

2025年(令和7年)12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	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	米飯(小盛) 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 スイスチーズ 根菜3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 牛乳 冬野菜と豆腐の味噌汁 鯛のみぞれ煮 ひじきとけずり節のふりかけ	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー かぶサラダ	米飯 牛乳 味噌付け海苔 ◇関東煮 ほうれんそうと白菜のごま和え	米飯 牛乳 ◇赤豆とじ さばの煮付け はりはり漬け	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 すきやき 水菜と大根のサラダ
材料名および使用量(g)	精白米 95◇ 水 114◇ 塩 20◇ 1.8◇ 豚肉 20◇ 酒 0.5◇ うす揚げ 7◇ つきこんにゃく 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・蛋白質 700kcal/25.4g	中華めん(冷凍) 55◇ 豚肉 20◇ ベーコン 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◇ 白 30◇ 白菜キムチ 0.5◇ にんじん 20◇ キャベツ 15◇ にら 5◇ 綿実油 0.5◇ こいくちしょうゆ 1.5◇ 塩 0.2◇ こしょう 0.01◇ けずり節(R) 3◇ 酒 0.5◇ 砂糖 1◇ こいくちしょうゆ 1.5◇ 本みりん 4◇ しそ粉末 0.5◇ ごま 2◇ 689kcal/26.7g	スライスチーズ 1枚◇ いんげんまめ(乾燥) 12◇ ベーコン 12◇ 調理ワイン 0.5◇ たまねぎ 30◇ ささいも 30◇ だいこん 30◇ トマト(水煮) 7◇ トマトピューレ 10◇ しょうが 10◇ たんかつソース 0.5◇ チキンスープ 6◇ オリブオイル 2◇ 塩 0.8◇ こしょう 0.03◇ 砂糖 0.1◇ 水 120◇ ツナ(オイル漬け) 20◇ キャベツ 30◇ にんじん 10◇ マヨネーズ◇ 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◇ 838kcal/27.3g	豆腐 40◇ うす揚げ 3◇ にんじん 15◇ はくさい 25◇ わかめ(塩蔵) 4◇ こまつな 10◇ みそ 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 1◇ でんぷん 9◇ コーン油 8◇ だいこん 30◇ 酢 1.5◇ 砂糖 1.5◇ ひじき(乾燥) 1.5◇ けずり節(R) 3◇ 砂糖 0.6◇ こいくちしょうゆ 0.2◇ 本みりん 0.5◇ ごま 1◇ 744kcal/29.1g	牛肉 40◇ 調理ワイン 0.5◇ 鶏肉 1◇ うすら卵◆ 50◇ 厚揚げ 60◇ 竹輪(煮込み用) 20◇ こんにゃく 10◇ じゃがいも 20◇ 小麦粉 10◇ トマト(水煮) 10◇ バター 6◇ ケチャップ 2◇ トマトピューレ 8◇ ケチャップ 7◇ チキンスープ 2◇ 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◇ 焼き豚 20◇ 酒 0.5◇ 綿実油 0.5◇ 甘みそ 2◇ 酢 2◇ 綿実油 1◇ 砂糖 0.4◇ うすくちしょうゆ 0.1◇ 773kcal/28.1g	味噌付けのり 1袋◇ 鶏肉 30◇ うすら卵◆ 20◇ 厚揚げ 30◇ 竹輪(煮込み用) 10◇ こんにゃく 20◇ じゃがいも 60◇ 小麦粉 20◇ だいこん 3.5◇ 砂糖 0.5◇ 本みりん 0.5◇ けずり節 2◇ うすくちしょうゆ 2◇ 酒 2◇ さば 1◇ しょうが 1.5◇ 水 60◇ ほうれんそう 40◇ はくさい 20◇ すりごま 2◇ うすくちしょうゆ 0.6◇ 砂糖 0.6◇ 700kcal/25.5g	うす揚げ 15◇ 卵◆ 70◇ たまねぎ 70◇ にんじん 20◇ ねぎ 5◇ でんぷん 0.8◇ 砂糖 1.5◇ こいくちしょうゆ 