

2025年(令和7年)9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	～9月1日は防災の日～		8日・月	9日・火	10日・水	11日・木
献立名	米飯 牛乳 牛もずくと卵のスープ 運わかめのきんぴら けずり節と赤しおのふかけ	コッペパン 牛乳 野菜スープ 春雨サラダ きなこクリーム	かしわ飯 牛乳 冬瓜スープ かつおの香味焼き	コッペパン 牛乳 わかめと春雨のスープ 鰹のトマト煮 いちじくヨーグルト	米飯(小盛) 牛乳 五目うどん ケープイリチー	<p>防災の日になみ、災害時用備蓄食糧を 活用した給食献立を 提供します。</p> <p>JA兵庫六甲とJA 共済連兵庫から防 災・減災支援として宝塚市に寄付された「三田 米コシヒカリ(真空パック米)」を活用し、食料 備蓄の重要性と家庭にある食材を活用する方 法を学ぶ機会とします。</p> <p>備蓄食品は災害時の備え として使用する「非常食」と 日常から使用し、かつ災害時 にも活用できる「日常食品」 に分けられますが、主食であ る米も、真空パックすること で、精米後の賞味期限を延 ばすことができます。ご家庭 でのローリングストック(賞味 期限を考えて古いものから使 い、使ったら買い足すことで、 常に一定量の食品を家庭で備蓄すること)に ついて考えるきっかけとしてください。</p>		米飯 牛乳 キャベツの味噌汁 とうがんのそば煮 いりこの佃煮	コッペパン 牛乳 わかめスープ 焼きビーフン すだちかん	米飯 牛乳 ◇衣笠とじ 棒棒鶏	コッペパン 牛乳 ◇えびのフォー ガーリックポテト なし
材料名および使用量(g)	もずく 40 卵◆ 30 たまねぎ 10 にんじん 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 ごま油 0.5 でんぶん 1 けずり節(R) 3 水 150	鶏肉 12 卵◆ 40 酒 30 はくさい 10 たまねぎ 20 にんじん 15 ごま油 0.2 ごま油 0.5 でんぶん 1 けずり節(R) 3 水 150	精白米 20 水 110 鶏肉(親鶏) 15 酒 20 しょうが 0.5 にんじん 10 干しいたけ 0.4 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 本みりん 2 塩 0.1 水 130	はるさめ 8 わかめ(塩蔵) 7 にんじん 12 たまねぎ 20 はくさい 15 干しいたけ 0.4 しょうが 1 ごま油 1.5 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 けずり節 0.3 水 150	精白米(宝塚市災害時用備蓄米) 90 水 112 うどん(冷凍) 80 鶏肉 15 うす揚げ 5 にんじん 15 たまねぎ 30 えのきたけ 4 かえりちりめん 4 酒 0.1 水 150	キャベツ 30 たまねぎ 20 うす揚げ 5 にんじん 10 たまねぎ 10 みそ 14 かえりちりめん 4 酒 0.1 水 150	鶏肉 20 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 6 たまねぎ 30 にんじん 15 えのきたけ 15 ごま油 0.5 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 3 水 150	鶏肉 20 卵◆ 0.5 たまねぎ 6 にんじん 30 ねぎ 3 でんぶん 1.8 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 本みりん 1 けずり節 2 水 80	うす揚げ 15 卵◆ 70 たまねぎ 70 にんじん 20 ねぎ 3 でんぶん 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.3 本みりん 1 けずり節 2 水 80	うす揚げ 10 えび◆ 20 酒 0.5 たまねぎ 15 にんじん 20 ねぎ 3 にんじん 15 もやし 15 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2 こしょう 0.02 水 150	
エネルギー 蛋白質	636kcal/22.1g	631kcal/23.7g	634kcal/27.8g	631kcal/25.7g	659kcal/22.7g			606kcal/21.0g	621kcal/24.0g	711kcal/28.7g	611kcal/24.0g

