

2025年(令和7年)9月分 学校給食献立表(小学校)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	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	12日・金
献立名	ごはん ぎゅうにゅう もずくじる ツナおから	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる ひじきとだいずのもの	コッペパン ぎゅうにゅう チャンポンにゅうめん さばとわかめのあえもの	ごはん ぎゅうにゅう ◇かきたまじる さばのにつけ こんぶとけずりぶしのあかしそふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ チリコンカン ももヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう すましじる くきわかめのきんぴら	ごはん ぎゅうにゅう ◇わかめとたまごのスープ やきにく	コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ あじのマリネ	ごはん ぎゅうにゅう そうめんじる かぼちゃのカレーに 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 いんげんまめとコーンのポタージュ こまつなツナのサラダ
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	鶏肉 20 酒 0.5 豆腐 30 もずく 12 にんじん 10 かまぼこ 5 しめじ 6 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 塩 0.2 本みりん 0.1 けずり節 0.5 水 100	キャベツ 25 にんじん 10 たまねぎ 15 うす揚げ 5 ねぎ 1.5 もやし 10 みそ 11 いりこ 3 水 110	半田そうめん 15 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 みずば 1.5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 でんぶ 1 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 けずり節(R) 2 水 100	卵◆ 30 豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 20 みずば 1.5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 でんぶ 1 うすくちしょうゆ 0.5 けずり節(R) 0.1 水 100	鶏肉 10 酒 0.5 豆腐 10 わかめ(塩蔵) 20 かまぼこ 0.3 にんじん 10 しめじ 7 みずば 1 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.1 本みりん 0.1 ごま油 0.3 けずり節 0.5 水 110	鶏肉 15 卵◆ 0.5 酒 30 豆腐 35 わかめ(塩蔵) 2 ねぎ 7 うすくちしょうゆ 10 こいくちしょうゆ 6 塩 1 みずば 4 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 ごしょう 0.5 本みりん 0.1 ごま油 0.5 けずり節 2 水 120	わかめ(塩蔵) 3 酒 30 たまねぎ 30 にんじん 10 ねぎ 2 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 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.1 でんぶ 1 けずり節 2 水 120	そうめん 10 うす揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 たまねぎ 2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.2 だし昆布 0.5 けずり節(R) 2 水 120	鶏肉 10 調理ワイン 0.5 じゃがいも 40 にんじん 10 たまねぎ 40 細実油 0.5 ホールコーン 10 いんげんまめ(乾燥) 8 パセリ 0.3 米粉 3 豆乳 25 デンプンイオン 5	
	おから(乾燥) 4 ツナ(オイル漬け) 7 竹輪(煮込み用) 6 つきこんにゃく 3 にんじん 5 干しいたけ 0.3 うす揚げ 3 ねぎ 1.9 細実油 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 1.5 酒 0.3 だし汁 30	鶏肉 16 酒 7 大豆(乾燥) 0.5 ひじき(乾燥) 1.5 竹輪(煮込み用) 5 にんじん 10 細実油 0.5 ごま油 2 けずり節 100	さば 1枚 しょうが 0.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 本みりん 3 酒 15	さば 1枚 しょうが 0.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 本みりん 3 酒 15	豚肉ミンチ 10 調理ワイン 1 きんときまめ(乾燥) 10 たまねぎ 20 にんじん 8 にんにく 10 トマト(水煮) 0.5 にんにく 0.5 細実油 0.5 ケチャップ 4 ウスターソース 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 塩 4 こしょう 0.1 オレガノ 0.02 チリパウダー 0.3 水 5	豚肉 10 酒 0.5 細実油 1 きんときまめ(冷凍) 5 ごぼう 10 にんじん 10 竹輪(煮込み用) 5 つきこんにゃく 10 細実油 0.8 こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 1 砂糖 1.5 酒 0.5 ケチャップ 1.2	キャベツ 35 細実油 0.5 たまねぎ 0.5 酒 1.5 でんぶ 5 コーン油 0.3 みそ 1.2 こいくちしょうゆ 2.5 ウスターソース 1 本みりん 1 砂糖 1.2 酢 0.5 ケチャップ 1.2	あじ 45 こいくちしょうゆ 0.5 しょうが 1 酒 1 でんぶ 5 コーン油 5 たまねぎ 10 にんじん 5 うすくちしょうゆ 3 塩 3	けずり節(R) 0.5 うすくちしょうゆ 2 酒 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 4 だし汁 0.5 ごま 1.5	
エネルギー 蛋白質	500kcal/20.0g	502kcal/19.1g	516kcal/19.6g	582kcal/23.9g	517kcal/20.2g	501kcal/19.2g	552kcal/20.2g	530kcal/23.3g	563kcal/19.1g	521kcal/20.6g

