3 塩 0.02 けずり節 0.02 水 5.0	卵 20.0 豆腐 40.0 たまねぎ 30.0 にんじん 15.0 かまぼこ 1.0 みそ 5.0 うすくちしょうゆ 5.0 塩 0.1 でんぶん 1.5 しょうが 0.5 けずり節 1.0 水 120.0	大豆(乾燥) 10.0 うす揚げ 10.0 じゃがいも 30.0 たまねぎ 15.0 スライスチーズ 4.0 ウスターソース 3.0 とんかつソース 2.0 けずり節 1.0 水 80.0	さけ 30.0 卵 60.0 ししがいも 5.0 たまねぎ 55.0 ホールマト(冷凍) 10.0 にんじん 15.0 ねぎ 5.0 でんぶん 0.7 砂糖 1.0 小麥粉 6.0 バター 4.0 綿実油 2.0 トマトピューレ 2.0 じゃがいも 30.0 ケチャップ 8.0 スープベース 4.0 ウスターソース 4.0 とんかつソース 3.0 デミグラスソース 0.8 水 5.0	うす揚げ 10.0 卵 60.0 酒 0.5 キャベツ 30.0 たまねぎ 40.0 にんじん 15.0 チンゲンサイ 10.0 うすくちしょうゆ 4.0 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 3.0 水 130.0	えび 20.0 酒 0.5 キャベツ 30.0 たまねぎ 40.0 にんじん 15.0 チンゲンサイ 10.0 うすくちしょうゆ 4.0 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 3.0 水 130.0	
および使用量(g)	鶏肉ミンチ 20.0 酒 0.5 しょうが 1.0 綿実油 0.5 とうがん 60.0 にんじん 10.0 ピーマン 4.0 こいくちしょうゆ 2.0 砂糖 1.5 塩 0.1 だし汁 10.0 なまりぶし 15.0 しょうが 1.5 酒 2.0 こいくちしょうゆ 2.0 砂糖 1.5 あおりのこま 0.3 ごま油 1.0	鶏肉 7.0 カレー粉 1.5 豆乳 25.0 トマトピューレ 2.0 ウスターソース 5.0 こいくちしょうゆ 2.0 とんかつソース 2.0 トマト(水煮) 0.5 砂糖 1.0 塩 0.1 ごしょう 0.03 スープベース(丸鶏) 15.0 水 70.0	鶏肉 60.0 しょうが 0.3 豆乳 0.03 にんにく 0.2 オリブオイル 1.0 パジル 0.04 なす 10.0 ガラムマサラ 10.0 塩 1.0 こしょう 0.03 たまねぎ 20.0 赤ピーマン 5.0 にんにく 0.1 しょうが 10.0 キャベツ 40.0 きゅうり 20.0 塩 0.1 しらすばし 1.0 綿実油 0.5 ごしょう 0.8 砂糖 1.0 こいくちしょうゆ 1.0 酢 2.0 ごま油 1.0	いわし 1切れ しょうが 0.6 しろねぎ 2.7 にんにく 0.2 たまねぎ 0.6 こいくちしょうゆ 4.0 砂糖 3.0 コチュジャン 1.3 酒 3.0 本みりん 0.5 ガラムマサラ 2.0 塩 0.2 大豆もやし 4.0 ごま油 0.5 トマト 2.5 オリブオイル 1.5 ケチャップ 5.0 ワイン(白) 1.5 酢 1.5 すりごま 1.0	卵 15.0 酒 0.3 キャベツ 20.0 たまねぎ 40.0 にんじん 15.0 かまぼこ 1.0 みそ 5.0 うすくちしょうゆ 5.0 塩 0.1 でんぶん 0.3 塩 0.02 けずり節 0.02 水 5.0	卵 20.0 豆腐 40.0 たまねぎ 30.0 にんじん 15.0 かまぼこ 1.0 みそ 5.0 うすくちしょうゆ 5.0 塩 0.1 でんぶん 1.5 しょうが 0.5 けずり節 1.0 水 120.0	大豆(乾燥) 10.0 うす揚げ 10.0 じゃがいも 30.0 たまねぎ 15.0 スライスチーズ 4.0 ウスターソース 3.0 とんかつソース 2.0 けずり節 1.0 水 80.0	さけ 30.0 卵 60.0 ししがいも 5.0 たまねぎ 55.0 ホールマト(冷凍) 10.0 にんじん 15.0 ねぎ 5.0 でんぶん 0.7 砂糖 1.0 小麥粉 6.0 バター 4.0 綿実油 2.0 トマトピューレ 2.0 じゃがいも 30.0 ケチャップ 8.0 スープベース 4.0 ウスターソース 4.0 とんかつソース 3.0 デミグラスソース 0.8 水 5.0	うす揚げ 10.0 卵 60.0 酒 0.5 キャベツ 30.0 たまねぎ 40.0 にんじん 15.0 チンゲンサイ 10.0 うすくちしょうゆ 4.0 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 3.0 水 130.0	えび 20.0 酒 0.5 キャベツ 30.0 たまねぎ 40.0 にんじん 15.0 チンゲンサイ 10.0 うすくちしょうゆ 4.0 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 3.0 水 130.0	
エネルギー	612kcal/24.2g	775kcal/23.1g	621kcal/29.7g	706kcal/27.9g	631kcal/27.2g	660kcal/23.3g	646kcal/22.1g	688kcal/26.5g	784kcal/28.6g	605kcal/23.9g	

