

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	2日・月	3日・火	4日・水	5日・木	6日・金	9日・月	10日・火	12日・木	13日・金
献立名	米飯 牛乳 麻婆豆腐 小松菜とツナの和え物	小型パン 牛乳 鱈のクリームスパゲティ キャベツと小松菜のガーリックソテー	米飯 牛乳 そうめん汁 いわしの蒲焼き 白菜の煮びたし	小型パン 牛乳 春雨汁 チリビーンズ みたらん団子	米飯 牛乳 ◇もずくと卵のスープ 牛肉の甘辛煮 切り干し大根のピリ辛炒め	玄米入りごはん 牛乳 ビーフカレー ◇えびかりらわーのチリソース煮 ごまじこサラダ	コッペパン 牛乳 わかめと春雨のスープ ◇えびかりらわーのチリソース煮 白あんクリーム	ココア揚げパン 牛乳 米粉マカロニのミネストローネ ガーリックポテト	米飯 牛乳 味付け海苔 ◇ふの卵とじ 宝塚ねぎの塩炒め
材料名および使用量 (g)	合いびきミンチ 40:○ 酒 1: 豆腐 150:○ たまねぎ 45: にんじん 30: 干しいたけ 0.8: ねぎ 2: しょうが 1.5: 砂糖 1: こいくちしょうゆ 7: みそ 3: 本みりん 0.5: 綿実油 1: ごま油 1: でんぶん 1.5: トウバンジャン 0.6: 塩 0.5: 水 20: こまつな 30: はくさい 40: 茎わかめ(冷凍) 5: ツナ(オイル漬け) 15: 酢 2: 砂糖 0.5: うすくちしょうゆ 2:	スパゲティ 40:○ たら 25: 調理ワイン 2: にんじん 10: たまねぎ 40: 干しいたけ 15: しょうが 3: 粉チーズ 1: 生クリーム 4: 小麦粉 5: バター 4: 綿実油 1: 牛乳 40: 塩 0.8: こしょう 0.05: 水 80: 鶏肉 15: 調理ワイン 3: こまつな 1: キャベツ 35: にんにく 0.5: 塩 0.1: こしょう 0.03: うすくちしょうゆ 2: オリーブオイル 0.5:	そうめん 10:○ うす揚げ 10:○ じゃがいも 30: にんじん 15: たまねぎ 30: 干しいたけ 0.4: ねぎ 3: うすくちしょうゆ 4: けずり節 2: 水 150: いわし 1枚: 酒 1: でんぶん 10: コーン油 8: こいくちしょうゆ 3: 本みりん 2: 砂糖 2: 塩 5: はくさい 40: うす揚げ 5: 砂糖 1: こしょう 2: 本みりん 1: 酒 0.5: だし汁 5:	はるさめ 8:○ 卵 20: 酒 0.5: にんじん 15: はくさい 15: もやし 10: 干しいたけ 0.4: ねぎ 2: うすくちしょうゆ 2: 塩 0.2: こしょう 0.05: けずり節 3: 牛肉 160: 酒 0.5: 糸こんにゃく 15: 豚肉ミンチ 20: 調理ワイン 0.5: 大豆(乾燥) 13: たまねぎ 25: にんじん 15: 砂糖 0.5: ケチャップ 2: トマトピューレ 3: ウスターソース 4: とんかつソース 1: 砂糖 0.5: 塩 0.3: こしょう 0.03: チリパウダー 0.4: 水 5: しらたまだんご 50: 砂糖 5: こいくちしょうゆ 2: でんぶん 0.5: 水 8:	もずく 12:○ 卵 40: たまねぎ 30: 水 15: 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: にんじん 1: けずり節 3: しょうが 150: 綿実油 1: 小麦粉 7: 綿実油 7: カレー粉 1.5: 豆乳 25: トマトピューレ 5: ウスターソース 5: こいくちしょうゆ 2.5: とんかつソース 0.1: りんご 5: ガラマサラ 0.1: 塩 0.5: こしょう 0.05: スープベース(丸鶏) 10: ケチャップ 75: キャベツ 40: だいこん 30: ごま油 0.1: しらすばし 0.3: 綿実油 0.5: ごま 1: 砂糖 1: こいくちしょうゆ 0.5: 