

学校給食献立表(中学校)第1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17日	19日・月	20日・火	
献立名	コッパバン 牛乳 ◇かきのシチュー ブロッコリーとカリフラワーのソテー	米飯 牛乳 豚じゃが煮 わかめ和え 黒豆	小型パン 牛乳 雑煮 ぶりの照り煮 栗さんとおん	米飯 牛乳 筑前煮 鰯の煮付け 紅白なます	コッパバン 牛乳 もずくと春雨のスープ 酢豚 きなこクリーム	さばとコーンの炊き込みご飯 牛乳 そうめん汁 じゃがいものそぼろ煮	「災害時における食」 を考える日	米飯 牛乳 チキンカレー さばと大根のサラダ	アップルパン 牛乳 冬野菜スープ ◇ツナマヨポテト 白ごまプリン	
材料名および使用量 (g)	かき(貝)◆ 調理ワイン じゃがいも たまねぎ にんにく はくさい 綿実油 粉チーズ 生クリーム 米粉 牛乳 バター 塩 こしょう 水	45 1 30 50 15 40 1 3 3 5 5 40 3 0.8 0.02 80	豚肉 牛乳 糸こんにゃく じゃがいも たまねぎ にんにく 綿実油 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 水	40 1 40 110 50 25 1 3.5 5 3 1 50	もち 鶏肉 酒 かまぼこ だいこん 金時にんじん もやし 生しいたけ しらな うすくちしょうゆ 塩 だし昆布 けずり節 水	60 15 1 0.5 10 15 20 5 10 5 0.2 0.5 2 100	鶏肉 酒 厚揚げ 竹輪(煮込み用) じゃがいも にんにく こいくちしょうゆ しょうが チンゲンサイ うすくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 だし昆布 本みりん でんぶ けずり節 水	30 8 10 15 10 70 25 30 5 1 4 0.02 3 0.5 160	精白米 水 さば(オイル漬け) ホールコーン ひじき(乾燥) しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 小麦粉 本みりん 綿実油 カレー粉 牛乳 粉チーズ ヨーグルト ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ わかめ(塩蔵) たまねぎ うすくちしょうゆ 塩 けずり節 水	95 107 12 1 0.4 0.4 5 5 0.5 0.5 10 20 2 0.4 4 35 4 0.3 3 160
	鶏肉 ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんにく うすくちしょうゆ 酒 塩 こしょう 綿実油 でんぶ	30 20 25 15 0.3 2 0.5 0.2 0.1 1 0.3	わかめ(乾燥) 綿実油 酢 砂糖 うすくちしょうゆ	1.5 0.5 2 0.7 1.2	でんぶ コーン油 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 水	12 9 3 4 1	豚肉(ロース) しょうが こいくちしょうゆ 酒 でんぶ コーン油 たまねぎ にんにく 生しいたけ 綿実油 砂糖 本みりん 水	50 0.8 2.2 2 5 5 30 20 6 0.5 1.2 2.4 1.2	鶏肉 しょうが 綿実油 そうめん うす揚げ にんにく 干しいたけ わかめ(塩蔵) たまねぎ うすくちしょうゆ 塩 けずり節 水	10 15 0.4 4 35 4 0.3 3 160
	黒豆(乾燥) 砂糖 こいくちしょうゆ 水	10 3 1 25	くわ(甘露煮) 砂糖 さつまいも(西谷産) 水	1 1 35 15	だいこん 金時にんじん 塩 ゆず うすくちしょうゆ 酢 砂糖 ごま	30 3 0.1 1 1 1 0.5 0.5	じゃがいも たまねぎ にんにく 鶏肉ミンチ(むね) 酒 しょうが 綿実油 こいくちしょうゆ 豆乳 砂糖 コーンスターチ きな粉 水	60 15 10 25 0.5 1 0.5 3 2 10	さば(オイル漬け) だいこん 粉チーズ うすくちしょうゆ 酢 砂糖 綿実油	20 60 1 2 0.5 1
	675kcal/26.2g	788kcal/27.4g	899kcal/32.6g	823kcal/32.3g	760kcal/25.9g	651kcal/22.9g	電気やガス・水道などの「ライフライン」が絶たれることがあります。そのような時でも、生命をつなぎ、健康を守らなければなりません。 1月16日(金)の給食は、缶詰や乾物・根菜など日常的に家庭で常温保存することのできる食材を使った献立です。このような食材の活用方法を知るとは、災害が起ったときに自分だけでなく、家族の生命・健康を守るために役立ちます。今回の給食献立を食べることで、災害などの非常時に自分や家族の命を守るための備えについて考え、あたたかい食事が心をあたため、絆を深めることを感じてほしいと願っています。	781kcal/25.6g	823kcal/25.1g	
	エネルギー 蛋白質									

