


2026年(令和8年)1月分 学校給食献立表(小学校)第2地区

※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。

日・曜	8日・木	9日・金	13日・火	14日・水	15日・木	16日・金	1月16日(金) 防災給食	19日・月	20日・火
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ミョック さばのチョリム だいずもやしのいためナムル	コッペパン ぎゅうにゅう ◇たまごスープ にらじゃが	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー ひじきとれんこんのサラダ	こがたパン ぎゅうにゅう ぞうに ぶりのてりに	ごはん ぎゅうにゅう たらちげ きりばしだいこんのはりはり	ごはん ぎゅうにゅう やきのり ふたしの ツナのふりかけ みかん	アルファー化米(うるち米) アルファー化米(もち米) 水 焼きのり 豚肉 にんじん たまねぎ だいこん ごぼう つまこんにゃく じゃがいも もやし うす揚げ ねぎ みそ いりこ 水	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる たいとごぼうのにつけ みずなとはくさいのにびたし	さつまいもとくろまめのごはん ぎゅうにゅう もずくじる たからづかねぎのあまからに
材料名および使用量(g)	鶏肉 20.0 酒 0.5 にんにく 0.25 ごま油 0.2 茎わかめ(塩漬) 4.5 わかめ(塩蔵) 2.5 はくさい 30 にんじん 10 えのきたけ 10 ねぎ 2 ごま 0.4 うすくちしょうゆ 4 塩 0.1 ごしょう 0.01 スープベース(鶏ガラ) 8 水 120 さば 1枚 しょうが 0.5 にんにく 0.5 こいくちしょうゆ 3 砂糖 3 コチュジャン 1 酒 1 本みりん 1 水 15 大豆もやし 20 にら 0.2 にんにく 5 こいくちしょうゆ 0.1 砂糖 0.2 綿実油 0.2 ごま油 0.3 すりごま 0.5	卵 30.0 鶏肉 20.0 酒 0.5 にんじん 10.0 たまねぎ 20.0 はくさい 0.5 パセリ 0.1 うすくちしょうゆ 0.01 でんぶん 1 けずり節 2 水 100 豚肉ミンチ 18.0 酒 0.5 じゃがいも 60.0 たまねぎ 8.0 にら 5.0 塩 0.1 ごしょう 0.02 綿実油 0.5 うすくちしょうゆ 1 大粒もやし 20.0 にら 0.2 にんにく 5.0 こいくちしょうゆ 0.1 砂糖 0.2 綿実油 0.2 ごま油 0.3 すりごま 0.5	牛肉 33.0 調理ワイン 1.0 にんじん 15.0 たまねぎ 50.0 トマト(水煮) 15.0 綿実油 0.5 にんにく 0.3 小麦粉 5.0 みそ 2.0 ウスターソース 3.0 ごんかつソース 3.0 ポークパイオン 6.0 トマトビュレ 10.0 ケチャップ 5.0 デミグラスソース 7.0 酒 0.3 塩 0.5 ごしょう 0.02 水 90.0 れんこん 20.0 にんじん 5.0 ひじき(乾燥) 1.0 ツナ(オイル漬け) 20.0 酢 1.0 砂糖 2.0 うすくちしょうゆ 2.0 ごま油 0.3 塩 0.1	もち 60.0 鶏肉 15.0 酒 0.5 かまぼこ 5.0 だいこん 15.0 金時にんじん 10.0 はくさい 20.0 干しいたけ 0.3 みつば 3.0 うすくちしょうゆ 4.0 こいくちしょうゆ 0.2 