酢 2: ごま油 1:	精白米 90: もち玄米 7: 水 131: 牛乳 40: 調理ワイン 0.5: じゃがいも 50: たまねぎ 70: にんじん 12: にんにく 0.5: しょうが 0.5: だいこん 0.5: 塩 0.2: こしょう 0.02: けずり節 3: トマトピューレ 1.5: 豆乳 25: ウスターソース 5: こいくちしょうゆ 2.5: とんかつソース 0.1: りんご 5: ガラマサラ 0.1: 塩 0.5: こしょう 0.05: スープベース(丸鶏) 10: ケチャップ 75: キャベツ 40: だいこん 30: ごま油 0.1: しらすばし 0.3: 綿実油 0.5: ごま 1: 砂糖 1: こいくちしょうゆ 0.5: 酢 2: ごま油 1:	はるさめ 8:○ わかめ(塩蔵) 7: 鶏肉 20: にんじん 12: たまねぎ 20: はくさい 30: 干しいたけ 0.4: もやし 10: しょうが 0.4: ごま 1.5: こいくちしょうゆ 40: 塩 20: キャベツ 0.5: パセリ 7: トマト(水煮) 10: トマトピューレ 7: ケチャップ 0.5: えび 50: 調理ワイン 1: しょうが 0.3: 綿実油 0.1: かりふらわー 30: たまねぎ 15: こしょう 1: 砂糖 2: 酢 5: ケチャップ 2: トウバンジャン 0.2: でんぶん 1: ごま油 0.3: いんげんまめ(乾燥) 15: 砂糖 10: 生クリーム 3: バター 1: 水 10:	コッペパン 1個: コーン油 10: ココア 12: 砂糖 5: 米粉マカロニ 6: 豚肉 20: 調理ワイン 0.5: めんげんまめ(乾燥) 0.5: たまねぎ 30: こいくちしょうゆ 40: キャベツ 20: パセリ 0.5: トマト(水煮) 7: トマトピューレ 10: 水 90: とんかつソース 0.5: キンスープ 6: オリーブオイル 2: 塩 0.8: こしょう 0.03: 水 120: じゃがいも 70: 砂糖 0.3: 鶏肉 20: 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:	味付けのり 1袋: うす揚げ 10: 卵 60: ふ 5: たまねぎ 55: にんじん 10: ねぎ 2: でんぶん 0.5: 砂糖 1.5: こいくちしょうゆ 3: 塩 4: 本みりん 1: けずり節 2: 水 90: 鶏肉 45: しろうねぎ[西谷産] 25: たまねぎ 25: にんにく 0.5: 塩 0.1: こしょう 0.01: うすくちしょうゆ 0.1: 綿実油 0.5: でんぶん 0.1: ごま油 0.5: ごま 0.5:
エネルギー /蛋白質	782kcal/29.8g	701kcal/27.2g	799kcal/24.7g	706kcal/27.5g	725kcal/25.7g	805kcal/24.1g	709kcal/32.2g	817kcal/26.6g	718kcal/29.6g

日・曜	16日・月		17日・火		18日・水		19日・木		20日・金		24日・火		25日・水		26日・木		27日・金										
献立名	米飯 牛乳 ◇あさりの赤だし 鶏肉のから揚げ わかめ和え		コッペパン 牛乳 ポテト・スープ ビーンズサラダ りんごのコンポート		米飯 牛乳 ◇みそおでん ひじきの五目煮 ぼんかん		コッペパン 牛乳 ◇コンのかきたまスープ じゃがいもの中華炒め フルーツヨーグルト		米飯 牛乳 けんちん汁 さわらの松前煮 小松菜のふりかけ		丸型パン 牛乳 スライスチーズ 根菜スープ 鮭のフライ ソース キャベツのソテー		米飯 牛乳 ◇わかめと卵のスープ チャプチェ 水菜とまよしの炒めチョナムル		コッペパン 牛乳 ◇牡蠣のポターージュ ひじきとごぼうのごまサラダ 抹茶クリーム		米飯(小盛) 牛乳 とんこつラーメン 切り干し大根の煮物 かつおのそぼろ										
