

2025年(令和7年)7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・火	2日・水	3日・木	4日・金	7日・月	8日・火	9日・水
献立名	コッペパン 牛乳 いんげん豆とコーンのポタージュ あらめのツナあえ ◇カスタードクリーム<除去食対応不可>	米飯 牛乳 わかめと冬瓜のスープ 塩じゃが煮 野沢菜納豆	コッペパン 牛乳 ◇えびと野菜のスープ あじとじゃがいもの甘辛煮	米飯 牛乳 ◇わかめと卵のスープ 麻婆なす	とうもろこしごはん 牛乳 そうめん汁 かつおの香味焼き	コッペパン 牛乳 ◇もずくと卵のスープ ゴーヤチャンプルー ココアクリーム	米飯 牛乳 わかめの味噌汁 鶏肉の竜田揚げ なすのチョナムル
材料名および使用量(g)	鶏肉 15:○ 調理ワイン 0.5:□ じゃがいも 40:□ たまねぎ 50:△ 綿実油 1:△ ホールコーン 15:△ いんげんまめ(乾燥) 12:○ 米粉 5:□ 豆乳 25:○ スープベース(丸鶏) 3:□ 塩 0.8:□ こしょう 0.02:□ あらめ 2.5:○ うすくちしょうゆ 0.1:□ ツナ(オイル漬け) 10:△ だいこん 30:△ にんじん 10:△ 塩 0.1:△ 酢 2:□ 砂糖 0.5:□ うすくちしょうゆ 0.5:□ ごま油 0.5:□ 牛乳 30:○ 卵◆ 5:○ 砂糖 4:□ コーンスターチ 2:□ バター 1:□ ワイン(白) 0.7:□	わかめ(塩蔵) 5:○ とうが 40:△ にんじん 15:△ えのきたけ 5:△ うすくちしょうゆ 4:△ 塩 0.2:△ こしょう 0.02:△ 酒 0.5:△ けずり節 3:□ 水 150:□ じゃがいも「西谷産」 60:□ たまねぎ「西谷産」 20:○ 豚肉ミンチ 25:○ 酒 0.5:□ 綿実油 0.5:□ 塩 0.5:□ こしょう 0.05:△ でんぶ 0.5:△ コーン油 0.5:△ じゃがいも 10:□ 納豆 25:○ 野沢菜づけ 1:□ うすくちしょうゆ 0.5:□ かつお節 0.2:□ ごま 0.5:□	えび◆ 20:○ 酒 0.5:△ ホールコーン 10:△ はくさい 30:△ たまねぎ 30:△ にんじん 15:△ チンゲンサイ 10:△ 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:□ あじ 35:○ 酒 1:□ 塩 0.2:△ こしょう 0.01:△ でんぶ 6:□ コーン油 4:□ じゃがいも 60:△ コーン油 4:□ 砂糖 3:□ 本みりん 0.1:□ トウバンジャン 0.8:□ 塩 0.2:□ こしょう 0.5:□ でんぶ 0.5:□	わかめ(塩蔵) 5:○ 卵◆ 35:○ 酒 30:△ はくさい 15:△ たまねぎ 4:△ にんじん 0.2:△ こしょう 0.02:△ でんぶ 1:□ 塩 15:△ けずり節 0.2:△ 水 150:△ なす 50:△ 綿実油 2:□ 豚肉ミンチ 25:○ 酒 1:□ しょうが 0.3:△ ごま油 1:□ たまねぎ 20:△ ピーマン 5:△ みそ 3:○ こいくちしょうゆ 1:□ 砂糖 0.1:□ 本みりん 0.2:□ トウバンジャン 0.1:□ 塩 0.01:□ こしょう 0.5:□ でんぶ 0.5:□	精白米 95:□ もずく 110:△ たまねぎ 40:△ にんじん 15:△ はくさい 0.8:△ うすくちしょうゆ 0.5:△ そうめん 10:□ うす揚げ 5:○ にんじん 15:△ 干しいたけ 0.2:△ たまねぎ 35:△ オクラ 3:△ うすくちしょうゆ 2:□ だし昆布 0.5:△ けずり節 2:△ 水 160:△ かつお 35:○ 酒 1:□ キャベツ 25:△ たまねぎ 25:△ しょうが 0.7:△ にんにく 0.7:△ 綿実油 0.5:□ ごま 3:□ こいくちしょうゆ 0.5:□ 砂糖 1:□ 本みりん 0.3:□ でんぶ 0.3:□	もずく 95:□ 卵◆ 110:△ たまねぎ 40:△ にんじん 15:△ はくさい 0.8:△ うすくちしょうゆ 0.5:△ 塩 30:△ みそ 5:△ けずり節 0.2:△ 水 150:△ 豆腐 45:○ ツナ(オイル漬け) 10:○ にがり 10:△ にんじん 10:△ こいくちしょうゆ 2:△ でんぶ 9:△ コーン油 8:□ きゅうり 20:△ なす 30:△ うすくちしょうゆ 2:△ 酢 1:□ 砂糖 0.2:□ ゴチュジャン 0.2:□ ごま油 1:□ すりごま 1:□	わかめ(塩蔵) 4:○ うす揚げ 5:○ にんじん 15:△ だいこん 30:△ はくさい 20:△ みそ 14:○ けずり節 3:□ 酒 0.1:△ 水 150:△ 鶏肉 60:○ 酒 1:△ にんにく 0.5:△ しょうが 1:△ 砂糖 2:△ こいくちしょうゆ 4:△ でんぶ 9:△ コーン油 8:□ きゅうり 20:△ なす 30:△ うすくちしょうゆ 2:△ 酢 1:□ 砂糖 0.2:□ ゴチュジャン 0.2:□ ごま油 1:□ すりごま 1:□
エネルギー /蛋白質	691kcal/25.6g	648kcal/21.1g	677kcal/26.3g	655kcal/20.6g	603kcal/21.8g	646kcal/24.6g	742kcal/26.9g