3◇ 小麦粉 4◇ だいこん 50◇ 砂糖 1◇ 本みりん 1◇ けずり節 2◇ こしょう 80◇ 1切れ◇ 水 3◇ こいくちしょうゆ 3◇ 砂糖 3◇ 本みりん 0.5◇ 水 12◇ 切り干し大根 4◇ 角切り昆布 0.3◇ 砂糖 1.5◇ 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◇ 798kcal/31.6g	はるさめ 8◇ もずく 12◇ にんじん 15◇ たまねぎ 20◇ はくさい 20◇ 干しいたけ 0.4◇ もやし 10◇ しょうが 1◇ ごま 1◇ ねぎ 3◇ うすくちしょうゆ 4◇ 塩 0.2◇ 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 1◇ でんぷん 8◇ コーン油 10◇ ケチャップ 4◇ 砂糖 4◇ ウスターソース 1.5◇ 水 2◇ 30◇ 砂糖 2◇ バター 1◇ 生クリーム 1◇ 水 15◇ 749kcal/26.8g	牛肉 40◇ 酒 1◇ 豆腐 50◇ つきこんにゃく 30◇ ふ 3◇ はくさい[西谷産] 80◇ たまねぎ 30◇ にんじん 20◇ しろねぎ[西谷産] 20◇ 生しいたけ 10◇ 綿実油 1◇ 砂糖 4◇ こいくちしょうゆ 5◇ 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◇ 708kcal/23.5g
エネルギー・蛋白質	700kcal/25.4g	689kcal/26.7g	838kcal/27.3g	744kcal/29.1g	773kcal/28.1g	700kcal/25.5g	798kcal/31.6g	749kcal/26.8g	708kcal/23.5g

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	コッペパン 牛乳 かぶのポタージュ 鰯とカラフラワーのチリソース煮 ゆずかん	鶏おこわ 牛乳 石狩汁 卵と花の煮つけ	米飯 牛乳 ひつつみ まぐろの香味焼き 小松菜のふりかけ	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 韓式味噌付け海苔 ◇トック さわらのチョリム こぼろの炒めチョナムル	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(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	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	コッペパン 牛乳 ボトフ チリコンカン みかん
材料名および使用量(g)	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◇ かぶ 30◇ 綿実油 1◇ 豆乳 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 7◇ コーン油 4◇ カリフラワー 30◇ たまねぎ 15◇ こいくちしょうゆ 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 7◇ 楽天 0.4◇ 水 50◇ 760kcal/30.0g	精白米 50◇ もち米 50◇ 酒 15◇ うすくちしょうゆ 1◇ 酒 0.5◇ にんじん 1◇ 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 15◇ にんじん 15◇ たまねぎ 7◇ つきこんにゃく 15◇ コーン油 13◇ みそ 13◇ しょうが 0.3◇ けずり節 3◇ 水 150◇ おから(乾燥) 4◇ 豚肉 15◇ 酒 0.5◇ にんじん 10◇ 竹輪(煮込み用) 10◇ ねぎ 2◇ 干しいたけ 0.4◇ こいくちしょうゆ 3◇ 砂糖 2◇ 綿実油 0.1◇ ごま 1◇ かつお節 45◇ 698kcal/28.1g	すいとん 50◇ 鶏肉 20◇ 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 0.5◇ 本みりん 0.1◇ 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◇ たまねぎ 0.5◇ にんにく 0.5◇ でんぷん 0.3◇ しらすばし 3◇ 酒 0.5◇ こまつな 20◇ 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◇ 707kcal/27.1g	きなこ揚げパン 1個◇ コーン油 10◇ きな粉 6◇ 砂糖 6◇ 塩 0.05◇ 豚肉 20◇ 酒 15◇ にんじん 25◇ だいこん 10◇ 生しいたけ 30◇ 卵◆ 4◇ うすくちしょうゆ 0.2◇ 塩 0.01◇ こしょう 1◇ でんぷん 0.5◇ けずり節 3◇ 水 120◇ さくら 1切れ◇ しょうが 0.6◇ にんにく 0.5◇ こいくちしょうゆ 0.5◇ キャベツ 3◇ コチュジャン 1.3◇ 酒 3◇ 本みりん 0.5◇ にんにく 0.2◇ 塩 20◇ ごぼう 30◇ 大豆もやし 10◇ みずな 10◇ ホールコーン 1◇ ごま油 0.5◇ カレー粉 3◇ 塩 0.2◇ こしょう 0.01◇ 砂糖 1◇ コチュジャン 0.2◇ すりごま 1◇ 828kcal/31.4g	米飯 1本◇ 牛乳 0.2◇ 韓式味噌付け海苔 0.01◇ トック 50◇ 鶏肉 20◇ 酒 15◇ にんじん 25◇ だいこん 10◇ 生しいたけ 30◇ 卵◆ 4◇ うすくちしょうゆ 0.2◇ 塩 0.01◇ こしょう 1◇ でんぷん 0.5◇ けずり節 3◇ 水 120◇ さわら 1切れ◇ しょうが 0.6◇ にんにく 0.5◇ こいくちしょうゆ 0.5◇ キャベツ 3◇ コチュジャン 1.3◇ 酒 3◇ 本みりん 0.5◇ にんにく 0.2◇ 塩 20◇ ごぼう 30◇ 大豆もやし 10◇ みずな 10◇ ホールコーン 1◇ ごま油 0.5◇ カレー粉 3◇ 塩 0.2◇ こしょう 0.01◇ 砂糖 1◇ コチュジャン 0.2◇ すりごま 1◇ 836kcal/30.4g	黒糖パン 1個◇ 牛乳 12◇ 冬野菜のスープ 0.5◇ フライドチキン 15◇ ブロッコリーとキャベツのカレーソテー 30◇ 鶏肉(骨付き) 1本◇ 塩 0.2◇ こしょう 0.01◇ にんにく 0.5◇ 竹輪(煮込み用) 1◇ れんこん 2◇ 本みりん 1◇ 砂糖 8◇ ウスターソース 1◇ 酒 12◇ でんぷん 10◇ コーン油 10◇ キャベツ 20◇ ブロッコリー 10◇ ホールコーン 1◇ カレー粉 0.2◇ 塩 0.1◇ こしょう 0.01◇ 砂糖 1◇ コチュジャン 0.2◇ すりごま 1◇ 836kcal/30.4g	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◇ 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◇ でんぷん 0.5◇ 水 130◇ 25◇ 0.5◇ 15◇ 5◇ 10◇ 35◇ 1◇ 4◇ 2◇ 1◇ 0.02◇ 0.5◇ 3◇ 1◇ 1.5◇ 4◇ 1.5◇ 1◇ 1.5◇ 1◇ 1.5◇ 683kcal/23.5g	豆腐 100◇ にんじん 20◇ えび◆ 20◇ 酒 0.5◇ えのきたけ 15◇ 干しいたけ 0.4◇ しめじ 10◇ こいくちしょうゆ 2◇ うすくちしょうゆ 5◇ 塩 0.3◇ こしょう 0.6◇ だし昆布 0.5◇ けずり節 2◇ でんぷん 4◇ 水 50◇ 25◇ 0.5◇ 15◇ 5◇ 10◇ 35◇ 1◇ 4◇ 2◇ 1◇ 0.02◇ 0.5◇ 3◇ 1◇ 1.5◇ 4◇ 1.5◇ 1◇ 1.5◇ 668kcal/27.0g	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 0.05◇ チキンスープ 15◇ 水 70◇ 15◇ 0.5◇ 30◇ 10◇ 10◇ 0.5◇ 0.5◇ 0.1◇ 0.03◇ 0.3◇ 5◇ 1◇ 0.3◇ 1個◇ 678kcal/27.2g
エネルギー・蛋白質	760kcal/30.0g	698kcal/28.1g	707kcal/27.1g	699kcal/25.9g	828kcal/31.4g	836kcal/30.4g	683kcal/23.5g	668kcal/27.0g	678kcal/27.2g

○…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

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。)