							地産 地消								🦷												
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	あさり◆	15	○	豚肉	30	○	鶏肉	30	○	鶏肉	20	○	豆腐	40	○	スライスチーズ	1枚	○	わかめ(塩蔵)	5	○	いんげんまめ(乾燥)	12	○	中華めん(冷凍)	55	□
	酒	1	○	調理ワイン	0.5	○	うずら卵◆	30	○	酒	0.5	○	つきこんにゃく	15	○	卵◆	40	○	卵◆	35	○	かき(貝)◆	35	○	豚肉	15	○
	豆腐	30	○	じゃがいも	60	□	厚揚げ	35	○	さといも	40	○	たまねぎ	30	○	たまねぎ	30	○	調理ワイン	0.5	○	酒	0.5	○	酒	0.5	○
	かぶ	35	△	はくさい	40	△	竹輪(煮込み用)	10	○	たまねぎ	30	△	にんじん	20	△	にんじん	10	△	じゃがいも	50	□	たまねぎ	20	○	たまねぎ	20	○
	えのきたけ	15	△	にんじん	20	△	こんにゃく	20	○	だいにん	15	△	にんじん	40	△	えのきたけ	10	△	たまねぎ	50	□	にんにく	0.2	△	にんにく	0.2	△
	みつば	3	△	しめじ	15	△	じゃがいも	60	○	干しいたけ	0.4	△	ごぼう	20	△	ねぎ	2	△	にんじん	10	△	しょうが	0.2	△	しょうが	0.2	△
	パプリカ	2	△	綿実油	1	○	にんじん	20	○	ホルン	20	△	ごぼう	1	○	うすくちしょうゆ	4	△	しめじ	15	△	ごま油	2	○	ごま油	2	○
	赤みそ	6	○	粉チーズ	1	○	だいこん	10	○	ほうりんそう	10	○	ごま油	1	○	れんこん	7	○	綿実油	1	○	もやし	15	△	もやし	15	△
	みそ	6	○	生クリーム	1	○	みそ	15	○	うすくちしょうゆ	0.2	△	みずな	4	○	しょう	0.02	△	うすくちしょうゆ	1	○	うどん	10	○	うどん	10	○
	いりこ	3	○	こまつな	10	○	砂糖	2	○	ごぼう	0.02	△	本みりん	2	○	うすくちしょうゆ	3	○	けずり節	3	○	けずり節	3	○	けずり節	3	○
水	150	○	バター	2	○	うすくちしょうゆ	2	○	ごしょう	1	○	ごしょう	0.02	△	ごしょう	0.02	△	チキンスープ	150	○	チキンスープ	5	○	塩	0.3	○	
鶏肉	100	○	牛乳	40	○	酒	2	○	けずり節	3	○	水	130	○	水	3	○	牛肉	30	○	牛肉	0.9	○	ごしょう	0.03	○	
調理ワイン	0.5	○	塩	0.6	○	塩	2	○	けずり節	2	○	水	130	○	水	3	○	塩	0.02	△	塩	0.02	△	ごしょう	20	○	
塩	0.7	○	こしょう	0.05	○	こしょう	0.05	○	こしょう	0.05	○	こしょう	0.05	○	こしょう	0.05	○	塩	0.3	○	塩	0.3	○	ごしょう	15	○	
こしょう	0.05	○	でんぶ	12	○	ごん油	10	○	ごん油	10	○	ごん油	10	○	ごん油	10	○	ごん油	10	○	ごん油	10	○	ごん油	10	○	
ごん油	10	○	ツナ(オイル漬け)	15	○	綿実油	0.3	○	きんときまめ(乾燥)	7	○	豚肉	25	○	さけ	1切れ	○	さけ	1切れ	○	さけ	1切れ	○	さけ	1切れ	○	
キャベツ	30	○	酢	0.3	○	酒	0.5	○	酒	0.5	○	酒	0.5	○	調理ワイン	0.5	○	調理ワイン	0.5	○	調理ワイン	0.5	○	調理ワイン	0.5	○	
塩	0.2	○	塩	0.05	○	ひじき(乾燥)	2	○	ひじき(乾燥)	2	○	ひじき(乾燥)	2	○	さけ	1切れ	○	さけ	1切れ	○	さけ	1切れ	○	さけ	1切れ	○	
