

2025年(令和7年)4月分 学校給食献立表(小学校)第1地区

※除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	10日・木	11日・金	14日・月	15日・火	16日・水	17日・木	18日・金
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ ビーフンいため	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる きんぴらだいず ひじきとけずりぶしのふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう すましる きりぼしだいこんのもの こんぶとけずりぶしのふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ さばのトマトにこみ ミルクプリン いちごソース	たけのこごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる こうやとうふのそぼろに	こがたパン ぎゅうにゅう とんこつしょうゆラーメン きびなごといずのかおりあえ	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ あらめのしらすあえ
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	鶏肉 20.0 酒 0.5 しめじ 7 えのきたけ 7 チンゲンサイ 10 たまねぎ 20 にんじん 10 もやし 10 うすくちしょうゆ 10 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 けずり節 2 水 120	なめこ 10 豆腐 30 にんじん 10 たまねぎ 20 うす揚げ 4 ねぎ 2 みそ 11 けずり節 2 水 110	豆腐 35 わかめ(塩蔵) 2 かまぼこ 5 にんじん 10 たまねぎ 10 しめじ 6 みつば 2 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 酒 2 大豆(乾燥) 6 ごぼう 15 にんじん 10 鶏肉 5 酒 3 砂糖 2 本みりん 0.5 綿実油 0.5 ごま油 0.1 ごま 1	鶏肉 15 だし昆布 0.5 ごま油 0.3 けずり節 2 水 110	精白米 65 だし昆布 0.5 水 85 たけのこ(ゆで) 15 うす揚げ 4 うすくちしょうゆ 5 酒 1 本みりん 4 塩 0.1 キャベツ 25 にんじん 10 たまねぎ 15 塩 5 こしょう 10 ごま油 2 ねぎ 2 ポークパイオン 11 水 2	中華めん(冷凍) 45 豚肉 10 うす揚げ 0.5 かまぼこ 10 にんじん 20 たまねぎ 10 ねぎ 2 ホールコーン 8 しょうが 0.3 にんにく 0.2 うすくちしょうゆ 4 でんぶん 2 けずり節 0.1 水 0.02	卵◆ 50 うす揚げ 5 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 塩 2 本みりん 1 でんぶん 0.5 けずり節 2 水 50
	ビーフン 13 豚肉ミンチ 15 酒 0.5 キャベツ 20 にんじん 5 ピーマン 3 干しいたけ 0.3 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.01	鶏肉 15 酒 0.5 砂糖 2 本みりん 0.5 綿実油 0.5 ごま油 0.1 ごま 1	切り干し大根 5 つきこんにやく 15 酒 0.5 にんじん 10 うす揚げ 4 にんにく 1 砂糖 2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 0.2 トマトピューレ 0.5 だし汁 15	さば(オイル漬け) 15 調理ワイン 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 にんにく 0.2 綿実油 0.5 大豆(乾燥) 10 ケチャップ 4 しょうが 4 みつば 0.2 綿実油 0.5 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 2.4 本みりん 3.6 でんぶん 0.8 だし汁 40	高野豆腐 10 鶏肉ミンチ(もも) 10 酒 0.5 しょうが 4 みつば 2 たまねぎ 1 砂糖 2.4 うすくちしょうゆ 3.6 本みりん 0.5 でんぶん 0.8 だし汁 40	きびなご 25 酒 0.5 塩 0.1 でんぶん 3 大豆(乾燥) 4 でんぶん 1 コーン油 5 たまねぎ 8 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 2.5 酢 2	あらめ 0.7 しらすばし 3 酒 0.5 綿実油 0.5 キャベツ 30 にんじん 7 塩 0.1 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1 ごま油 0.5
	ひじき(乾燥) けずり節 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん だし汁	ひじき(乾燥) けずり節 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん だし汁	昆布 けずり節 酒 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん だし汁 ごま	牛乳 35 アガー 1.1 砂糖 2.5 砂糖 17 水 17	牛乳 35 アガー 1.1 砂糖 2.5 砂糖 17 水 17		
	いちご 砂糖 ワイン(白) レモン						
エネルギー ／蛋白質	501kcal／20.4g	534kcal／20.3g	505kcal／18.5g	549kcal／23.2g	502kcal／20.1g	551kcal／22.1g	526kcal／19.0g

アレルギー表記の見方

～除去食対応マークについて～

宝塚市の食物アレルギー対応で「卵、えび、かに、いか、たこ、貝類」の6品目の除去食を提供します。

献立表には下記のように表記しますので、献立確認の参考にしてください。

※除去食対応をする献立名に **◇マーク** をつけます。

※除去食対応する6品目には注意喚起のため、食材名に **◆マーク** をつけます。

(例)「八宝菜」の場合

日・曜	6日・月
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ◇はつぼうさい あらめのしらすあえ
材料名および使用量	豚肉 いかに◆ 酒 うすら卵◆ はくさい にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし しょうが 綿実油 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油