日・曜	16日・火	17日・水	18日・木	19日・金	22日・月	24日・水	25日・木	26日・金	29日・月	30日・火	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー わかめあえ	コッペパン ぎゅうにゅう とうがんスープ やきそば	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる きんぴらだいず いりこのつくだに	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ ジャーマンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ わふうサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ ボークビーンズ れいどうパイン	さつまいもとくろえだまめのごはん ぎゅうにゅう ゆばじる クープイリチー	むらさきいもあげパン ぎゅうにゅう はるさめとレタスのスープ キャベツとツナのあえもの	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ あらめのしらすあえ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ホイコーロー	
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	鶏肉 33 調理ワイン 1 にんじん 20 たまねぎ 45 じゃがいも 50 しょうが 0.5 にんにく 0.2 綿実油 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 7 バター 2 綿実油 5 ウキンブイオン 5 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 塩 1 こしょう 0.01 水 90 わかめ(乾燥) 1 ツナ(オイル漬け) 10 きゅうり 20 綿実油 0.5 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 塩 0.1	鶏肉 10 酒 0.5 とうがん 30 豆腐 20 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 ねぎ 1.5 みそ 4 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 100 中華めん(冷凍) 30 豚肉 10 酒 0.5 キャベツ 25 にんじん 5 たまねぎ 15 もやし 10 ねぎ 1.5 綿実油 0.5 ウスターソース 5 とんかつソース 3 塩 0.2 こしょう 0.01 あおのり 0.1 かつお節 0.5	ふ 2 にんじん 10 たまねぎ 10 うす揚げ 4 だいこん 20 わかめ(塩蔵) 2 ほうれんそう 1.5 ねぎ 11 みそ 4 かえりちりめん 3 水 120 豚肉 10 酒 0.5 大豆(乾燥) 6 ごぼう 15 にんにく 10 つきこんにゃく 5 こいくちしょうゆ 3 砂糖 2 本みりん 0.5 綿実油 0.5 ごま油 0.3 こしょう 0.3 ごま 1 かえりちりめん 3 本みりん 2.5 こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 0.5	鶏肉 14 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 20 キャベツ 25 ホールコーン 15 干しいたけ 4 しょうが 1 綿実油 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 砂糖 0.01 みそ 2 本みりん 110 トウバンジャン 6 塩 15 じゃがいも 55 ベーコン 0.5 調理ワイン 13 たまねぎ 10 パセリ 0.3 綿実油 0.5 こしょう 0.3 バター 1	豚肉ミンチ 25 酒 0.5 豆腐 120 にんじん 10 たまねぎ 40 干しいたけ 0.3 もやし 2 ねぎ 1 しょうが 1 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 0.2 砂糖 1 みそ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 1 でんぶ 2 水 10 キャベツ 30 きゅうり 15 かつお節 1 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 1 酢 2 綿実油 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01	ワンタンの皮 7 鶏肉 10 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 もやし 1 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 けずり節 0.01 水 120 豚肉 15 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 10 にんじん 10 たまねぎ 15 塩 0.5 ケチャップ 4 トマトピューレ 4 ウスターソース 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 水 5 パインアップル(冷凍) 1個	精白米 65 黒えだまめ(むきみ) 10 さつまいも 15 塩 0.7 うすくちしょうゆ 2 酒 2 水 85 ゆば 2 豆腐 40 にんじん 10 たまねぎ 20 かまぼこ 6 干しいたけ 2 レタス 4 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 豚肉 20 酒 0.5 角切り昆布 1 切り干し大根 3 米こんにゃく 15 塩 1 砂糖 1 こしょう 1.5 ごま油 1	コッペパン 1個 コーン油 10 むらさきいも粉末 5 砂糖 3 塩 0.05 はるさめ 7 豚肉 20 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 もやし 10 干しいたけ 0.3 レタス 10 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 110 キャベツ 35 ツナ(オイル漬け) 13 酢 1 砂糖 0.5	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 砂糖 2 塩 0.1 本みりん 1 でんぶ 0.5 けずり節 2 水 120 豚肉 30 酒 0.5 あらめ 0.7 しらすばし 3 酒 0.5 細実油 0.5 キャベツ 30 にんにく 7 みそ 0.1 デンプンジャン 1.5 こいくちしょうゆ 0.7	鶏肉 20 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 たまねぎ 20 えのきたけ 8 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 4 砂糖 0.1 塩 0.1 こしょう 0.5 けずり節 2 水 120	
	502kcal/19.0g			599kcal/19.2g			526kcal/19.0g			500kcal/19.6g	
	物質配合表 令和7年度(2025年度) 9月改訂版 発布のお知らせ										
	下記物資を物質配合表に追加しましたのでおしらせいたします。 物質配合表の最新版は、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。										
	[原材料] 有機バイナップルシロップ漬け ※特定アレルギー：なし										

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるもとになるしょくひん) □…さいろのしょくひん(おもにエネルギーのもとになるしょくひん) △…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 534kcal たんぱく しつ 20.2g