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	黒枝豆としらすの炊き込みご飯 牛乳 かぼちゃの味噌汁 かつおの香味焼き	コッパパン 牛乳 ♡わかめと卵のスープ ドライカレー みたらし団子	米飯 牛乳 みそけんちん汁 ひじきと大豆の煮物 野沢菜ふりかけ	小型パン 牛乳 沖繩そば ♡ゴヤチャンプルー	米飯 牛乳 筑前煮 まわかめの和風サラダ	コッパパン 牛乳 春雨とトマトのスープ ホキのフライ オニオンソース	米飯 牛乳 なめこ汁 クープイリチー オクラ納豆	小型パン 牛乳 シュークリーム じゃがいもの中巻炒め	米飯 牛乳 さつまいもの味噌汁 ♡高野豆腐の卵とじ けずり節と赤しそのふりかけ
材料名	精白米 95.0 水 110.0 黒豆(煮込み)(丸粒) 15.0 しらすばし 5.0 綿実油 0.1 角切り昆布 0.5 干しいたけ 0.3 しょうが 0.5 うすくちしょうゆ 2.0 塩 0.8 酒 1.0 かぼちゃ 30.0 たまねぎ 20.0 うす揚げ 5.0 もやし 10.0 わかめ(塩蔵) 4.0 ねぎ 3.0 みそ 1.4 いりこ 3.0 酒 1.0 水 150.0 かつお 40.0 酒 1.0 キャベツ 20.0 たまねぎ 20.0 しょうが 0.7 にんにく 0.7 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 砂糖 0.5 本みりん 1.0 でんぶん 0.3	わかめ(塩蔵) 5.0 卵 35.0 たまねぎ 30.0 にんじん 10.0 えのきたけ 10.0 ねぎ 3.0 うすくちしょうゆ 4.0 塩 0.2 こしょう 0.02 みそ 1.0 本みりん 1.0 けずり節 3.0 水 120.0	さといも 30.0 にんじん 15.0 だいこん 3.0 ごぼう 20.0 豆腐 40.0 つきこんにゃく 15.0 水 7.0 ごま油 1.0 にんじん 13.0 みそ 1.0 本みりん 5.0 けずり節 3.0 水 170.0	豚肉(ばら) 60.0 砂糖 3.0 こいくちしょうゆ 3.0 しょうが 0.5 にんにく 0.5 酒 0.5 おきなわめん 35.0 にんじん 15.0 たまねぎ 20.0 ねぎ 5.0 うすくちしょうゆ 5.0 こいくちしょうゆ 1.0 本みりん 0.5 塩 0.1 でんぶん 2.0 けずり節 0.5 水 60.0	鶏肉 30.0 酒 1.0 厚揚げ 50.0 竹輪(煮込み用) 10.0 じゃがいも 70.0 にんじん 25.0 パセリ 30.0 さんどまめ 6.0 しょうが 1.0 いりこ 0.4 けずり節 3.0 水 160.0	はるさめ 8.0 豚肉 15.0 たまねぎ 0.5 たまねぎ 20.0 トマト 10.0 干しいたけ 0.4 ごぼう 1.0 うすくちしょうゆ 3.0 酒 0.2 塩 0.1 けずり節 3.0 水 150.0	なめこ 12.0 豆腐 50.0 たまねぎ 30.0 うす揚げ 5.0 にんじん 10.0 もやし 10.0 パセリ 3.0 みそ 1.4 中巻めん(冷凍) 60.0 にんじん 15.0 もやし 15.0 ねぎ 3.0 うすくちしょうゆ 6.0 こいくちしょうゆ 1.0 本みりん 0.5 塩 0.3 けずり節 0.05 小麥粉 15.0 綿実油 0.5 パン粉 1.5 コーン油 1.0 水 140.0	豚肉ミンチ 25.0 酒 0.5 みそ 6.0 にんにく 0.1 だいこん 1.0 砂糖 2.5 トウパンジャン 2.0 ごま 1.0 中巻めん(冷凍) 60.0 にんじん 15.0 もやし 15.0 ねぎ 3.0 うすくちしょうゆ 6.0 こいくちしょうゆ 1.0 本みりん 0.5 塩 0.3 けずり節 0.05 小麥粉 15.0 綿実油 0.5 だし汁 30.0	うす揚げ 5.0 さつまいも 50.0 にんじん 15.0 もやし 10.0 だいこん 20.0 ねぎ 3.0 みそ 13.0 けずり節 3.0 酒 0.1 水 130.0 高野豆腐 9.0 卵 15.0 たまねぎ 10.0 みつば 2.0 砂糖 2.0 本みりん 2.5 酒 0.5 だし汁 30.0 水 140.0 鶏肉 20.0 酒 0.5 じゃがいも 60.0 にんじん 10.0 ピーマン 5.0 しょうが 0.5 綿実油 1.0 砂糖 1.5 うすくちしょうゆ 3.0 塩 0.3 こしょう 0.03
エネルギー	629kcal/26.8g	735kcal/29.8g	683kcal/23.9g	839kcal/31.5g	730kcal/26.1g	682kcal/26.2g	676kcal/23.8g	663kcal/25.9g	693kcal/23.5g

物資配合表
 令和6年度(2024年度)
 9月改訂版発刊のお知らせ

下記物資を物資配合表に追加しましたのでお知らせいたします。
 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
 ※特定アレルギー:なし

中華めん(冷凍)
 [原材料] 小麥粉、小麥たん白、加工デンプン、かんすい、カラチノイド色素、調整水
 ※特定アレルギー:小麦

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ください。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「受託設定」から「学校給食」を選択してください。

○…赤色の食品 (おもに体をつくるものとなる食品) □…黄色の食品 (おもにエネルギーのもととなる食品) △…緑色の食品 (おもに体の調子を整えるものとなる食品) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 687kcal たんぱく 26.0g