

2025年(令和7年)12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	1日・月	2日・火	3日・水	4日・木	5日・金	8日・月	9日・火	10日・水	11日・木
献立名	栗ご飯 牛乳 豚汁 さびなごのカレー揚げ 水菜と白菜の煮びたし	コッペパン 牛乳 スライスチーズ 根菜ミネストローネ ツナのマヨネーズサラダ りんごのコンポート	米飯(小盛) 牛乳 味噌ラーメン いしかのキムチ野菜炒め けずり節と赤しそのふりかけ	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー かぶサラダ	米飯 牛乳 冬野菜と豆腐の味噌汁 鯛のそれぞれ煮 ひじきとけずり節のふりかけ	米飯 牛乳 味噌汁け海苔 ◇関東煮 ほうれんそうと白菜のごま和え	コッペパン 牛乳 もずくと春雨のスープ 鶏肉とレバーのケチャップ和え スイートポテト	米飯 牛乳 ◇衣笠とじ さばの煮付け はりはり漬け	コッペパン 牛乳 ◇きのこポタージュ 鰯とカリフラワーのチリソース煮 ゆずかん
材料名および使用量(g)	精白米 95△ 水 114△ くり 20△ 塩 1.8△ 豚肉 20△ 酒 0.5△ うす揚げ 7△ つきこんにやく 15△ だいこん 30△ にんじん 15△ もやし 10△ たまねぎ 20△ ねぎ 3△ みそ 13△ いりこ 3△ 水 130△ きびなご 40△ 調理ワイン 1△ 塩 0.2△ カレー粉 0.6△ でんぷん 6△ コーン油 6△ みずな 10△ はくさい 25△ 竹輪(煮込み用) 5△ 砂糖 0.5△ うすくちしょうゆ 1.5△ 本みりん 1△ 酒 0.5△ だし汁 5△ エネルギー 700kcal/25.4g	スライスチーズ 1枚○ ホールコーン 12△ ベーコン 0.5△ 調理ワイン 12△ たまねぎ 30△ さといも 30△ だいこん 30△ トマト(水煮) 7△ トマトピューレ 10△ とんかつソース 0.5△ チキンスープ 2△ オリーブオイル 0.8△ 塩 0.03△ 砂糖 0.1△ ツナ(オイル漬け) 20△ キャベツ 10△ マヨネーズ◆ 8△ うすくちしょうゆ 0.5△ 酢 0.5△ 砂糖 0.1△ こしょう 0.02△ りんご 60△ 砂糖 10△ レモン 1△ 水 15△ エネルギー 838kcal/27.3g	中華めん(冷凍) 55△ 豚肉 25△ いんげんまめ(乾燥) 15△ たまねぎ 30△ にんじん 15△ もやし 15△ ねぎ 3△ みそ 13△ こいくちしょうゆ 1△ にんにく 0.3△ しょうが 0.5△ 砂糖 0.5△ こしょう 0.05△ けずり節(R) 3△ 水 130△ いか◆ 30△ 酒 0.5△ 白菜キムチ 20△ にんじん 5△ キャベツ 15△ たら 40△ かぶ 20△ はくさい 40△ 塩 0.1△ 焼き豚 0.1△ 酒 0.5△ 綿実油 0.5△ 甘みそ 2△ 酢 2△ 綿実油 1△ 本みりん 0.4△ だし汁 4△ しそ粉末 0.5△ ごま 2△ エネルギー 689kcal/26.7g	牛肉 40△ 調理ワイン 0.5△ 綿実油 15△ じゃがいも 50△ たまねぎ 60△ にんじん 20△ ブロッコリー 10△ トマト(水煮) 10△ 小麦粉 6△ バター 4△ 綿実油 2△ トマトピューレ 1△ ケチャップ 8△ チキンスープ 7△ ウスターソース 5△ とんかつソース 3△ 粉チーズ 2△ デミグラスソース 10△ 塩 0.5△ こしょう 0.05△ 砂糖 0.1△ 水 100△ かぶ 40△ はくさい 20△ 塩 