わかめ(乾燥)	0.1	○	こしょう	0.05	○	れんこん	15	○	にんじん	10	○	にんじん	10	○	こしょう	0.01	△	こしょう	0.01	△	こしょう	0.01	△	こしょう	0.01	△	
酢	2	○	ツナ(オイル漬け)	15	○	きんときまめ(むきみ)(兵庫県産)	0.5	○	りんご	5	○	しょうが	0.5	○	小麦粉	8	○	小麦粉	8	○	小麦粉	8	○	小麦粉	8	○	
砂糖	0.5	○	キャベツ	30	○	綿実油	0.3	○	綿実油	0.3	○	綿実油	0.3	○	水	0.5	○	水	0.5	○	水	0.5	○	水	0.5	○	
うすくちしょうゆ	1	○	にんじん	3	○	砂糖	1.5	○	砂糖	1.5	○	砂糖	1.5	○	パン粉	15	○	パン粉	15	○	パン粉	15	○	パン粉	15	○	
			ごしょう	0.1	○	うすくちしょうゆ	1	○	うすくちしょうゆ	1	○	うすくちしょうゆ	1	○	ごしょう	0.1	○	ごしょう	0.1	○	ごしょう	0.1	○	ごしょう	0.1	○	
			塩	0.1	○	本みりん	1	○	ごしょう	0.03	△	ごしょう	0.03	△	はるさめ	3	○	はるさめ	3	○	はるさめ	3	○	はるさめ	3	○	
			うすくちしょうゆ	1	○	だし汁	10	○	ごま油	0.5	○	ごま油	0.5	○	ごま	3	○	ごま	3	○	ごま	3	○	ごま	3	○	
			酢	2	○	ぼんかん	1個	△	ごま	0.5	○	ごま	0.5	○	キャベツ	40	○	キャベツ	40	○	キャベツ	40	○	キャベツ	40	○	
			砂糖	0.2	○										ごしょう	0.01	△	ごしょう	0.01	△	ごしょう	0.01	△	ごしょう	0.01	△	
			綿実油	0.5	○										塩	0.1	○	塩	0.1	○	塩	0.1	○	塩	0.1	○	
			綿実油	0.5	○										ごしょう	0.1	○	ごしょう	0.1	○	ごしょう	0.1	○	ごしょう	0.1	○	
			こしょう	0.02	○										綿実油	0.5	○	綿実油	0.5	○	綿実油	0.5	○	綿実油	0.5	○	
															ごしょう	0.5	○	ごしょう	0.5	○	ごしょう	0.5	○	ごしょう	0.5	○	
															みずな	20	○	みずな	20	○	みずな	20	○	みずな	20	○	
															大豆もやし	5	○	大豆もやし	5	○	大豆もやし	5	○	大豆もやし	5	○	
															にんじん	30	○	にんじん	30	○	にんじん	30	○	にんじん	30	○	
															うすくちしょうゆ	2	○	うすくちしょうゆ	2	○	うすくちしょうゆ	2	○	うすくちしょうゆ	2	○	
															酢	3	○	酢	3	○	酢	3	○	酢	3	○	
															ごしょう	0.5	○	ごしょう	0.5	○	ごしょう	0.5	○	ごしょう	0.5	○	
															ごしょう	0.2	○	ごしょう	0.2	○	ごしょう	0.2	○	ごしょう	0.2	○	
															ごしょう	1	○	ごしょう	1	○	ごしょう	1	○	ごしょう	1	○	
															すりごま	1	○	すりごま	1	○	すりごま	1	○	すりごま	1	○	
エネルギー ※100gあたり	847kcal/36.6g		761kcal/26.6g		818kcal/32.3g		733kcal/30.2g		719kcal/28.8g		771kcal/33.6g		719kcal/23.1g		728kcal/26.9g		756kcal/33.2g										

○…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 756kcal たんぱくしつ 28.8g