2025年（令和7年）9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。

～９月１日は防災の日～

防災の日にちなみ、災害時用備蓄食糧を活用した給食献立を提供します。

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。

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。

阪神・淡路大震災30年 1995 1.17

1日・月

献立名：米飯／牛乳／◇もずくと卵のスープ／**茎わかめのきんぴら**／けずり節と赤しそのふりかけ

材料名	量(g)	
もずく	12	○
卵◆	40	○
たまねぎ	30	△
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	□
でんぷん	1	□
けずり節(R)	3	
水	150	
鶏肉	15	○
酒	0.5	
茎わかめ(冷凍)	10	○
つきこんにゃく	10	△
にんじん	10	△
ごぼう	20	△
綿実油	1	□
こいくちしょうゆ	3	
本みりん	1	
砂糖	1	□
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	0.5	
だし汁	4	
しそ粉末	0.5	△
ごま	1.5	□

エネルギー／蛋白質：636kcal／22.1g

2日・火

献立名：かしわ飯／牛乳／冬瓜スープ／かつおの香味焼き

材料名	量(g)	
精白米	95	□
水	110	
鶏肉(親鶏)	15	○
酒	1	
しょうが	0.5	△
にんじん	10	△
干ししいたけ	0.4	△
こいくちしょうゆ	2	
うすくちしょうゆ	3	
本みりん	2	
塩	0.1	
豚肉	15	○
酒	0.5	
豆腐	40	○
とうがん	40	△
にんじん	15	△
干ししいたけ	0.4	△
うすくちしょうゆ	4	
塩	0.2	
けずり節	3	
水	150	
かつお	40	○
酒	1	
キャベツ	20	△
たまねぎ	20	△
しょうが	0.7	△
にんにく	0.7	△
綿実油	0.5	□
こいくちしょうゆ	3	
砂糖	0.5	□
本みりん	1	
でんぷん	0.3	□

エネルギー／蛋白質：634kcal／27.8g

3日・水

献立名：コッペパン／牛乳／野菜スープ／春雨サラダ／きなこクリーム

材料名	量(g)	
鶏肉	20	○
酒	0.5	
ホールコーン	10	△
はくさい	20	△
たまねぎ	40	△
にんじん	15	△
こまつな	5	△
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	
はるさめ	9	□
ツナ（オイル漬け）	10	○
きゅうり	25	△
にんじん	5	△
塩	0.1	
うすくちしょうゆ	2	
砂糖	1	□
酢	2	
綿実油	1	□
こしょう	0.01	
豆乳	25	○
砂糖	4	□
コーンスターチ	1	□
きな粉	4	○
水	5	

エネルギー／蛋白質：631kcal／23.7g

4日・木

献立名：**米飯（小盛）**／牛乳／五目うどん／クーブイリチー

材料名	量(g)	
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	△
かまぼこ	8	○
えのきたけ	10	△
わかめ(塩蔵)	4	○
こいくちしょうゆ	0.5	
うすくちしょうゆ	4	
本みりん	0.5	
塩	0.1	
だし昆布	0.5	
けずり節	2	
水	140	
豚肉	20	○
酒	0.3	
角切り昆布	1.5	○
にんじん	10	△
切り干し大根	4	△
糸こんにゃく	15	△
綿実油	0.5	□
砂糖	1.5	□
こいくちしょうゆ	2	
ごま油	0.3	□

エネルギー／蛋白質：659kcal／22.7g

5日・金

献立名：コッペパン／牛乳／わかめと春雨のスープ／鱈のトマト煮／いちじくヨーグルト

材料名	量(g)	
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	20	△
干ししいたけ	0.4	△
もやし	10	△
しょうが	1	△
さつまいも	1.5	□
うすくちしょうゆ	4	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
けずり節	3	
水	150	
たら	50	○
調理ワイン	1	
マカロニ	5	□
たまねぎ	15	△
トマト(水煮)	10	△
にんにく	0.5	△
綿実油	1	□
塩	0.3	
こしょう	0.01	
ケチャップ	3	△
ウスターソース	1	
水	5	
いちじく	25	△
砂糖	2.5	□
ワイン(白)	0.5	
ヨーグルト	50	○
砂糖	0.1	□