0.1△ 焼きたて 0.1△ 酒 0.5△ 綿実油 0.5△ 甘みそ 2△ 酢 2△ 綿実油 1△ 本みりん 0.4△ だし汁 4△ しそ粉末 0.5△ ごま 2△ エネルギー 773kcal/28.1g	豆腐 40△ うす揚げ 5△ にんじん 15△ はくさい 25△ わかめ(塩蔵) 4△ こまつな 10△ もやし 14△ けずり節(R) 3△ 水 150△ たら 70△ こいくちしょうゆ 2△ しょうが 1△ 酒 2△ でんぷん 9△ コーン油 8△ けずり節 30△ 水 3△ ほうれんそう 1.5△ はくさい 1.5△ すりごま 2△ うすくちしょうゆ 0.6△ ひじき(乾燥) 1.5△ けずり節(R) 0.6△ 砂糖 2△ こいくちしょうゆ 0.5△ 本みりん 1△ ごま 1△ エネルギー 744kcal/29.1g	味噌汁けり 1袋○ 鶏肉 30△ うずら卵◆ 30△ 厚揚げ 20△ 竹輪(煮込み用) 10△ こんにやく 10△ じゃがいも 20△ にんじん 60△ だいこん 3.5△ 砂糖 5△ 本みりん 0.5△ こしょう 0.2△ けずり節 2△ 酒 2△ でんぷん 0.5△ コーン油 160△ 水 60△ ほうれんそう 40△ はくさい 35△ すりごま 2△ うすくちしょうゆ 2△ 砂糖 0.6△ 本みりん 10△ コーン油 8△ ケチャップ 4△ 砂糖 1.5△ ウスターソース 2△ 水 2△ さつまいも 30△ 砂糖 2△ バター 1△ 生クリーム 1△ 水 15△ エネルギー 700kcal/25.5g	はるめい 8△ もずく 12△ にんじん 15△ たまねぎ 20△ はくさい 20△ ねぎ 5△ でんぷん 0.8△ しょうが 1.5△ こんにやく 3△ ねぎ 3△ うすくちしょうゆ 4△ こしょう 0.02△ けずり節 2△ だし昆布 0.5△ 水 160△ 鶏レバー 30△ 鶏肉 35△ しょうが 3△ 酒 1△ こいくちしょうゆ 3△ 本みりん 1△ コーン油 8△ ケチャップ 4△ 砂糖 1.5△ ウスターソース 2△ 水 2△ きつまいも 30△ 砂糖 2△ バター 1△ 生クリーム 1△ 水 15△ エネルギー 749kcal/26.8g	うす揚げ 15△ 卵◆ 70△ たまねぎ 70△ にんじん 70△ たまねぎ 50△ じゃがいも 20△ にんじん 30△ でんぷん 0.8△ しょうが 1.5△ こんにやく 3△ 塩 0.3△ 本みりん 1.5△ けずり節 1△ 塩 0.3△ 砂糖 0.7△ こしょう 0.02△ 水 80△ さば 1切れ○ しょうが 1.5△ 酒 3△ こいくちしょうゆ 3△ 砂糖 5△ 本みりん 0.5△ コーン油 7△ カリフラワー 30△ たまねぎ 15△ えのきたけ 1△ 砂糖 1△ 酢 3△ ケチャップ 5△ トウバンジャン 0.2△ ごま油 0.3△ ゆず果汁 3.5△ 砂糖 8△ 寒天 0.4△ 水 50△ エネルギー 798kcal/31.6g	鶏肉 20△ 調理ワイン 0.5△ いんげんまめ(乾燥) 10△ たまねぎ 45△ じゃがいも 45△ にんじん 20△ かぶ 30△ 綿実油 1△ 豆腐乳 25△ 米粉 5△ チキンスープ 5△ 塩 0.7△ こしょう 0.02△ 水 120△ たら 50△ 調理ワイン 1△ しょうが 0.3△ でんぷん 5△ コーン油 7△ カリフラワー 30△ たまねぎ 15△ えのきたけ 1△ 砂糖 1△ 酢 3△ ケチャップ 5△ トウバンジャン 0.2△ ごま油 0.3△ ゆず果汁 3.5△ 砂糖 8△ 寒天 0.4△ 水 50△ エネルギー 760kcal/30.0g