日・曜	12日・金	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	麦入りごはん 牛乳 チキンカレー もやしの炒めナムル	コッペパン 牛乳 沖繩そば 鶏肉とチンゲンサイの炒め物	米飯 牛乳 ◇コーン卵スープ 麻婆豆腐 赤しお和え	コッペパン 牛乳 春雨とトマトのスープ さばと大豆のカレーソースかけ 黒糖プリン	米飯 牛乳 豚じゃがキムチ わかめ和え	とふめし 牛乳 じゃがいもの味噌汁 なすと豚肉の煮物	米飯 牛乳 ◇えびとレタスのスープ ドライカレー 枝豆	コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ 小松菜のガーリックソテー ごまペースト	米飯 牛乳 卵汁 きびなごのから揚げ にんじんのツナ炒め	米飯 牛乳 なすの味噌汁 いわしの松煎煮 キャベツのごま和え	コッペパン 牛乳 ワンタンスープ 豆腐チャンプルー ココアクリーム
材料名および使用量(g)	精白米 95 おおむぎ 10 水 131 鶏肉 30 調理ワイン 0.5 じゃがいも 7 たまねぎ 70 にんじん 20 にんにく 1 しょうが 0.5 綿実油 1 小麦粉 7 綿実油 7 カレー粉 1.5 牛乳 20 粉チーズ 2 ヨーグルト 5 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 りんご 1 ガラママサラ 0.1 塩 0.5 こしょう 0.05 スープベース(丸鶏) 15 水 75	豚肉(ばら) 50 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 しょうが 0.5 にんにく 0.5 酒 7 おきなわめん 15 にんじん 15 たまねぎ 20 うすくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 塩 0.1 こしょう 0.04 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 170	卵◆ 40 にんじん 15 たまねぎ 30 干しいたけ 0.5 トマト 2 塩 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 1 けずり節 3 水 130	はるさめ 8 鶏肉 15 酒 0.5 たまねぎ 30 干しいたけ 0.4 しょうが 0.4 塩 3 こしょう 0.4 けずり節 0.2 水 160	豚肉 30 酒 1 糸こんにゃく 30 じゃがいも 100 酒 50 本みりん 25 塩 5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 だし汁 10 水 105	精白米 95 さば(オイル漬け) 10 豆腐 20 ごぼう 5 酒 5 本みりん 1.5 塩 0.2 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 3 だし汁 10 水 105	えび◆ 20 酒 0.5 にんじん 12 レタス 20 たまねぎ 30 干しいたけ 0.4 塩 4 こしょう 0.2 豆乳 0.02 けずり節 3 水 160	鶏肉 10 調理ワイン 0.5 だいこん 0.5 かぼちゃ 30 にんじん 15 たまねぎ 40 みそ 14 いりこ 3 酒 0.1 水 150	大豆(乾燥) 10 うす揚げ 5 だいこん 30 はくさい 30 にんじん 15 みそ 14 わかめ(塩蔵) 4 いりこ 3 水 0.1 水 150	なす 20 たまねぎ 20 鶏肉 15 たまねぎ 30 にんじん 15 もやし 10 みそ 4 わかめ(塩蔵) 4 いりこ 3 水 0.1 水 150	ワンタンの皮 10 鶏肉 15 酒 0.5 たまねぎ 15 にんじん 30 もやし 10 干しいたけ 0.4 うすくちしょうゆ 4 ごま油 0.2 ごま油 0.3 けずり節 3 水 130
エネルギー 蛋白質	736kcal/22.2g	817kcal/29.7g	670kcal/22.9g	795kcal/30.2g	707kcal/22.1g	640kcal/21.6g	686kcal/26.2g	717kcal/26.3g	707kcal/25.5g	666kcal/23.8g	641kcal/24.7g

物資配合表
令和7年度(2025年度)
9月改訂版
発布のお知らせ

下記物資を物資配合表に追加しましたのでお知らせいたします。
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。
[原材料] 有機パインアップル(冷凍) ※特定アレルギーなし
(なお、中学校の9月分献立での「パインアップル(冷凍)」の使用はありません。)

○…赤色の食品(おもに体をつくるもとになる食品) □…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とになる食品) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 676kcal たんぱく 24.7g