エネルギー／蛋白質：631kcal／25.7g

8日・月

献立名：米飯／牛乳／キャベツの味噌汁／とうがんのそぼろ煮／いりこの佃煮

材料名	量(g)	
キャベツ	30	△
たまねぎ	20	△
うす揚げ	5	○
にんじん	10	△
もやし	10	△
みそ	14	○
かえりちりめん	4	
酒	0.1	
水	150	
鶏肉ミンチ(むね)	20	○
酒	0.5	
しょうが	1	△
綿実油	0.5	□
とうがん	60	△
にんじん	10	△
ピーマン	4	△
こいくちしょうゆ	2	
砂糖	1.5	□
でんぷん	0.5	□
水	10	
かえりちりめん	4	○
こいくちしょうゆ	1.2	
砂糖	0.5	□
本みりん	2	
だし汁	1	

エネルギー／蛋白質：606kcal／21.0g

9日・火

献立名：米飯／牛乳／◇衣笠とじ／棒棒鶏

材料名	量(g)	
うす揚げ	15	○
卵◆	70	○
たまねぎ	70	△
にんじん	20	△
ねぎ	3	△
でんぷん	0.8	□
砂糖	1.5	□
こいくちしょうゆ	3	
うすくちしょうゆ	4	
塩	0.3	
本みりん	1	
けずり節	2	
水	80	
鶏肉	30	○
酒	1	
きゅうり	30	△
にんにく	0.1	△
しょうが	0.1	△
しろねぎ	2	△
こいくちしょうゆ	2.5	
酢	1.5	
砂糖	0.4	□
ラー油	0.15	□
ねりごま	1	□
すりごま	2	□

エネルギー／蛋白質：711kcal／28.7g

10日・水

献立名：コッペパン／牛乳／わかめスープ／焼きビーフン／すだちかん

材料名	量(g)	
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	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	
ビーフン	10	□
豚肉	20	○
酒	1	
キャベツ	30	△
にんじん	10	△
ピーマン	5	△
うすくちしょうゆ	2	
塩	0.3	
こしょう	0.03	
綿実油	1	□
すだち果汁	3.5	△
砂糖	8	□
寒天	0.4	○
水	50	

エネルギー／蛋白質：621kcal／24.0g

11日・木

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

材料名	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	50	□
たまねぎ	70	△
にんじん	20	△
にんにく	0.5	△
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	○
ケチャップ	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	5	△
ガラムマサラ	0.1	
塩	0.5	
こしょう	0.05	
スープベース(丸鶏)	15	
水	75	
もやし	40	△
にんじん	10	△
にら	4	△
にんにく	0.1	△
こいくちしょうゆ	1.2	
塩	0.2	
砂糖	0.2	□
ごま油	0.5	□
すりごま	1	□

エネルギー／蛋白質：736kcal／22.2g

12日・金

献立名：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	量(g)	
ビーフン(平めん)	10	□
えび◆	20	○
酒	0.5	
たまねぎ	20	△
にんじん	15	△
もやし	15	△
にら	3	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
スープベース(丸鶏)	13	
水	150	
じゃがいも	70	□
塩	0.3	
鶏肉	15	○
酒	0.5	
キャベツ	25	△
にんにく	0.7	△
オリーブオイル	0.5	□
うすくちしょうゆ	2	
こしょう	0.02	
なし(梨)	1/4個	△