物資配合表
令和7年度
(2025年度)
12月改訂版
配布のお知らせ

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

①チキンスープ

[原材料]
ガラスープ(鶏骨)、
酵母エキス
※特定アレルゲン:鶏肉

②かつお
(オイル漬け)

[原材料]
かつお、食用大豆油、
食塩
※特定アレルゲン:大豆

変更食材

③スープベースの名称を「スープベース(鶏ガラ)」に変更しました。
(原材料、特定原材料等に変更はありません。)

④ぜんまい(水煮)の原材料から酸化防止剤の使用がなくなり、コンタミネーションがなくなりました。
(なお、中学校の12月分献立での「かつお(オイル漬け)」「スープベース(鶏ガラ)」「ぜんまい(水煮)」の使用はありません。)

日・曜	12日・金	15日・月	16日・火	17日・水	18日・木	19日・金	22日・月	23日・火	24日・水
献立名	米飯 牛乳 すきやき 水菜と大根のサラダ	鶏おこわ 牛乳 石狩汁 卵白花の煮つけ	きなこ揚げパン 牛乳 野菜スープ ◇いかとチンゲン菜のガーリックソテー	米飯 牛乳 ひつつま まぐろの香味焼き 小松菜のふりかけ	黒糖パン 牛乳 冬野菜のスープ フライドチキン ブロッコリーとキャベツのカレーソテー	米飯 牛乳 味噌汁け海苔 ◇トック さわらのチョリム ごぼうの炒めチョナムル	米飯(小盛) 牛乳 煮込みうどん れんこんのきんぴら 昆布とけずり節のふりかけ	コッペパン 牛乳 ポトフ チリコンカーン みかん	米飯 牛乳 ◇豆腐の和風あんかけ ひじきの五目煮 赤しそ和え
材料名および使用量(g)	牛肉 40△ 酒 1△ 豆腐 50△ つきこんにやく 30△ ふ 3△ はくさい【西谷産】 80△ たまねぎ 30△ にんじん 30△ しろねぎ【西谷産】 20△ 生しいたけ 10△ 綿実油 1△ 砂糖 5△ こいくちしょうゆ 4△ うすくちしょうゆ 5△ だいこん【西谷産】 50△ みずな 20△ 塩 0.1△ かつお節 0.7△ うすくちしょうゆ 1△ 砂糖 0.5△ 酢 2△ 綿実油 1△ ゆず 1△ エネルギー 708kcal/23.5g	精白米 50△ もち米 50△ 鶏肉(親鶏) 15△ うすくちしょうゆ 0.5△ 酒 0.05△ ひじき(乾燥) 1△ 干しいたけ 0.4△ こいくちしょうゆ 5△ 本みりん 2△ 水 105△ さけ 30△ 酒 1△ だいこん 30△ ごぼう 10△ うす揚げ 5△ にんじん 15△ しろねぎ 7△ つきこんにやく 15△ 酒かす 13△ みそ 15△ しょうが 0.3△ たまねぎ 3△ にんにく 150△ おから(乾燥) 4△ 豚肉 15△ 酒 0.5△ にんじん 10△ 竹輪(煮込み用) 2△ ねぎ 10△ 干しいたけ 0.4△ こいくちしょうゆ 3△ 砂糖 2△ 綿実油 1△ だし汁 45△ エネルギー 698kcal/28.1g	コッペパン 1個△ コーン油 10△ きな粉 6△ 砂糖 6△ 塩 0.05△ 豚肉 20△ 酒 0.5△ ホールコーン 10△ キャベツ 20△ たまねぎ 40△ にんじん 15△ こまつな 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△ いか◆ 30△ 調理ワイン 1△ チンゲンサイ 20△ たまねぎ 30△ にんにく 0.5△ 塩 0.2△ こしょう 0.03△ うすくちしょうゆ 1.5△ オリーブオイル 0.5△ エネルギー 699kcal/25.9g	すいとん 50△ 鶏肉 10△ 酒 0.5△ はくさい 30△ にんじん 10△ ごぼう 15△ しめじ 10△ しろねぎ 6△ うすくちしょうゆ 10△ 本みりん 0.5△ 塩 0.1△ けずり節 3△ 水 120△ まぐろ 40△ 酒 1△ キャベツ 20△ たまねぎ 20△ しょうが 0.7△ にんにく 0.5△ 綿実油 0.5△ こいくちしょうゆ 3△ 砂糖 0.5△ 本みりん 1△ でんぷん 0.3△ しらすばし 3△ 酒 0.5△ こまつな 2△ 塩 0.1△ こいくちしょうゆ 