日・曜	10日・木	11日・金	14日・月	15日・火	16日・水	17日・木
献立名	コッペパン 牛乳 ◇卵スープ ポークビーンズ	麦入りごはん 牛乳 大豆カレー ツナと野菜のごまサラダ	米飯 牛乳 豆腐のすまし汁 いわしのチョリム もやしの中華和え	コッペパン 牛乳 ◇えびとキャベツのスープ ビーンズサラダ きなこクリーム	米飯(小盛) 牛乳 ジャージャー麺 わかめ和え	コッペパン 牛乳 もずくと春雨のスープ きびなごの南蛮漬け
材料名および使用量(g)	鶏肉 20:○ 酒 0.5:△ はるさめ 4:□ 卵◆ 30:△ たまねぎ 20:△ にんじん 15:△ うすくちしょうゆ 4:△ 塩 0.2:△ こしょう 0.02:△ にんじん 1:□ けずり節 3:□ 水 160:□ 豚肉 15:○ 調理ワイン 0.5:△ 大豆(乾燥) 15:△ たまねぎ 25:△ にんじん 15:△ 綿実油 0.5:△ グアチャップ 5:△ トマトピューレ 5:△ ウスターソース 1:□ とんかつソース 0.5:□ 砂糖 0.5:□ こいくちしょうゆ 1:□ 塩 0.2:△ こしょう 0.02:△ 水 5:□	精白米 95:□ おおむぎ 10:□ 水 131:△ 豚肉ミンチ 25:○ 調理ワイン 0.5:△ 大豆(乾燥) 15:△ たまねぎ 70:△ にんじん 20:△ 水 0.5:△ しょうが 0.5:△ 綿実油 1:□ 小麦粉 7:□ 綿実油 6:□ カレー粉 1.5:△ 豆乳 25:○ トマトピューレ 25:△ ウスターソース 5:△ こいくちしょうゆ 2:△ とんかつソース 1:□ ガラマサラ 0.1:△ 塩 0.5:△ こしょう 0.05:△ スープベース(丸鶏) 15:△ 水 70:△ だいこん 40:△ キャベツ 20:△ 塩 0.1:○ ツナ(オイル漬け) 10:○ ごま 0.8:□ 砂糖 1:□ こいくちしょうゆ 2:□ 酢 1:□ ごま油 1:□	豆腐 40:○ わかめ(塩蔵) 4:○ 酒 20:△ かまぼこ 5:○ うすくちしょうゆ 0.5:△ 本みりん 0.3:△ 塩 0.5:△ だし昆布 0.2:△ けずり節 150:△ 水 0.5:△ いわし 1切れ:○ しょうが 0.6:△ しろねぎ 2:△ にんにく 0.7:△ こいくちしょうゆ 4:□ 酢 3:□ 砂糖 1.3:□ ゴチュジャン 1:□ 酒 3:□ 本みりん 0.5:△ 水 20:△ もやし 30:△ にんじん 10:△ 塩 0.1:△ 砂糖 0.5:△ 綿実油 1.5:△ こしょう 0.5:△ ごま 1:□	はるさめ 8:□ えび◆ 20:○ 酒 0.5:△ にんじん 15:△ キャベツ 