エネルギー／蛋白質：611kcal／24.0g

16日・火

献立名：米飯／牛乳／◇コーン卵スープ／麻婆豆腐／赤しそ和え

材料名	量(g)	
卵◆	40	○
にんじん	15	△
たまねぎ	30	△
干ししいたけ	0.5	△
ホールコーン	20	△
うすくちしょうゆ	4	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
でんぷん	1	□
けずり節	3	
水	130	
豚肉ミンチ	15	○
酒	0.5	
豆腐	50	○
たまねぎ	25	△
にんじん	10	△
干ししいたけ	0.3	△
しょうが	0.6	△
砂糖	0.5	□
こいくちしょうゆ	1.5	
みそ	3.5	○
本みりん	0.2	
綿実油	0.5	□
でんぷん	1	□
トウバンジャン	0.3	
塩	0.2	
水	5	
だいこん	20	△
キャベツ	15	△
塩	0.1	
しそ粉末	0.5	△
うすくちしょうゆ	0.7	
ごま	0.5	□

エネルギー／蛋白質：670kcal／22.9g

17日・水

献立名：コッペパン／牛乳／**沖縄そば**／鶏肉とチンゲンサイの炒め物／おきなわ

材料名	量(g)	
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	0.5	
水	7	
おきなわめん	35	□
にんじん	15	△
たまねぎ	20	△
うすくちしょうゆ	5	
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	
チンゲンサイ	30	△
もやし	20	△
鶏肉	15	○
酒	0.5	
しょうが	0.5	△
にんじん	10	△
砂糖	0.5	□
こいくちしょうゆ	2	
綿実油	1	□
でんぷん	0.5	□

エネルギー／蛋白質：817kcal／29.7g

18日・木

献立名：米飯／牛乳／豚じゃがキムチ／わかめ和え

材料名	量(g)	
豚肉	30	○
酒	1	
糸こんにゃく	30	△
じゃがいも	100	□
たまねぎ	50	△
にんじん	25	△
白菜キムチ	25	△
にら	5	△
綿実油	1	□
砂糖	2	□
こいくちしょうゆ	4	
うすくちしょうゆ	2	
本みりん	1	
水	50	
ツナ（オイル漬け）	15	○
だいこん	40	△
塩	0.2	
わかめ(乾燥)	1.5	○
綿実油	0.5	□
酢	2	
砂糖	0.7	□
うすくちしょうゆ	1.2	

エネルギー／蛋白質：707kcal／22.1g

19日・金

献立名：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

材料名	量(g)	
はるさめ	8	□
鶏肉	15	○
酒	0.5	
トマト	30	△
干ししいたけ	0.4	△
うすくちしょうゆ	3	
塩	0.4	
こしょう	0.02	
けずり節	3	
水	160	
さば	35	○
酒	1	
塩	0.2	
こしょう	0.01	
でんぷん	5	□
コーン油	4	□
大豆(乾燥)	12	○
コーン油	4	□
カレー粉	0.5	
砂糖	3	□
こいくちしょうゆ	3	
酢	2	
アガー	1.5	○
黒砂糖	5	□
砂糖	1	□
牛乳	50	○
水	10	

エネルギー／蛋白質：795kcal／30.2g

22日・月

献立名：**とふめし**／牛乳／じゃがいもの味噌汁／なすと豚肉の煮物／ひょうご

材料名	量(g)	
精白米	95	□
さば(オイル漬け)	10	○
豆腐	20	○
ごぼう	5	△
酒	1	
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	3.5	
だし汁	10	
水	105	
じゃがいも	40	□
うす揚げ	5	○
にんじん	15	△
もやし	20	△
たまねぎ	20	△
みそ	14	○
いりこ	3	
酒	0.1	
水	150	
豚肉	20	○
酒	0.5	
綿実油	0.5	□
なす	50	△
にんじん	15	△
しょうが	0.5	△
ごま油	1	□
砂糖	2	□
本みりん	0.5	
こいくちしょうゆ	4	