本みりん 0.1 ごま油 6.0 けずり節 100.0 水 50.0 ぶり 1.0 酒 0.2 でんぶん 5.0 コーン油 5.0 こいくちしょうゆ 4.0 砂糖 3.0 本みりん 1.0 酒 1.0 水 1.5 酢 1.0 砂糖 1.0 うすくちしょうゆ 2.0 ごま油 0.3 塩 0.1	たら 35.0 酒 0.5 豆腐 45.0 白菜キムチ 15.0 にんじん 15.0 たまねぎ 20.0 にら 10.0 もやし 5.0 綿実油 0.5 ごしょう 0.5 ごんかつ 15.0 ごぼう 15.0 つまこんにゃく 10.0 じゃがいも 30.0 もやし 10.0 うす揚げ 5.0 ねぎ 3.0 みそ 12.0 いりこ 3.0 水 100.0 切り干し大根 3.5 みずな 13.0 にんじん 5.0 しらすばし 5.0 酒 0.5 綿実油 0.5 酢 2.0 うすくちしょうゆ 1.0 砂糖 1.0 すりごま 1.0 ごま 0.5	アルファー化米(うるち米) 45.0 アルファー化米(もち米) 25.0 水 105.0 焼きのり 1袋 豚肉 25.0 にんじん 15.0 たまねぎ 15.0 だいこん 15.0 ごぼう 10.0 つまこんにゃく 30.0 じゃがいも 10.0 もやし 5.0 うす揚げ 3.0 ねぎ 3.0 みそ 12.0 いりこ 3.0 水 100.0 ツナ(オイル漬け) 20.0 酒 0.5 あおのり 0.2 砂糖 0.8 うすくちしょうゆ 1.5 ごま 0.5 みかん 1個	なめこ 10.0 豆腐 30.0 にんじん 10.0 だいこん 20.0 うす揚げ 4.0 ねぎ 3.0 みそ 11.0 いりこ 3.0 水 110.0 たい 45.0 ごぼう 15.0 しょうが 0.6 砂糖 3.5 ごしょう 3.5 本みりん 3.0 酒 3.0 水 12.0 みずな 10.0 はくさい 25.0 竹輪(煮込み用) 5.0 砂糖 0.5 酒 1.5 うすくちしょうゆ 0.5 本みりん 5.0 だし汁 0.5 鶏肉 45.0 酒 0.5 ごしょう 0.2 たまねぎ 20.0 砂糖 1.0 ごしょう 2.0 本みりん 1.0 でんぶん 0.5 綿実油 0.8	精白米 65.0 さつまいも【西谷産】 24.0 黒豆(乾燥) 2.4 塩 0.7 うすくちしょうゆ 2.0 酒 2.0 水 85.0 豚肉 20.0 豆腐 0.5 豆 30.0 にんじん 10.0 かまぼこ 5.0 しめじ 6.0 みつば 3.0 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 100.0 鶏肉 45.0 酒 0.5 ごしょう 0.2 たまねぎ 20.0 砂糖 1.0 ごしょう 2.0 本みりん 1.0 でんぶん 0.5 綿実油 0.8	
エネルギー ／蛋白質	576kcal／24.5g	538kcal／23.1g	642kcal／20.1g	676kcal／26.9g	525kcal／21.8g	589kcal／21.6g	兵庫県に大きな被害 をもたらした阪神・淡 路大震災から、17日で 31年になります。1 月16日(金)の給食 では災害時の炊き出し の献立を体験し、自分 でおにぎりをつくるこ とを通して、いざとい う時の心がまえ、食の 大切さを考える機会に します。今日のごはん は、災害時の備蓄用に よく使用されるアル ファー化米というお米 を使っています。 (一部、宝塚市の備蓄 米の提供を受け、使用 しています。)	548kcal／23.1g	529kcal／24.5g