25:△ たまねぎ 20:△ 干しいたけ 0.2:△ 塩 4:△ こしょう 0.2:△ けずり節 3:△ 水 160:△ きんときまめ(乾燥) 7:○ 綿実油 0.3:□ 酢 0.3:□ 塩 0.05:△ こしょう 0.01:△ ツナ(オイル漬け) 10:△ キャベツ 5:△ にんじん 5:△ 塩 0.1:△ うすくちしょうゆ 1:△ 酢 2:△ 砂糖 0.2:□ 綿実油 0.5:□ こしょう 0.7:□ うすくちしょうゆ 1.2:□	豚肉ミンチ 25:○ 酒 0.5:△ みそ 6:○ にんにく 0.1:△ たまねぎ 1:△ もやし 2.5:△ ごま 0.2:△ うすくちしょうゆ 4:△ 塩 0.2:△ 中華めん(冷凍) 60:○ 中巻 20:△ もやし 25:△ うすくちしょうゆ 160:△ こいくちしょうゆ 1:△ 本みりん 0.5:△ 塩 0.3:△ こしょう 0.05:△ けずり節 2:△ 水 120:△ ツナ(オイル漬け) 15:○ きゅうり 30:△ 塩 0.2:△ わかめ(乾燥) 1.5:○ 酢 0.5:△ 砂糖 0.7:□ うすくちしょうゆ 1.2:□	はるさめ 7:□ もずく 10:○ にんじん 10:△ たまねぎ 10:△ もやし 25:△ ごま 1:□ 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:△ きびなご 30:○ 酒 1:△ でんぶ 6:□ コーン油 5:△ たまねぎ 15:△ にんじん 5:△ 酢 2:△ 砂糖 0.2:△ うすくちしょうゆ 3:△ 一味唐辛子 0.02:△
エネルギー /蛋白質	650kcal/30.0g	796kcal/25.4g	639kcal/23.5g	628kcal/24.3g	693kcal/22.3g	603kcal/20.7g

宝塚市LINE公式アカウントで
学校給食に関する
情報配信をしています

・学校給食の献立表
・広報たからづか(クックパッド)に掲載
の給食レシピなど、月2～3回の情報配
信のほか、メニュータブから、その他学
校給食に関する情報のリンクをご覧い
ただけます。
宝塚市の取り組みやイベント、子ども
子育てなどの情報を受け取ることもで
きますので、ぜひ宝塚市を友だち追加
してください。

【登録方法】
①LINEの友だち
追加からID検索
「@takarazukacity」。
または右記2次元
コードを読み取り、友
だち追加。
②基本メニュータブの「受信設定」から
「学校給食」を選択し、回答を押す。
(宝塚市LINE公式他のソーシャルメ
ディア一覧は、宝塚市のホームページ
(ID1042627)もご参照ください)