エネルギー／蛋白質：640kcal／21.6g

24日・水

献立名：コッペパン／牛乳／◇えびとレタスのスープ／ドライカレー／枝豆

材料名	量(g)	
えび◆	20	○
酒	0.5	
にんじん	20	△
レタス	20	△
たまねぎ	30	△
干ししいたけ	0.4	△
うすくちしょうゆ	4	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
けずり節	3	
水	160	
豚肉ミンチ	40	○
調理ワイン	1	
たまねぎ	25	△
にんじん	10	△
いんげんまめ(乾燥)	10	○
ピーマン	5	△
綿実油	1	□
塩	0.6	
こしょう	0.02	
カレー粉	0.7	
トマトピューレ	7	△
ウスターソース	1	
とんかつソース	1	
砂糖	0.3	□
えだまめ	25	△
塩	0.5	

エネルギー／蛋白質：651kcal／29.3g

25日・木

献立名：米飯／牛乳／呉汁／**きびなごのから揚げ**／にんじんのツナ炒め

材料名	量(g)	
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	○
いりこ	3	
酒	0.1	
水	150	
きびなご	40	○
酒	1	
塩	0.1	
こしょう	0.03	
でんぷん	4	□
コーン油	5	□
にんじん	35	△
ツナ（オイル漬け）	7	○
ごま油	0.5	□
うすくちしょうゆ	1	
ごま	1	□

エネルギー／蛋白質：707kcal／25.5g

26日・金

献立名：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

材料名	量(g)	
鶏肉	10	○
調理ワイン	0.5	
いんげんまめ(乾燥)	12	○
かぼちゃ	30	△
にんじん	15	△
たまねぎ	40	△
綿実油	1	□
米粉	5	□
豆乳	30	○
スープベース(丸鶏)	7	
塩	0.7	
こしょう	0.02	
水	120	
豚肉	15	○
調理ワイン	1	
こまつな	20	△
キャベツ	30	△
にんにく	0.5	△
塩	0.1	
こしょう	0.03	
うすくちしょうゆ	2	
綿実油	0.5	□
オリーブオイル	0.5	□
ねりごま	12	□
水あめ	2	□
砂糖	3	□
水	8	

エネルギー／蛋白質：717kcal／26.3g

29日・月

献立名：米飯／牛乳／なすの味噌汁／いわしの松前意／キャベツのごま和え

材料名	量(g)	
なす	20	△
たまねぎ	20	△
うす揚げ	10	○
にんじん	15	△
もやし	10	△
わかめ(塩蔵)	4	○
みそ	14	○
いりこ	3	
酒	0.1	
水	150	
いわし	1切れ	○
こんぶ	0.5	○
しょうが	1	△
酒	4	
うすくちしょうゆ	4	
酢	4	
砂糖	4	□
水	15	
キャベツ	40	△
すりごま	2	□
うすくちしょうゆ	2	
砂糖	0.5	□

エネルギー／蛋白質：666kcal／23.8g

30日・火

献立名：米飯／牛乳／もずく汁／じゃがいものそぼろ煮／野沢菜納豆

材料名	量(g)	
豆腐	40	○
もずく	15	○
にんじん	15	△
えのきたけ	10	△
かまぼこ	10	○
うすくちしょうゆ	5	
本みりん	0.5	
塩	0.3	
だし昆布	0.5	
けずり節	3	
水	150	
じゃがいも	60	□
たまねぎ	15	△
鶏肉ミンチ(むね)	20	○
酒	0.5	
しょうが	1	△
綿実油	0.5	□
こいくちしょうゆ	3	
砂糖	2	□
水	10	
納豆	20	○
野沢菜づけ	10	△
うすくちしょうゆ	0.3	
かつお節	0.2	○
ごま	0.5	□

エネルギー／蛋白質：647kcal／23.8g

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　**パインアップル（冷凍）**　**[原材料]** 有機パイナップルシロップ漬け
※特定アレルゲン：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、天候等により急きょ変更する場合があります。　平均栄養摂取量　エネルギー 675kcal　たんぱくしつ 24.9g