日・曜	21日・水	22日・木	23日・金	26日・月	27日・火	28日・水	29日・木	30日・金	宝塚市学校給食展のお知らせ 18回目となる今年は、2026年1月24日(土)に宝塚市立西公民館で開催します。 今年のテーマは「防災」。 ～学ぼう!備えよう!みんなの防災～と題し、防災講座や災害時に役立つ紙食器づくり、学校での防災給食の取組に関する展示などをご覧いただけます。 このほかにも、給食試食、食に関する児童・生徒の作品展示、食育かるた、魚釣りゲーム、学校給食調理員による食育劇やビンゴ大会など様々な催しを予定しています。ぜひお越しください! ※事前予約が必要なものもあります。 詳しくは広報たからづか1月号またはホームページをご覧ください。 	
献立名	アップルパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ ブロッコリーのいためもの ココアとうにゅうプリン	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう やきぎざみのり ◇トック チャプチェ	まるがたパン ぎゅうにゅう スライスチーズ ふゆやさいのスープ くるえだまめのドライカレー	ごはん ぎゅうにゅう ◇かきたまじる ざけのちゃんちゃんやき でんぶ	ごはん ぎゅうにゅう ざつまいもカレー さばとわかめのあえもの	コッペパン ぎゅうにゅう チャンポンめん きびなことだすのかおりあえ ぼんかん	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ちくぜんに かぶのサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ ポークビーンズ こくとうプリン		
材料名および使用量(g)	コッペパン 1個 16.9 ドライフルーツりんご 7 ワンタンの皮 20 鶏肉 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干ししいたけ 0.3 うすくちしょうゆ 10 ねぎ 4 うすくちしょうゆ 3 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 120 豚肉 25 酒 0.5 ブロッコリー 30 にんじん 7 ホールコーン 5 にんにく 0.1 綿実油 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.01 アガー 1.4 ココア 0.8 砂糖 7 豆乳 38 ワイン(白) 0.2 水 15	焼きぎざみのり 0.5 トック 40 鶏肉 20 酒 0.5 卵 15 にんじん 10 たまねぎ 20 干ししいたけ 0.3 みつば 3 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 0.01 でんぶ 0.2 けずり節 2 水 100 豚肉ミンチ 25 牛肉 25 酒 0.5 にんにく 0.2 たまねぎ 10 綿実油 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 みそ 0.4 砂糖 7 トマトピューレ 1 ウスターソース 0.5 とんかつソース 0.5 砂糖 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 こま油 0.5 こま 1.5	スライスチーズ 1枚 鶏肉 25 酒 0.5 だいこん 15 にんじん 10 えのき 20 えのきたけ 7 しめじ 5 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 0.01 でんぶ 0.5 けずり節 2 水 110 豚肉ミンチ 25 調理ワイン 1 たまねぎ 20 黒えだまめ(むきめ) [兵庫県産] 15 綿実油 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 みそ 0.4 砂糖 7 トマトピューレ 1 ウスターソース 0.5 とんかつソース 0.5 砂糖 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 こま油 0.5 こま 1.5	卵 30 豆腐 30 にんじん 10 たまねぎ 20 みつ 3 うすくちしょうゆ 4 にんにく 0.2 綿実油 0.1 カレー粉 1 小麦粉 0.5 けずり節 2 水 100 さけ 35 酒 0.5 だいこん 0.3 キャンベツ 20 たまねぎ 20 塩 0.2 しょうゆ 0.03 さば(オイル漬け) 3.5 だいこん 1.2 酢 2.5 砂糖 1.5 ウスターソース 0.5 けずり粉 2.5 あおりのり 0.1 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 水 1.5 ごま 1	鶏肉 30 調理ワイン 1 にんじん 20 たまねぎ 50 ざつまいも [西谷産] 40 キャンベツ 0.5 にんにく 0.2 ねぎ 0.5 ねぎ 0.8 うすくちしょうゆ 7 こいくちしょうゆ 2 綿実油 5 チキンピリオン 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 きびなこと 0.01 酒 90 塩 0.1 でんぶ 3 さば(乾燥) 4 でんぶ 30 コーン油 2 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1 ごま油 0.5 酢 0.5 ぼんかん 1個	中華めん(冷凍) 45 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 20 たまねぎ 10 キャンベツ 20 もやし 10 ねぎ 3 厚揚げ 1 竹輪(煮込み用) 4 しょうが 1 綿実油 0.1 こいくちしょうゆ 0.02 本みりん 0.5 ごま油 0.5 けずり節 2 水 100 きびなこと 35 酒 0.5 塩 0.1 かぶ 3 はくさい 4 酒 1 砂糖 5 甘みそ 8 酢 4 綿実油 2 塩 2 塩 0.3 塩 0.1	味付けのり 1袋 鶏肉 25 酒 10 にんじん 20 ホールコーン 40 ほうれんそう 20 うすくちしょうゆ 25 こいちしょうゆ 30 塩 10 こしょう 1 けずり節 0.5 水 4 豚肉 20 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 10 にんじん 10 たまねぎ 15 綿実油 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 アガー 1.2 黒砂糖 4 砂糖 0.8 牛乳 40 水 8			
	エネルギー /蛋白質	611kcal/23.9g	604kcal/21.0g	558kcal/27.3g	552kcal/24.4g	642kcal/20.0g	647kcal/25.5g	595kcal/23.5g		563kcal/25.4g

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるものとなるしょくひん) □…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもととなるしょくひん) △…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちやうをととのえるものとなるしょくひん) ※上記材料は、天候等により急ぎき変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 587kcal たんぱくしつ 23.5g