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	米飯 牛乳 柏汁 炒め納豆 さばと茎わかめの和え物	コッペパン 牛乳 わかめと大根のスープ きびなご大豆のカレーソースかけ りんごジャム	米飯 牛乳 おっきりこみ かぶのそぼろ煮 鷹のふりかけ	米飯 牛乳 ◇木の葉とじ クレープイリチー キャベツのおかかあえ	コッペパン 牛乳 野菜スープ さばと大豆のトマト煮込み 白玉小豆	米飯 牛乳 たらちげ ビビンバ	コッペパン 牛乳 ◇わかめと卵のスープ ドライカレー ぼんかん	米飯 牛乳 味付け海苔 ◇八宝汁 ざつまいも肉じゃが		地産地消	
材料名および使用量(g)	さけ 酒 だいこん ごぼう うす揚げ にんじん ねぎ つきこんにゃく 酒かす みそ うすくちしょうゆ けずり節 水	わかめ(塩蔵) だいこん にんじん しめじ ねぎ うすくちしょうゆ 塩 こしょう けずり節 水 きびなご 酒 塩 こしょう でんぶふん 大豆(乾燥) 納豆 にんじん ほうれんそう こいくちしょうゆ 砂糖	ほうとう(冷凍) うす揚げ 卵◆ かまぼこ にんじん ごぼう さいとも まいたけ しめじ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ いりこ 酒 水	うす揚げ 卵◆ かまぼこ たまねぎ にんじん でんぶふん 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 本みりん けずり節 水	豚肉 卵◆ ホールコーン はくさい たまねぎ にんじん ごぼう なめし うすくちしょうゆ こしょう みそ 本みりん ごま油 水	たら 酒 豆腐 白菜キムチ にんじん たまねぎ なめし うすくちしょうゆ 塩 こしょう みそ 本みりん ごま油 いりこ 水	わかめ(塩蔵) 卵◆ たまねぎ にんじん えのきかけ ねぎ うすくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶふん ごま油 けずり節 水	味付けのり 豚肉 酒 しょうが 縮み油 うすくちしょうゆ たまねぎ にんじん キャベツ【西谷産】 もやし 干しいたけ しろねぎ【西谷産】 うすくちしょうゆ 塩 ごま油 でんぶふん けずり節 水		1袋 30 1 1 1 25 30 30 10 0.6 10 5 0.4 0.5 3 130	
	鶏肉ミンチ(もも) 酒 大豆(乾燥) 納豆 にんじん ほうれんそう こいくちしょうゆ 砂糖	鶏肉ミンチ(もも) 酒 しょうが 大豆(乾燥) 納豆 でんぶふん コーン油 にんじん カレー粉 砂糖 こいくちしょうゆ 酢	鶏肉ミンチ(もも) 酒 しょうが 角切り昆布 かぶ にんじん 切り干し大根 糸こんにゃく 縮み油 砂糖 本みりん でんぶふん 水	豚肉 たまねぎ 酒 大豆(乾燥) 角切り昆布 にんじん 切り干し大根 糸こんにゃく 砂糖 塩 こしょう 水	さば(オイル漬け) にんじん たまねぎ しょうが にんじん ケチャップ トマトピューレ 砂糖 塩 こしょう コチュジャン ごま油 切り干し大根 大豆やゆ ウスターソース ごま ごま油	牛肉 酒 にんにく しょうが にんじん 砂糖 こいくちしょうゆ こしょう コチュジャン ごま油 切り干し大根 トマトピューレ 大豆やゆ ウスターソース ごま ごま油	合いびきミンチ こしょう たまねぎ にんじん 大豆(乾燥) 砂糖 塩 こしょう カレー粉 トマトピューレ ウスターソース ごま 砂糖 ぼんかん	合いびきミンチ こしょう たまねぎ にんじん 大豆(乾燥) 砂糖 塩 こしょう コチュジャン ごま油 切り干し大根 トマトピューレ 大豆やゆ ウスターソース ごま ごま油		40 1 25 10 10 1 1 0.6 0.02 0.7 7 15 2 1 0.5 0.5 1個	
	さば(オイル漬け) 茎わかめ(冷凍) はくさい だいこん 塩 うすくちしょうゆ 酢 砂糖	りんご 砂糖 水 水 ワイン(白) レモン	なまりぶし しょうが 酒 こいくちしょうゆ 砂糖 あおのり ごま	キャベツ かつお節 うすくちしょうゆ 砂糖	小豆 塩 しらたまだんご	うすくちしょうゆ ごま ごま油	ざつまいも(西谷産) たまねぎ はくさい しろねぎ(西谷産) うす揚げ 砂糖 縮み油 うすくちしょうゆ 本みりん 水	25 30 1 10 5 5 2 1 1 3 20			
	エネルギー(1人1皿)	713kcal/31.0g	719kcal/25.1g	694kcal/24.5g	726kcal/27.4g	756kcal/29.9g	732kcal/28.3g	702kcal/29.3g		758kcal/25.9g	
	エネルギー(1人1皿)	713kcal/31.0g	719kcal/25.1g	694kcal/24.5g	726kcal/27.4g	756kcal/29.9g	732kcal/28.3g	702kcal/29.3g		758kcal/25.9g	
	エネルギー(1人1皿)	713kcal/31.0g	719kcal/25.1g	694kcal/24.5g	726kcal/27.4g	756kcal/29.9g	732kcal/28.3g	702kcal/29.3g		758kcal/25.9g	
	エネルギー(1人1皿)	713kcal/31.0g	719kcal/25.1g	694kcal/24.5g	726kcal/27.4g	756kcal/29.9g	732kcal/28.3g	702kcal/29.3g		758kcal/25.9g	
	エネルギー(1人1皿)	713kcal/31.0g	719kcal/25.1g	694kcal/24.5g	726kcal/27.4g	756kcal/29.9g	732kcal/28.3g	702kcal/29.3g		758kcal/25.9g	
エネルギー(1人1皿)	713kcal/31.0g	719kcal/25.1g	694kcal/24.5g	726kcal/27.4g	756kcal/29.9g	732kcal/28.3g	702kcal/29.3g	758kcal/25.9g			

○…赤色の食品（おもに体をつくるものになる食品） □…黄色の食品（おもにエネルギーのものになる食品） △…緑色の食品（おもに体の調子を整えるものになる食品） ※上記材料は、天候等により急ぎよ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 750kcal たんぱくしつ 27.5g