0.5△ 綿実油 0.1△ ごま油 0.1△ ごま 1.5△ かつお節 0.3△ エネルギー 707kcal/27.1g	コッペパン 1個△ 黒砂糖 12△ 豚肉 15△ はくさい 0.5△ にんじん 20△ だいこん 15△ にんじん 15△ えのきたけ 10△ チンゲンサイ 10△ うすくちしょうゆ 5△ 塩 0.2△ こしょう 0.02△ けずり節 3△ 水 130△ 鶏肉(骨付き) 1本△ しょうが 0.2△ にんにく 0.01△ にんにく 0.5△ 砂糖 0.7△ コチュジャン 2△ 酒 1△ 本みりん 12△ でんぷん 10△ キャベツ 20△ ブロッコリー 10△ ホールコーン 1△ ごま油 1△ にんにく 0.3△ カレー粉 0.2△ 塩 0.1△ こしょう 0.01△ 砂糖 1△ 綿実油 1△ エネルギー 836kcal/30.4g	味噌汁けり 1袋○ 鶏肉 30△ うずら卵◆ 30△ 厚揚げ 20△ 竹輪(煮込み用) 10△ こんにやく 10△ じゃがいも 20△ にんじん 60△ だいこん 3.5△ 砂糖 5△ 本みりん 0.5△ こしょう 0.2△ けずり節 30△ 水 3△ ほうれんそう 1.5△ はくさい 1.5△ すりごま 2△ うすくちしょうゆ 0.6△ ひじき(乾燥) 1.5△ けずり節(R) 0.6△ 砂糖 2△ こいくちしょうゆ 0.5△ 本みりん 1△ ごま 1△ エネルギー 828kcal/31.4g	うどん(冷凍) 70△ かまぼこ 7△ うす揚げ 8△ にんじん 15△ はくさい 20△ 干しいたけ 0.4△ しめじ 7△ キャベツ 7△ こいくちしょうゆ 0.5△ うすくちしょうゆ 4△ 本みりん 0.4△ 塩 0.2△ だし昆布 0.5△ けずり節(R) 3△ ゆず 0.5△ 水 130△ 豚肉 25△ きんとときまめ(乾燥) 0.5△ たまねぎ 30△ 酒 10△ にんじん 15△ 竹輪(煮込み用) 5△ 糸こんにやく 0.5△ れんこん 35△ ウスターソース 1△ 砂糖 4△ 本みりん 1△ ごぼう 0.02△ 大豆もやし 10△ だいこん 10△ にんじん 1△ ごま油 3△ にんにく 0.3△ 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△ エネルギー 683kcal/23.5g	鶏肉 30△ 調理ワイン 0.5△ じゃがいも 50△ たまねぎ 50△ にんじん 20△ かぶ 40△ キャベツ 20△ うすくちしょうゆ 2△ 塩 0.6△ こしょう 0.06△ 水 70△ 豚肉 15△ 調理ワイン 0.5△ きんとときまめ(乾燥) 14△ たまねぎ 30△ 酒 10△ にんじん 10△ 竹輪(煮込み用) 5△ 糸こんにやく 0.5△ れんこん 35△ ウスターソース 1△ 砂糖 0.7△ 本みりん 1.5△ 塩 0.1△ こしょう 0.03△ オレガノ 0.3△ チリパウダー 5△ 水 1△ みかん 1個△ エネルギー 678kcal/27.2g	豆腐 100△ にんじん 0.5△ えび◆ 20△ 酒 0.5△ えのきたけ 15△ 干しいたけ 0.4△ みずな 10△ ゆず 2△ うすくちしょうゆ 5△ 本みりん 4△ 塩 0.3△ でんぷん 0.5△ けずり節 2△ 水 50△ 鶏肉 25△ ひじき(乾燥) 3△ にんにく 15△ にんじん 15△ 綿実油 0.5△ 砂糖 1.5△ こいくちしょうゆ 3△ 本みりん 1△ だし汁 10△ だいこん 32△ 塩 0.1△ しそ粉末 0.5△ うすくちしょうゆ 0△ ごま 0.5△ エネルギー 668kcal/27.0g

○…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になる食品) △…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、天候等により急ぎょ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 736kcal たんぱくしつ 27.5g