日・曜	21日・月	22日・火	23日・水	24日・木	25日・金	28日・月	30日・水
献立名	ごはん ぎゅうにゅう もすくじる じゃがいものそぼろに しらすふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ あじとじゃがいものあまからに	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー さばとわかめのあえもの	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ ごまじゃこサラダ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ わふうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう みそしる さわらのにつけ きゅうりのちゅうかあえ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ いんげんまめのドライカレー
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	鶏肉 20.0 酒 0.5 豆腐 30.0 たまねぎ 12.0 にんじん 10.0 かまぼこ 5.0 しめじ 6.0 みつば 2.4 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 本みりん 0.5 けずり節 2.0 水 100	豚肉 10.0 にんじん 0.5 たまねぎ 15.0 キャベツ 20.0 ホールコーン 25.0 チンゲンサイ 15.0 にんにく 5.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 バター 0.01 綿実油 2.0 チキンパイオン 110.0 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 ごま油 0.4 砂糖 0.2 水 90	鶏肉 30.0 調理ワイン 1.0 にんじん 20.0 たまねぎ 50.0 じゃがいも 50.0 しょうが 0.5 にんじん 0.5 パセリ 0.3 綿実油 0.8 カレー粉 7.0 小麦粉 2.0 ごま油 5.0 ウスターソース 5.0 塩 4.5 こしょう 1.5 チキンパイオン 80.0 水 30.0 キャベツ 15.0 きゅうり 1.0 すりごま 1.0 ごま 0.5 しらすばし 3.0 酒 0.5 綿実油 0.5 砂糖 0.5 ごま油 1.0 酢 0.1 塩 0.1	鶏肉 20.0 調理ワイン 0.5 にんじん 15.0 たまねぎ 35.0 じゃがいも 35.0 トマト(水煮) 15.0 ねぎ 2.0 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 砂糖 6.0 みそ 0.2 本みりん 0.2 トウバンジャン 7.0 塩 80.0 ごま油 2.0 でんぶん 2.0 水 10.0	豚肉ミンチ 25.0 豆腐 0.5 酒 120.0 にんじん 10.0 たまねぎ 15.0 わかめ(塩蔵) 2.0 えのきたけ 3.0 ねぎ 11.0 いりこ 3.0 水 120.0	豆腐 30.0 うす揚げ 4.0 酒 10.0 にんじん 15.0 たまねぎ 2.0 わかめ(塩蔵) 2.0 えのきたけ 3.0 ねぎ 11.0 水 120.0	鶏肉 20.0 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 えのきたけ 8.0 ねぎ 2.0 うすくちしょうゆ 4.0 塩 0.1 ごま油 0.01 けずり節 2.0 水 120.0
	じゃがいも 豚肉ミンチ 酒 しょうが 綿実油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん でんぶん だし汁	あじ 塩 こしょう 酒 でんぶん コーン油 じゃがいも ごま油 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん	わかめ(乾燥) さば(オイル漬け) きゅうり 砂糖 ごま油 すりごま ごま	キャベツ きゅうり すりごま ごま しらすばし 酒 綿実油 砂糖 ごま油 酢 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり かつお節 砂糖 こいくちしょうゆ 酢 綿実油 ごま油 ごま	きゅうり にんにく 砂糖 うすくちしょうゆ すりごま	豚肉ミンチ 調理ワイン たまねぎ いんげんまめ(乾燥) ピーマン 綿実油 塩 こしょう カレー粉 トマトピューレ ウスターソース とんかつソース 砂糖
	しらすばし 酒 綿実油 かつお節 あおのり こいくちしょうゆ 本みりん ごま	517kcal／20.7g	551kcal／21.1g	611kcal／19.3g	503kcal／20.0g	594kcal／23.0g	539kcal／21.3g

食育ポイントマーク

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。今年度から毎月 の献立の中でポイントをしぼり、マークによって「献立のねらい」をお知らせすること していますので、参考にしてください。

カミカミ献立

 そしゃく力を高 めるものを紹介。

郷土料理



日本各地の伝統的な料 理を紹介。兵庫県とそ の他の県は県名が入ります。

地産地消給食

 宝塚市内産の食材 を特に多く使用す る場合を紹介。

宝塚市学校給食用 物資配合表

令和7年度(2025年度)版 発布のお知らせ

学校給食で使用している 食材については、物資配合 表に準じた物資を使用して おります。本年度版の物資 配合表を作成いたしました のでお知らせいたします。

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。

なお、食材の定期見直し および入札結果により、適 宜内容を変更し、改訂版を 発布することがあります ので、給食だよりまたは学校 から配布されるおたよりを ご確認ください。

